



YOGA - PILATES SCHOOL FOR ALL

Ενημερωτικός οδηγός
εκπαιδευτικού προγράμματος:

«Yoga – Pilates School: Active Leisure, Mind & Well-being»

2^{ος} κύκλος Φεβρουάριος 2018 – Μάιος 2018

ΣΧΟΛΗ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ (Σ.Δ.Β.Μ.)
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

Γιαννιτσών & Λαχανά, Πολυχώρος Τσαλαπάτα, Παλαιά, Βόλος, 38334
Τηλ: +30 24210 06366 / website: www.learning.uth.gr / e-mail: learning@uth.gr



Η αναγκαιότητα και η σπουδαιότητα του προγράμματος

Η Σχολή Διά Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας σας καλωσορίζει στο καινοτόμο εκπαιδευτικό πρόγραμμα με τίτλο:

«Yoga-Pilates School: Active Leisure, Mind & Well-being».

Ο ελεύθερος χρόνος στις μέρες μας είναι ένα δυσεύρετο αγαθό. Η πολυτιμότητα του ελεύθερου χρόνου είναι μεγάλη, ιδιαίτερα στη σύγχρονη εποχή με τις ιδιαίτερα πιεστικές ανάγκες και το γρήγορο ρυθμό εξέλιξης. Η ανάγκη μιας συνετής διαχείρισης του ελεύθερου χρόνου είναι σχεδόν επιβεβλημένη. Εκείνη η ιδιαίτερη, για κάθε άνθρωπο, ενασχόληση που θα επιλέξει, θα πρέπει να του προκαλεί ευχαρίστηση, να τον χαλαρώνει, να τον ξεκουράζει από τις συσσωρευμένες εντάσεις και τις καθημερινές ευθύνες. Ακόμη μέσα από την ενασχόληση που θα επιλέξει οφείλει να φροντίζει για την υγεία του, τη σωματική του ευεξία, την ψυχική του ισορροπία, για μια καλύτερη ποιότητα ζωής.

***Το παρόν πρόγραμμα είναι ένα «ταξίδι»,
Ένα “retreat” για ανθρώπους που ενδιαφέρονται
για την υγεία, την ευεξία κι «αναζητούν»
μια καλύτερη ποιότητα ζωής!***

Η λέξη *leisure* περιέχει τον ελεύθερο χρόνο και την αναψυχή. Αναφέρεται σε αισθητικές, πνευματικές και κινητικές εμπειρίες που παράγονται μέσα από δραστηριότητες της αναψυχής. Τις τελευταίες δεκαετίες, παρατηρείται μια ολοένα αυξανόμενη τάση συμμετοχής των ανθρώπων, κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου τους, σε μαθήματα Yoga-Pilates ή σε Yoga-Pilates retreats.

Γιατί άραγε;

Η Yoga είναι ένα σύστημα που φροντίζει τον άνθρωπο σε σωματικό, νοητικό και πνευματικό επίπεδο. Περιλαμβάνει μεγάλο αριθμό στάσεων και κινήσεων που βελτιώνουν τη φυσική και ψυχική κατάσταση. Η Yoga είναι ένα ισορροπημένο σύστημα Αγωγής Υγείας, μια ολοκληρωμένη φιλοσοφία ζωής. Ασχολείται με το σώμα και την κίνηση, συνδέει την κίνηση με την αναπνοή και το νου, εναρμονίζει το σώμα με το πνεύμα με το παρόν, δυναμώνει, χαλαρώνει, ηρεμεί, ενώ ταυτόχρονα εφαρμόζει πρακτικές καθημερινής υγιεινής και διατροφής με στόχο την ευεξία και την υγεία. Ακριβώς τα ίδια χαρακτηριστικά παρουσιάζει και το Pilates καθώς ο δημιουργός του επηρεάστηκε, κατά ένα μεγάλο μέρος από το σύστημα και τη φιλοσοφία της yoga.

*Απευθύνεται
σε γυμναστές,
προπονητές,
δασκάλους yoga-
pilates, χορού,
ερασιτέχνες κι
επαγγελματίες
αθλητές-χορευτές
κι **ΟΛΟΥΣ** τους
ελεύθερα
ασκούμενους
που θέλουν να
«ταξιδέψουν»
και να
δραστηριοποιηθούν
δημιουργικά
στον ελεύθερο
χρόνο τους.*

*“Γιατί...
ο σκοπός
δεν είναι
πόσο
μακριά
θα
ταξιδέψει
κάποιος
στον έξω
κόσμο,
αλλά
πόσο
βαθιά
στον
εσωτερικό
κόσμο...”*

Το παρόν πρόγραμμα “Yoga-Pilates School: Active Leisure, Mind & Well-being” είναι ένα «ταξίδι», ένα “retreat” για ανθρώπους που ενδιαφέρονται για την υγεία, την ευεξία κι αναζητούν μια καλύτερη ποιότητα ζωής.

Απευθύνεται σε γυμναστές, προπονητές, δασκάλους yoga-pilates-χορού, ερασιτέχνες κι επαγγελματίες αθλητές-χορευτές καθώς και σε όλους τους ελεύθερα ασκούμενους που θέλουν να «ταξιδέψουν» και να δραστηριοποιηθούν δημιουργικά στον ελεύθερο χρόνο τους.

Απευθύνεται σε όλους που αποζητούν να ασκηθούν, να εμπλουτίσουν την καθημερινή τους πραγματικότητα και την επαγγελματική τους ζωή με στόχο τη δια βίου ενασχόληση και πρακτική.

Στον παρόντα ενημερωτικό οδηγό μπορείτε να βρείτε αναλυτικά όλες τις απαραίτητες πληροφορίες αναφορικά με το πρόγραμμα σπουδών, τη μεθοδολογία, τον τρόπο πιστοποίησης, τους όρους και τις προϋποθέσεις συμμετοχής.

Σκοπός του προγράμματος

Σκοπός του παρόντος προγράμματος είναι οι συμμετέχοντες να βελτιώσουν την αθλητική και τη φυσική τους κατάσταση, τις δεξιότητες τους σε σχέση με τις στάσεις μέσα από τις asanas, να ασκηθούν στις αναπνοές (pranayama), στην αυτοσυγκέντρωση (meditation), στη χαλάρωση (savasana), να μάθουν τις σωστές πρακτικές της yoga και του pilates και επιπρόσθετα να γνωρίσουν ειδικά θέματα διατροφής και υγιεινής.

***Το πρόγραμμα συνδυάζει
την πρακτική άσκηση
με τη γνώση
ενώ η πράξη αποτελεί
το μεγαλύτερο και κυρίαρχο κομμάτι.***

Η πρακτική των yoga –pilates στοχεύει στην προαγωγή της ψυχικής ευεξίας (αυτοσυγκέντρωση, χαλάρωση) και της σωματικής υγείας (asanas, διατροφή κτλ).

Μετά το τέλος του επιμορφωτικού προγράμματος οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να αξιοποιήσουν σωστά τις ευκαιρίες που τους δίνονται, για βελτίωση της καθημερινής πραγματικότητας και της επαγγελματικής ζωής, με στόχο τη διά βίου ενασχόληση και πρακτική.

*Be the
energy
you
want to
attract*

Στόχοι του προγράμματος

Στόχοι του παρόντος καινοτόμου προγράμματος είναι οι συμμετέχοντες:

- να βελτιώσουν την αθλητική και τη φυσική τους κατάσταση (δύναμη, ευλυγισία, ισορροπία, αερόβια ικανότητα κτλ),
- να γνωρίσουν διαδικασίες, τρόπους, τεχνικές (αναπνοές, αυτοσυγκέντρωση, χαλάρωση) μέσα από πρακτική εξάσκηση,
- να συνδέσουν την κίνηση, το σώμα, με την αναπνοή και το νου (Pranayama),
- να γνωρίσουν και να βελτιωθούν σε πρακτικές των Hatha και Pilates και να εισαχθούν στην πρακτική της Asthanga Yoga
- να χρησιμοποιούν κατάλληλα βοηθήματα κι εξοπλισμό
- να ενημερωθούν σε πρακτικές διατροφής και καθημερινής υγιεινής,
- να μάθουν σχετικά με τις έννοιες του ελεύθερου χρόνου και της αναψυχής και τη σχέση τους με τα yoga-pilates
- να συνειδητοποιήσουν τη σπουδαιότητα της ενασχόλησης με τα yoga-pilates στους απαιτητικούς ρυθμούς που κινείται η σύγχρονη ανθρώπινη κοινωνία για καλύτερη ποιότητα ζωής και δια βίου πρακτική.

**Βασικοί στόχοι
του
προγράμματος**

Μετά την παρακολούθηση του προγράμματος, οι συμμετέχοντες θα είναι ικανοί σε:

- **Επίπεδο γνώσεων:** Να καταλάβουν την έννοια του ελεύθερου χρόνου, της αναψυχής και της ποιότητας ζωής, να μάθουν και αναγνωρίζουν τις βασικές αρχές των yoga-pilates και τη φιλοσοφία τους, να προσδιορίζουν τα βασικά μονοπάτια της Hatha/Ashtanga Yoga και να γνωρίσουν ειδικά θέματα διατροφής και καθημερινής υγιεινής.
- **Επίπεδο δεξιοτήτων:** Να παρουσιάζουν τις έννοιες του ελεύθερου χρόνου και της αναψυχής, να μεταδίδουν τις βασικές αρχές των yoga-pilates, να εφαρμόζουν-ελέγχουν-διορθώνουν asanas (στάσεις), να χρησιμοποιούν τεχνικές pranayama (αναπνοές) κι αυτοσυγκέντρωσης (mediatation), να κάνουν χαλάρωση, να χρησιμοποιούν ασκήσεις pilates, και να προσαρμόζουν κατάλληλα θέματα διατροφής και υγιεινής.
- **Επίπεδο στάσεων (αξιών):** Να «απομυθοποιήσουν» την έννοια της yoga, να ενταχθούν στη σωστή φιλοσοφία και την πρακτική των yoga-pilates, να κινητοποιούν σώμα και νου και να τα συνδέουν, να αισθανθούν τα οφέλη των yoga-pilates τόσο σε σωματικό όσο και

*Knowledge
is
a treasure
but
practice is
the key
to it*

ψυχικό επίπεδο, να μεταδίδουν την πραγματική φιλοσοφία των yoga-pilates και να αξιοποιούν δημιουργικά τον ελεύθερο χρόνο τους.

Σε ποιους απευθύνεται

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε φοιτητές και απόφοιτους ΑΕΙ, ΤΕΙ, ΙΕΚ, ιδιωτικών σχολών άσκησης (yoga/pilates instructors, personal/group trainers κτλ), αθλητές, προπονητές, χορευτές, ελεύθερα ασκούμενους καθώς και σε οποιοδήποτε άτομο επιθυμεί να γνωρίσει και να ασκηθεί στην πρακτική των yoga-pilates, να βελτιώσει την αθλητική και φυσική του κατάσταση, τις δεξιότητες του πάνω στις asanas (στάσεις), στις pranayama (αναπνοές), στη χαλάρωση και τις ασκήσεις pilates mat.

Το πρόγραμμα αφορά άτομα ηλικίας 18-60 ετών που έχουν εμπειρία από προγράμματα άσκησης-άθλησης, φυσικής κατάστασης.

Το πρόγραμμα είναι διάρκειας 100 ωρών σε έκταση 4 μηνών (12 εβδομάδες).

Θα τηρηθεί αυστηρή σειρά προτεραιότητας λόγω περιορισμένου αριθμού θέσεων συμμετοχής.

Η αίτηση συμμετοχής υποβάλλεται ηλεκτρονικά, μέσω της ιστοσελίδας της Σχολής Διά Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Η αποδοχή στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα ανακοινώνεται στον/στην υποψήφιο/α ατομικά, μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, εντός 2 ημερών από την ημερομηνία υποβολής των αιτήσεων.

Απαιτήσεις παρακολούθησης

Για την επιτυχή παρακολούθηση του εκπαιδευτικού προγράμματος οι αιτούντες καλούνται να διαθέτουν:

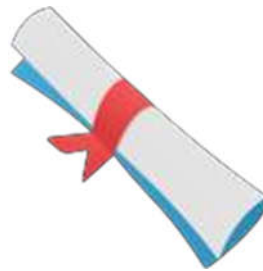
- ✓ Ηλικία 18-60 ετών
- ✓ Να κατέχουν Ιατρική βεβαίωση ότι δεν πάσχουν από βαριά νοσήματα και ότι τους επιτρέπεται να συμμετέχουν σε προγράμματα άσκησης, φυσικής κατάστασης, yoga-pilates.
- ✓ Να έχουν εμπειρία από προγράμματα άσκησης-άθλησης και φυσικής κατάστασης.
- ✓ Πρόσβαση στο διαδίκτυο.
- ✓ Κατοχή προσωπικού ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (e mail).
- ✓ Βασικές γνώσεις χειρισμού ηλεκτρονικών υπολογιστών.
- ✓ Γνώση Αγγλικής Γλώσσας

***Το πρόγραμμα
μπορεί να
παρακολουθήσει
οποιοδήποτε
άτομο επιθυμεί
να γνωρίσει
και να ασκηθεί
στην πρακτική
των yoga-pilates
και να βελτιώσει
την αθλητική
και φυσική του
κατάσταση***

***Το
πρόγραμμα
απευθύνεται
προς
ΟΛΟΥΣ
ηλικίας
18-60 ετών***

Πιστοποιητικό παρακολούθησης

Με την περαίωση του επιμορφωτικού προγράμματος, η επιτυχής παρακολούθηση των επιμέρους διδακτικών ενοτήτων οδηγεί στη λήψη Πιστοποιητικού Παρακολούθησης και Ειδίκευσης. Κατά τη διάρκεια του προγράμματος επιτρέπεται η απουσία των καταρτιζομένων σε ποσοστό 20% και πάντα σε συνεννόηση με τον υπεύθυνο του προγράμματος και τους υπεύθυνους εκπαιδευτές..



**Πιστοποιητικά
παρακολούθησης
κι εξειδίκευσης
ECTS**

Πιστοποίηση Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π.

Η Σχολή Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας διαθέτει πιστοποίηση από τον Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π (Εθνικός Οργανισμός Πιστοποίησης Προσόντων και Επαγγελματικού Προσανατολισμού) με τα μέλη που απαρτίζουν την επιστημονική και συγγραφική ομάδα να διαθέτουν εξέχουσα εμπειρία και δραστηριοποίηση σε εξ αποστάσεως και δια ζώσης εκπαιδευτικά προγράμματα. Η πιστοποίηση από τον Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π. πιστοποιεί την εκάστοτε συμμετοχή σε εκλαϊκευτικό πρόγραμμα ή πρόγραμμα επιμόρφωσης βεβαιώνοντας τα αποκτηθέντα προσόντα αποσκοπώντας στη διευκόλυνση ευρέσεως εργασίας.



**Πιστοποίηση
Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π**

Τρόπος διεξαγωγής εκπαιδευτικού προγράμματος

Το πρόγραμμα στηρίζεται στις αρχές και τις διαδικασίες της δια ζώσης και της εξ 'αποστάσεως εκπαίδευσης προγραμμάτων εξειδίκευσης και Διά Βίου μάθησης. Μέσω της πλατφόρμας ασύγχρονης εκπαίδευσης θα προσφέρεται σειρά οδηγιών για την ανάπτυξη των δεξιοτήτων των επιμορφωμένων καθώς και πρακτικές για την αξιολόγηση της εξέλιξής τους. Τα δια ζώσης μαθήματα, όπου αποτελούν το κυριότερο και το μεγαλύτερο μέρος του προγράμματος, θα πραγματοποιηθούν σε ενοικιαζόμενες ιδιωτικές αθλητικές εγκαταστάσεις. Ο τόπος διεξαγωγής των μαθημάτων θα είναι τα Τρίκαλα. Ελάχιστος αριθμός για την υλοποίηση του προγράμματος είναι τα 16 άτομα.

**Ο τόπος
διεξαγωγής
των
πρακτικών
μαθημάτων
θα είναι τα
Τρίκαλα.**

Υπηρεσίες υποστήριξης

Οι εκπαιδευόμενοι έχουν τη δυνατότητα να απευθυνθούν στη Διοικητική ή Τεχνική Υποστήριξη του εκπαιδευτικού προγράμματος βασιζόμενοι στη φύση του προβλήματος. Ο επιστημονικός υπεύθυνος του προγράμματος κ. Κουθούρης Χαρίλαος, Αναπληρωτής Καθηγητής του ΤΕΦΑΑ του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας καθώς και οι διδάσκοντες είναι σε συνεχή επικοινωνία με τους καταρτιζόμενους.

Επιστημονικά υπεύθυνος

Επιστημονικός υπεύθυνος του εκπαιδευτικού προγράμματος είναι ο κ. Κουθούρης Χαρίλαος, Αναπληρωτής Καθηγητής στη Διοίκηση Δραστηριοτήτων Αναψυχής ΤΕΦΑΑ Π.Θ ο οποίος φέρει τη ευθύνη για το σχεδιασμό, υλοποίηση και παρακολούθηση της ακαδημαϊκής διαδικασίας του συγκεκριμένου εκπαιδευτικού προγράμματος.

Επιστημονική ομάδα εκπαιδευτικού προγράμματος

Διδάσκοντες στο πρόγραμμα είναι μέλη ΔΕΠ, ΕΕΠ του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας καθώς και διδάκτορες, μεταπτυχιακοί και ειδικοί επαγγελματίες με διεθνείς πιστοποιήσεις, εξειδίκευση και πολυετή εμπειρία στη διδασκαλία αντικειμένων που αφορούν τα Yoga – Pilates:

- ✚ Δρ. Κουθούρης Χαρίλαος, Αν. Καθηγητής, Διοίκηση Δραστηριοτήτων Αναψυχής, ΤΕΦΑΑ, Π.Θ.
- ✚ Δρ. Ζαφειρούδη Αγλαΐα, Ε.Ε.Π. ΤΕΦΑΑ, Π.Θ., Certified 500RYT Master Yoga Teacher by Yoga Alliance International INDIA, 500RYT Yoga Teacher by Yoga Alliance USA, 200RYT Ashtanga Vinyasa Flow Yoga by Yoga Alliance Professionals UK, Pilates Teacher, Group Fitness Instructor, Advanced Health and Exercise Specialist (EREPS, EHFA).
- ✚ BSc Κρεζία Μαρία, Bachelor of Arts in Modern Culture & Media, Brown University, USA, Certified in Holistic & Plant based nutrition, Certified in Raw Food Chef at living cuisine academy. Certified 500RYT Master Yoga Teacher by Yoga Alliance International INDIA, 500RYT Yoga Teacher by Yoga Alliance USA.
- ✚ MSc Ρόζου Ευτέρπη, BSc Καθηγήτρια Φ.Α., Δασκάλα Χορού (Royal Academy of Dance), Certified Yoga-Pilates Mat & Personal Trainer.
- ✚ BSc Σκαμπαρδώνη Σοφία, Καθηγήτρια Φ.Α., Certified Yoga Instructor-Pilates Teacher, Personal Trainer & Group Fitness Instructor.

Συνεχής
υποστήριξη
και
παρακολούθηση

Βασική
εκπαιδύτρια του
προγράμματος
Δρ. Ζαφειρούδη
Αγλαΐα

A teacher
takes
a Hand,
opens
a Mind
and
touches
a Heart

Περιεχόμενο του εκπαιδευτικού προγράμματος

Χρονοδιάγραμμα υλοποίησης\ \ Ωρολόγιο Πρόγραμμα

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ					
ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ (40 ώρες) Ασύγχρονη Εξ' αποστάσεως					
Ενδεικτική Ημερομηνία Έναρξης:		12/2/2018			
α/α	Διδακτική Ενότητα	Διδακτικές Υπο-ενότητες	Ώρες	Ημερομηνία	Εκπαιδευτής/τρια
1.	κYOGA-PILATES	Βασικά πρακτικά θέματα yoga-pilates	4 ώρες	12/02/2018	Ζαφειρούδη Αγλαΐα
2.	κYOGA-PILATES	Τι είναι Yoga Τι είναι pilates	4 ώρες	19/02/2018	Ζαφειρούδη Αγλαΐα
3.	κYOGA-PILATES	Η φιλοσοφία και οι αρχές των Yoga-Pilates	4 ώρες	26/02/2018	Ζαφειρούδη Αγλαΐα
4.	κYOGA-PILATES	Asanas	4 ώρες	23/04/2018	Ζαφειρούδη Αγλαΐα
5.	κYOGA-PILATES	Αναπνοές & η σημασία τους	2 ώρες	05/03/2018	Ζαφειρούδη Αγλαΐα
6.	Active Leisure	Ενεργός Ελεύθερος χρόνος, Αναψυχή, Κέντρα Άσκησης	2 ώρες	12/03/2018	Κουθούρης Χαρίλαος
7.	κYOGA-PILATES	Διατροφή & Αναζωογόνηση	4 ώρες	19/03/2018	Κριεζή Μαρία
8.	Active Leisure	Well-Being: Ευεξία-Ευζωία & Ποιότητα Ζωής	2 ώρες	26/03/2018	Κουθούρης Χαρίλαος
9.	κYOGA-PILATES	Θέματα Υγιεινής & Ύπνου	4 ώρες	02/04/2018	Κριεζή Μαρία
10.	Active Leisure	Personal Time Management, & Well-Being	4 ώρες	23/04/2018	Κουθούρης Χαρίλαος
11.	Active Leisure	Δια βίου άσκηση & Αγορά Εργασίας	2 ώρες	30/04/2018	Κουθούρης Χαρίλαος
12.	κYOGA-PILATES	Yoga/Pilates, Υγεία και Ποιότητα ζωής	4 ώρες	07/05/2018	Ζαφειρούδη Αγλαΐα
Ενδεικτική Ημερομηνία Λήξης:		13/05/2018			

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ (60 ώρες) ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ					
Ενδεικτική Ημερομηνία Έναρξης:		12/02/2018			
α/α	Διδακτική Ενότητα	Διδακτικές Υπο-ενότητες	Ώρες	Ημερομηνία	Εκπαιδευτής/τρια
1.	YOGA	ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΙ HATHA YOGA	2 ώρες 2 ώρες	13/02/2018 16/02/2018	Ζαφειρούδη Αγλαΐα
2.	PILATES YOGA	ΑΝΑΠΝΟΕΣ-ΣΤΑΣΕΙΣ ΟΡΘΙΕΣ ASANAS	2 ώρες 2 ώρες	20/02/2018 23/02/2018	Ζαφειρούδη Α. Σκαμπαρδώνη Σ
3.	YOGA	ΟΡΘΙΕΣ ASANAS	2 ώρες 2 ώρες	27/02/2018 02/03/2018	Ζαφειρούδη Α.
4.	YOGA	ΚΑΘΙΣΤΕΣ ASANAS	2 ώρες 2 ώρες	06/03/2018 09/03/2018	Ζαφειρούδη Α. Σκαμπαρδώνη Σ
5.	YOGA	ΚΑΘΙΣΤΕΣ ASANAS	2 ώρες 2 ώρες	13/03/2018 16/03/2018	Ζαφειρούδη Αγλαΐα
6.	PILATES YOGA	ΚΕΝΤΡΟ- ΠΥΡΗΝΑΣ	2 ώρες 2 ώρες	20/03/2018 23/03/2018	Ζαφειρούδη Α. Σκαμπαρδώνη Σ
7.	YOGA	VINYASA	2 ώρες 2 ώρες	27/03/2018 30/03/2018	Ζαφειρούδη Αγλαΐα
8.	YOGA	ΑΝΕΣΤΡΑΜΜΕΝΕΣ ASANAS	2 ώρες 2 ώρες	17/04/2018 20/04/2018	Ζαφειρούδη Αγλαΐα
9.	YOGA	ΑΝΕΣΤΡΑΜΜΕΝΕΣ ASANAS	2 ώρες 2 ώρες	24/04/2018 27/04/2018	Ζαφειρούδη Αγλαΐα
10.	PILATES YOGA	ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΑΝΩ ΑΚΡΩΝ ASHTANGA	2 ώρες 2 ώρες	ΑΡΓΙΑ 4/05/2018	Ζαφειρούδη Α. Σκαμπαρδώνη Σ
11.	YOGA	HATHA ASHTANGA	2 ώρες 2 ώρες	8/05/2018 11/05/2018	Ζαφειρούδη Αγλαΐα
12.	PILATES YOGA	ASANAS/ΑΣΚΗΣΕΙΣ	8 ώρες	Σάββατο 12/05/2018	Ζαφειρούδη Α. Ρόζου Ευτέρπη Σκαμπαρδώνη Σ
		ΑΠΟΦΟΙΤΗΣΗ	8 ώρες 2 ώρες	Κυριακή 13/05/2018	
Ενδεικτική Ημερομηνία Λήξης:		13/05/2018			

Σχεδιασμός εκπαίδευσης

Το πρόγραμμα στηρίζεται στις αρχές και τις διαδικασίες της δια ζώσης και εξ 'αποστάσεως εκπαίδευσης .

Στα δια ζώσης μαθήματα θα προσφέρεται πρακτική εξάσκηση πάνω στις βασικές αρχές των yoga-pilates, διάρκειας 60 ωρών, σε 2 ώρες συναντήσεις, 2 φορές την εβδομάδα, διάρκειας 12 εβδομάδων σε χρονικό διάστημα 4 μηνών.

Τα δια ζώσης μαθήματα θα πραγματοποιηθούν σε ανοικιαζόμενες ιδιωτικές αθλητικές εγκαταστάσεις κάθε Τρίτη και Παρασκευή 18:00 – 20:00.

Ο τόπος διεξαγωγής των μαθημάτων θα είναι τα Τρίκαλα. Ελάχιστος αριθμός για την υλοποίηση του προγράμματος είναι τα 14 άτομα.

Μέσω της πλατφόρμας ασύγχρονης εκπαίδευσης προσφέρεται σειρά οδηγιών για την ανάπτυξη των γνώσεων των επιμορφωμένων καθώς και πρακτικές για την αξιολόγηση της εξέλιξής τους, διάρκειας 40 ωρών, 12 διδακτικές ενότητες, μία κάθε εβδομάδα.

Χρονική διάρκεια και κόστος παρακολούθησης

Η χρονική διάρκεια του εκπαιδευτικού προγράμματος αντιστοιχεί σε **100 ώρες** φόρτου εργασίας, που αντιστοιχεί σε **4 ECTS**.

Έναρξη προγράμματος: 12 Φεβρουαρίου 2017

Λήξη προγράμματος: 13 Μαΐου 2018

Το συνολικό κόστος του εκπαιδευτικού προγράμματος διαμορφώνεται στα **265 €** και το πόσο καταβάλλεται ολόκληρο πριν την έναρξη του προγράμματος.

ΕΚΠΤΩΤΙΚΕΣ ΠΟΛΙΤΙΚΕΣ

225 € για εγγραφές *ΠΡΙΝ τις 21 Ιανουαρίου 2018*

215 € για φοιτητές προπτυχιακών σπουδών ΑΕΙ-ΤΕΙ-ΙΕΚ.

Περίοδος Εγγραφών 4 Δεκεμβρίου 2017 έως 5 Φεβρουαρίου 2018.

Τα δίδακτρα καταβάλλονται σε τραπεζικό λογαριασμό της **Alpha Bank** σε μια δόση και εκδίδεται απόδειξη είσπραξης ή τιμολόγιο. (Παρακαλούμε διευκρινίστε κατά τη καταβολή του χρηματικού ποσού το είδος του παραστατικού που επιθυμείτε δίνοντας τα απαραίτητα στοιχεία σε περίπτωση τιμολογίου). Ακολουθεί ενδεικτικός πίνακας με όλες τις κατηγορίες και εξασφαλίζεται με την επίδειξη αντίστοιχου δικαιολογητικού.

60 ώρες πράξη

**2 ώρες
συναντήσεις,
2 φορές την
εβδομάδα,
κάθε Τρίτη
& Παρασκευή
18:00 – 20:00.**

**Διάρκεια
προγράμματος
100 ώρες
4 ECTS**

**ΚΟΣΤΟΣ &
ΠΕΡΙΟΔΟΣ
ΕΓΓΡΑΦΩΝ**

**ΕΚΠΤΩΤΙΚΕΣ
ΠΟΛΙΤΙΚΕΣ**

**ΚΑΤΑΒΟΛΗ
ΔΙΔΑΚΤΡΩΝ**

ΚΑΤΑΒΟΛΗ ΤΩΝ ΔΙΔΑΚΤΡΩΝ ΜΕ ΤΗΝ ΕΓΓΡΑΦΗΣ ΣΑΣ
επισύναψη αποδεικτικού πληρωμής με την εγγραφή σας
μαζί με την ηλεκτρονική αίτηση

Περίοδος Εγγραφών 4 Δεκεμβρίου 2017 έως 5 Φεβρουαρίου 2018.

Για την Εγγραφή σας στο επιμορφωτικό πρόγραμμα: **265 € σε μια δόση**

ΜΕΙΩΜΕΝΕΣ ΤΙΜΕΣ

225 € για εγγραφές **ΠΡΙΝ** τις **21 Ιανουαρίου 2018**

215 € για φοιτητές προπτυχιακών, μεταπτυχιακών σπουδών ΑΕΙ-ΤΕΙ-ΙΕΚ.

Alpha Bank: Αριθμός Λογαριασμού: 310-00-2002-020935

IBAN GR 6401403100310002002020935

Κωδικός Προγράμματος: 4165.0082

ΠΡΟΣΟΧΗ

στην αιτιολογία του καταθετηρίου θα πρέπει να αναφέρεται οπωσδήποτε ο **κωδικός του Προγράμματος** 4165.0082 καθώς και το **Επίθετο** του καταθέτη.

Αποδεικτικό Κατάθεσης: *επισύναψη αποδεικτικού μαζί με την ηλεκτρονική αίτηση εγγραφής*

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ
ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΥΠΟΒΟΛΗ ΤΗΣ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ ΑΙΤΗΣΗΣ

Ταυτότητα αστυνομική

Για τους φοιτητές προπτυχιακών ΑΕΙ-ΤΕΙ-ΙΕΚ & μεταπτυχιακών σπουδών, βεβαίωση φοίτησης από την γραμματεία της σχολής και αντίγραφο φοιτητικής ταυτότητας.

Σύντομο Βιογραφικό Σημείωμα (που να αναγράφεται η εμπειρία σε προγράμματα άσκησης) φυσικής κατάστασης, yoga-pilates κτλ).

Απόδειξη Κατάθεσης ΜΑΖΙ με την ηλεκτρονική αίτηση εγγραφής

Για κάθε επιπρόσθετη πληροφορία και για να υποβάλετε αίτηση στο συγκεκριμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα μπορείτε να επισκεφτείτε την ιστοσελίδα της Σχολής Διά Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Εναλλακτικά μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον Επιστημονικό Υπεύθυνο κ. Χαρίλαο Κουθούρη είτε με e-mail: kouthouris@pe.uth.gr, τηλεφωνικά: 24310 47004, καθώς και με τη Γραμματεία της Σχολής Διά Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας είτε με e-mail στην διεύθυνση learning@uth.gr ή στα τηλέφωνα 24210 06366.

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Σχολή Διά Βίου Μάθησης



Προγράμματα
κατάρτισης και επιμόρφωσης

www.learning.uth.gr

learning@uth.gr

Γιαννιτσών και Λαχανά, Παλαιά, Συγκρότημα Τσαλαπάτα, 38334-Βόλος
Τηλ. 24210 06366, Φαξ. 24210 06487

