



# YOGA - DANCE - PILATES SCHOOL

## FOR ALL

Ενημερωτικός οδηγός  
εκπαιδευτικού προγράμματος:

*Yoga - DANCE - Pilates School:*  
*«Sport, Recreation & Arts»*  
*Aerial yoga-Modern Dance-Ashtanga yoga*

150 ώρες – 6 ECTS

**ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2018 – ΜΑΪΟΣ 2019**

ΚΕΝΤΡΟ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ & ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ (ΚΕ.ΔΙ.ΒΙ.Μ.)  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

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



Αναψυχή  
&  
Τέχνη

Recreation  
&  
Arts

## 1. Η σπουδαιότητα και η αναγκαιότητα του προγράμματος

Το Κέντρο Επιμόρφωσης & Διά Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας σας καλωσορίζει στο καινοτόμο εκπαιδευτικό πρόγραμμα με τίτλο:

**«Yoga-DANCE-Pilates School: Sport, Recreation & Arts»  
Aerial yoga-Modern Dance-Ashtanga yoga**

Ζούμε σε μια εποχή κοινωνικών και τεχνολογικών αλλαγών, όπου η καινοτομία αντιμετωπίζεται ως πρόκληση σε αρκετούς τομείς. Στο ταχύτατο μεταβαλλόμενο αυτό πλαίσιο που χαρακτηρίζει τη σημερινή εποχή, το παρόν πρόγραμμα καλείται να μεταδώσει επιτυχημένες παραδοσιακές πρακτικές και να αναδείξει νέες προσεγγίσεις που απαντούν στις προσδοκίες και στις ανάγκες των συμμετεχόντων.

**Καινοτομία του προγράμματος ο συνδυασμός της θεωρίας με την**

**Το παρόν πρόγραμμα  
είναι μια «παράσταση επί σκηνής»,  
είναι ένα «έργο τέχνης»  
που επιδιώκει την ευδαιμονία  
κι επικεντρώνεται  
σε χαρούμενα θέματα κίνησης  
και δημιουργίας  
για να εκφράσει χορευτικές και γιόγκικες ευαισθησίες.**

**πράξη που αποτελεί το μεγαλύτερο και κορύφαρο κομμάτι.**

Ο Pierre De Coubertin θεωρούσε ότι η τέχνη (*Arts*) και ο αθλητισμός (*Sport*) έχουν πολλά κοινά σημεία. Πίστευε ακράδαντα ότι ο αθλητισμός και η τέχνη αλληλο-καλύπτονται κι αλληλο-εμπνέονται. Υποστήριζε επίσης ότι οι καλλιτεχνικές αξίες εξευγενίζουν τον αθλητισμό και ενισχύουν την πολιτιστική του υπόσταση, αλλά και η καλλιτεχνική ευαισθησία αφυπνίζεται από τη χάρη και την ομορφιά της κίνησης.

**Η έκφραση του συναισθηματικού κόσμου** με διάφορες μορφές, που προκαλούν αισθητική συγκίνηση, αποτελεί για πολλούς την τέχνη. Η αναψυχή (*Recreation*) είναι μια συναισθηματική κατάσταση που ξεκινάει από ένα αίσθημα ικανοποίησης κι ευεξίας. Χαρακτηρίζεται από αισθήματα ευχαρίστησης, αυτοπεποίθησης, επιτυχίας, αποδοχής και προσωπικής αξίας. Η αναψυχή είναι μια απάντηση στην επίτευξη των στόχων ενός ατόμου, στην ανάδειξη της θετικής εικόνας του εαυτού του. Ακόμη, αναψυχή είναι μια απάντηση στην αισθητική συγκίνηση, στην αισθητική εμπειρία.

**Η κίνηση** περιέχει όλα όσα θέλει να πει η ψυχή. Ο χορός είναι το οπτικό αποτύπωμα της κίνησης, μια αποτύπωση του εσωτερικού

κόσμου. Η ικανότητα του χορευτή έγκειται στο να ξεχνά τη λειτουργία της γλώσσας, όμως χρησιμοποιώντας τους κώδικες αυτής, αποκρυπτογραφεί κι αναπτύσσει έναν εσώτερο λόγο που εκφράζεται μέσα από τη δημιουργία της κίνησης.

**Η καλλιτεχνική έκφραση** και η δημιουργικότητα φαίνεται για κάποιους να συμβαίνει πιο εύκολα σε καταστάσεις ηρεμίας, καλής σωματικής υγείας, όταν ο νους δεν αποσπάται και διαταράσσεται από καθημερινές ανησυχίες, αγωνίες και διάσπαρτες σκέψεις. Η yoga μέσα από τις asanas (στάσεις), την pranayama (αναπνοές), το meditation (αυτοσυγκέντρωση), τη χαλάρωση βοηθά ώστε το μυαλό να ηρεμήσει, να μας φέρει σε επαφή με το παρόν, με την αληθινή φύση μας και να δούμε πιο βαθιά, ανακαλύπτοντας το δημιουργικό μας εαυτό.

Οι asanas και η pranayama, μέσα από την πράξη, μπορούν να συμβάλλουν στην ανάφλεξη της δημιουργικής και καλλιτεχνικής διαδικασίας αυξάνοντας και κατευθύνοντας σωστά και ανεμπόδιστα τη ροή της prana - την έξυπνη δύναμη της ζωής - μέσα από τους αγωγούς ενέργειας στο σώμα μας. Η πρόσβαση αυτή, στα βαθιά σημεία του εσωτερικού κόσμου της ψυχής και της συνειδητότητάς μας μπορούν να αποτελέσουν πηγή έμπνευσης και ανάδυσης δημιουργικών ιδεών και καλλιτεχνικών εκφράσεων.

**Απευθύνεται** σε γυμναστές, σε ερασιτέχνες χορευτές, προπονητές, δασκάλους yoga-pilates-χορού, αθλητές, και σε όλους τους ελεύθερα ασκούμενους που θέλουν να ξεφύγουν από τις παραδοσιακές αφηγηματικές γραμμές της θεωρίας και να δραστηριοποιηθούν δημιουργικά στον ελεύθερο χρόνο τους. Απευθύνεται σε όλους όσους αποζητούν να εμπλουτίσουν την καθημερινή κι επαγγελματική τους πραγματικότητα, με στόχο το ανώτερο μέρος της ψυχής, ως προοπτική ενός ολοκληρωμένου τέλειου βίου.

## 2. Σκοπός του προγράμματος/ Προσδοκώμενα Αποτελέσματα

**Βασικός σκοπός** του προγράμματος “Yoga- Dance - Pilates- School: Sport, Recreation & Arts” είναι οι συμμετέχοντες να μάθουν και να εξασκηθούν στις πρακτικές της Ashtanga, Aerial Yoga & του Μοντέρνου Χορού.



*Γιατί... η κίνηση  
καθ' αυτή είναι  
άφθαρτη.  
αντέχει στη  
χρήση, στο χώρο  
και στο χρόνο  
εξασφαλίζοντας  
ζωντανή  
την επιθυμία  
έκφρασης σε κάθε  
«καλλιτέχνη»*



*The aim of  
art is  
to represent  
not the  
outward  
appearance  
of things but  
their inward  
significance*

**Να βελτιώσουν** τη χορευτική, την αθλητική και τη φυσική τους κατάσταση, τις δεξιότητες τους σε σχέση με τις στάσεις μέσα από τα βήματα του μοντέρνου χορού, από asanas στο έδαφος αλλά και στον αέρα, ενάντια στη βαρύτητα, με τη χρήση ειδικής κούνιας (hammock), και να ασκηθούν σε τεχνικές αναπνοών (pranayama), αυτοσυγκέντρωσης (meditation) και χαλάρωσης.

**Να γνωρίσουν και να εξασκηθούν** σε πρακτικές και κινήσεις διαφορετικής ποιότητας μέσα από το μοντέρνο χορό συνδέοντας την κίνηση με την αναπνοή, την ευθυγράμμιση του σώματος και την αυτό-έκφραση.

**Να εμβαθύνουν** στις έννοιες της αναψυχής, αισθητικής εμπειρίας, δημιουργικότητας και τέχνης.

**Μετά το τέλος του επιμορφωτικού προγράμματος** οι συμμετέχοντες θα μπορούν να βελτιώσουν την καθημερινή κι επαγγελματική τους πραγματικότητα με σκοπό τη διά βίου πρακτική, καλλιτεχνική ανάπτυξη κι ενασχόληση.

### Στόχοι του προγράμματος

**Στόχοι** του παρόντος καινοτόμου επιμορφωτικού προγράμματος “Yoga- Dance - Pilates- School: Sport, Recreation & Arts” είναι οι συμμετέχοντες:

- να γνωρίσουν τις έννοιες της τέχνης, της αισθητικής εμπειρίας και της αναψυχής
- να μάθουν τις σύγχρονες τάσεις στην τέχνη και να ασκηθούν σε καλλιτεχνικές πρακτικές
- να ενημερωθούν και να ασκηθούν στις βασικές αρχές του Μοντέρνου Χορού και της κίνησης
- να γνωρίσουν, να βελτιωθούν σε πρακτικές της Asthanga Yoga
- να ασκηθούν σε πρακτικές Aerial Yoga με τη χρήση ειδικής κούνιας
- να βελτιώσουν τη χορευτική, την αθλητική και τη φυσική τους κατάσταση
- να συνδέσουν την κίνηση, την ευθυγράμμιση του σώματος με την αναπνοή και το νου
- να εξασκηθούν σε τεχνικές αναπνοών, αυτοσυγκέντρωσης, χαλάρωσης
- να συνειδητοποιήσουν και να μπορούν να μεταδίδουν τη σχέση, τα κοινά σημεία των yoga-χορού καθώς και το ρόλο τους στον τομέα της τέχνης και της σύγχρονης κοινωνίας
- να συμμετέχουν σε παράσταση επί σκηνής, εφόσον το επιθυμούν

**Βασικοί στόχοι  
του  
προγράμματος**

*“Educated  
the mind  
without  
educating  
the heart is  
no  
education  
at all”*

### 3. Μαθησιακοί στόχοι του προγράμματος

Μετά την παρακολούθηση του προγράμματος, οι συμμετέχοντες θα είναι ικανοί για τα παρακάτω:

- **Επίπεδο γνώσεων:** Να κατανοήσουν τις έννοιες της αισθητικής εμπειρίας της τέχνης, της αναπνοής και του ελεύθερου χρόνου. Να γνωρίσουν τις βασικές αρχές και τη φιλοσοφία του Μοντέρνου Χορού της Ashtanga Yoga και της Aerial yoga. Να μάθουν τη σχέση μεταξύ yoga, dance, τέχνης και δημιουργικότητας. Να μπορούν να αναλύσουν τη σχέση που προκύπτει μεταξύ κίνησης, έκφρασης, αθλητισμού, αναπνοής και τέχνης.

- **Επίπεδο δεξιοτήτων:** Να παρουσιάζουν τις έννοιες της αναπνοής, της αισθητικής εμπειρίας και της τέχνης. Να μεταδίδουν σε άλλους τις βασικές αρχές του Μοντέρνου Χορού, της Ashtanga Yoga, και Aerial yoga. Να εφαρμόζουν asanas (στάσεις) στο έδαφος και ασκήσεις εναέρια με τη χρήση ειδικής κούνιας. Να μάθουν να χρησιμοποιούν σωστά και με ασφάλεια την ειδική κούνια και να χρησιμοποιούν τεχνικές pranayama (αναπνοές), αυτοσυγκέντρωσης (meditation), χαλάρωσης. Να εκφράζονται μέσα από την κίνηση, καθώς και να συμμετέχουν σε μια χορευτική παράσταση επί σκηνής.

- **Επίπεδο στάσεων (αξιών):** Να διαπιστώσουν την εμπειρία της τέχνης μέσα από την κίνηση, το χορό και την εκφραστικότητα. Να επικεντρωθούν στην ανακάλυψη ενός ενεργού και ικανού σώματος και να αντικατοπτρίσουν τη σκέψη μέσα από την κίνηση. Να αυξήσουν την αυτοπεποίθηση τους «καταργώντας» την έννοια της βαρύτητας μέσω της εναέριας πρακτικής. Να ενταχθούν στις βασικές αρχές και την πρακτική του Μοντέρνου Χορού. Να μάθουν να κινητοποιούν σώμα, νου και να τα συνδέουν. Να αισθανθούν τα οφέλη των yoga- dance τόσο σε σωματικό όσο και ψυχικό επίπεδο. Να μεταδίδουν τις βασικές αρχές των yoga- dance, τη σχέση τους με την τέχνη και να τα αξιοποιούν δημιουργικά τον ελεύθερο χρόνο τους.

### Σε ποιους απευθύνεται

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε φοιτητές/σπουδαστές και απόφοιτους ΑΕΙ, ΤΕΙ, ΙΕΚ, ιδιωτικών σχολών άσκησης (yoga/pilates instructors, personal/group trainers κτλ), ερασιτέχνες χορευτές, αθλητές, προπονητές, ελεύθερα ασκούμενους καθώς και σε οποιοδήποτε άτομο επιθυμεί να γνωρίσει και να ασκηθεί στην πρακτική των yoga- dance.

Το πρόγραμμα αφορά άτομα ηλικίας 18-65 ετών που έχουν κάποια εμπειρία από προγράμματα άσκησης-άθλησης & φυσικής κατάστασης.

**Το πρόγραμμα είναι διάρκειας 150 ωρών σε έκταση 8 μηνών.**

Γνώσεις  
Δεξιότητες  
Στάσεις/Αξίες

Μπορούν να  
συμμετέχουν  
**ΟΛΟΙ**  
ηλικίας  
18-65 ετών

Διάρκεια  
150 ώρες  
σε έκταση  
8 μηνών

Θα τηρηθεί αυστηρή σειρά προτεραιότητας λόγω περιορισμένου αριθμού θέσεων συμμετοχής μέχρι 18 άτομα. Η αίτηση συμμετοχής υποβάλλεται ηλεκτρονικά, μέσω της ιστοσελίδας του Κέντρου Επιμόρφωσης & Διά Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Η αποδοχή σας στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα ανακοινώνεται στον/στην υποψήφιο/α ατομικά, μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.

### Απαιτήσεις παρακολούθησης προγράμματος

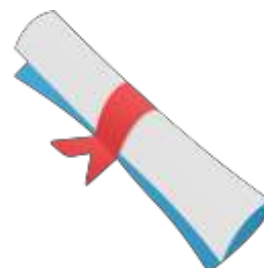
Για την επιτυχή παρακολούθηση του προγράμματος οι αιτούντες καλούνται να διαθέτουν:

- ✓ Ηλικία 18-65 ετών
- ✓ Να κατέχουν Ιατρική βεβαίωση ότι δεν πάσχουν από βαριά νοσήματα και ότι τους επιτρέπεται να συμμετέχουν σε προγράμματα άσκησης, φυσικής κατάστασης, yoga-pilates, χορού.
- ✓ Πρόσβαση στο διαδίκτυο.
- ✓ Κατοχή προσωπικού ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (e mail).
- ✓ Βασικές γνώσεις χειρισμού ηλεκτρονικών υπολογιστών.
- ✓ Γνώση Αγγλικής Γλώσσας

### Πιστοποιητικό παρακολούθησης και εξειδίκευσης ECTS

#### 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 καταρτιζόμενων σε ποσοστό 20% και πάντα σε συνεννόηση με τον υπεύθυνο του προγράμματος.



### Πιστοποίηση Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π

#### Πιστοποίηση Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π.

Το Κέντρο Επιμόρφωσης & Διά 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.



**100 ώρες  
ΠΡΑΞΗ**  
που αποτελεί  
το κυριότερο και  
το μεγαλύτερο  
μέρος του  
προγράμματος

**Συνεχής  
υποστήριξη  
και  
παρακολούθηση**

## Τρόπος και τόπος διεξαγωγής προγράμματος

Το πρόγραμμα στηρίζεται στις αρχές και τις διαδικασίες της διαζώσης και της εξ' αποστάσεως εκπαίδευσης προγραμμάτων εξειδίκευσης και Διά Βίου μάθησης. Μέσω της πλατφόρμας ασύγχρονης εκπαίδευσης θα προσφέρεται σειρά οδηγών για την ανάπτυξη των δεξιοτήτων των επιμορφούμενων καθώς και πρακτικές για την αξιολόγηση της εξέλιξής τους. Τα διαζώσης 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.

## 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, *Αν. Καθηγητής ΤΕΦΑΑ του Π.Θ.* και βασική εκπαιδευτρια του προγράμματος η κ. Ζαφειρούδη Αγλαΐα, *Ε.Ε.Π. ΤΕΦΑΑ του Π.Θ.* οι οποίοι φέρουν την 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 στα αντικείμενα Yoga – Dance.

*The best  
way of  
learning is  
by doing...*

Διδάσκουν  
Ειδικό  
επαγγελματίες  
με διεθνείς  
πιστοποιήσεις,  
εξειδίκευση  
και πολυετή  
εμπειρία

✚ **Δρ. Ζαφειρούδη Αγλαΐα, Ε.Ε.Π. ΤΕΦΑΑ, Π.Θ.**  
*Certified 500RYT Master Yoga Teacher by Yoga Alliance International INDIA, 500RYT Hatha & Raja Yoga Teacher by Yoga Alliance USA, 200RYT Ashtanga, Vinyasa Flow Yoga by Yoga Alliance Professionals UK, Pilates Teacher, Aerial Yoga Instructor, Group Fitness Instructor, Advanced Health and Exercise Specialist (EREPS, EHFA).*

✚ **Δρ. Κουθούρης Χαρίλαος, Αν. Καθηγητής,**  
*Διοίκηση Δραστηριοτήτων Αναψυχής, ΤΕΦΑΑ, Π.Θ.*

✚ **MSc Ρόζου Ευτέρπη, BSc Καθηγήτρια Φ.Α.,**  
*Δασκάλα Χορού (Royal Academy of Dance & Imperial Society of Teachers of Dancing), Certified Yoga-Pilates Mat & Personal Trainer.*

✚ **ΜΑ Γουβέλη Μαρία, Master of Art, Design**  
*and Education (Norwich University of the Arts/UK),*  
*Εικαστική καλλιτέχνη της Σχολής Καλών, Τμήμα*  
*Εικαστικών και Εφαρμοσμένων Τεχνών Α.Π.Θ.*  
*Εκπαιδευτικός Εικαστικής Αγωγής, Certified 200RYT Hatha*  
*Yoga Teacher & Capoeira Instructor.*

Bow to the Past  
Dance in the Present  
Leap High into the Future

“A teacher  
affects  
eternity, and  
can never tell  
where the  
influence  
stops”



## Περιεχόμενο του εκπαιδευτικού προγράμματος

### Χρονοδιάγραμμα υλοποίησης\ \ Ωρολόγιο Πρόγραμμα

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ					
ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ (50 ώρες) Ασύγχρονη Εξ' αποστάσεως					
Ενδεικτική Ημερομηνία Έναρξης:		15/10/2018			
a/a	Διδακτική Ενότητα	Διδακτικές Υποενότητες	Ωρες	Ημερομηνία	Εκπαιδευτής/ τρια
1.	Yoga	Βασικές οδηγίες στην πρακτική της yoga	5	22/10/2018	Ζαφειρούδη Αγλαΐα
2.	Yoga	Ashtanga Vinyasa Yoga	5	05/11/2018	Ζαφειρούδη Αγλαΐα
3.	Χορός	Βασικές αρχές και τεχνικές του Μοντέρνου χορού	4	19/11/2018	Ρόζου Ευτέρπη
4.	Yoga	Aerial Yoga	4	03/12/2018	Ζαφειρούδη Αγλαΐα
5.	Πολιτισμός, τέχνη & ελεύθερος χρόνος	Τέχνη & Πολιτισμός	4	10/12/2018	Γουβέλη Μαρία
6.	Χορός	Choreography elements & Dance Therapy	4	21/01/2019	Ρόζου Ευτέρπη
7.	Recreation	“Yoga/Pilates & Dance”: A mind-body approach. Νέα δυναμική στην αγορά της Ενεργούς Αναψυχής	4	28/01/2019	Κουθούρης Χαρίλαος
8.	Χορός	Ο χορός ως μέσο κινητικής αναψυχής	3	11/02/2019	Ρόζου Ευτέρπη
9.	Πολιτισμός, τέχνη & ελεύθερος χρόνος	Παιδεία - Τέχνη - Άθληση	4	25/02/2019	Γουβέλη Μαρία
10.	Recreation	Ανάπτυξη Δεξιοτήτων Επικοινωνίας στα “Yoga-Dance-Pilates”	4	04/03/2019	Κουθούρης Χαρίλαος
11.	Recreation	Προσόντα - Επαγγελματισμός - Ηθική Δασκάλων “Yoga- Dance- Pilates”	4	11/03/2019	Κουθούρης Χαρίλαος
12.	Τέχνη, έκφραση & δημιουργικότητα	Σύγχρονες τάσεις στην τέχνη - Καλλιτεχνικές πρακτικές	5	01/4/2019	Γουβέλη Μαρία
Ενδεικτική Ημερομηνία Λήξης:		15/05/2019			

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ (100 ώρες) ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ					
Ενδεικτική Ημερομηνία Έναρξης:		15/10/2018			
a/a	Διδακτική Ενότητα	Διδακτικές Υποενότητες	Ωρες	Ημερομηνία	Εκπαιδευτής/ τρια
1.	Χορός Χορός-Fitness	Basics	2	23/10/2018	Ρόζου Ευτέρπη
		DANCE FIT	2	25/10/2018	
2.	Χορός YOGA	Basic steps	2	30/10/2018	Ρόζου Ευτέρπη Ζαφειρούδη Α.
		ASHTANGA	2	01/11/2018	
3.	Χορός AERIAL	Basic steps & alignments	2	06/11/2018	Ρόζου Ευτέρπη Ζαφειρούδη Αγλαΐα
		YOGA τμήμα 1	1	08/11/2018	
		τμήμα 2	1		

4.	Χορός Χορός-Fitness	Shapes, relationships & dance qualities DANCE FIT	2 2	13/11/2018 15/11/2018	Ρόζου Ευτέρπη
5.	Χορός YOGA	Shapes, relationships & dance qualities ASHTANGA	2 2	20/11/2018 22/11/2018	Ρόζου Ευτέρπη Ζαφειρούδη Α.
6.	Χορός AERIAL	Starting points & rhythm YOGA τμήμα 1 τμήμα 2	2 1 1	27/11/2018 29/11/2018	Ρόζου Ευτέρπη Ζαφειρούδη Α.
7.	Χορός Χορός-Fitness	Space-time-energy DANCE FIT	2 2	04/12/2018 06/12/2018	Ρόζου Ευτέρπη
8.	Χορός YOGA	Space-time-energy -Dance ASHTANGA	2 2	11/12/2018 13/12/2018	Ρόζου Ευτέρπη Ζαφειρούδη Α.
9.	Χορός AERIAL	Partnering in Modern dance YOGA τμήμα 1 τμήμα 2	2 1 1	18/12/2018 20/12/2018	Ρόζου Ευτέρπη Ζαφειρούδη Αγλαΐα
10.	Χορός Χορός-Fitness	Partnering in Modern dance DANCE FIT	2 2	08/01/2019 10/01/2019	Ρόζου Ευτέρπη
11.	Χορός YOGA	Tension &flow ASHTANGA	2 2	15/01/2019 17/01/2019	Ρόζου Ευτέρπη Ζαφειρούδη Α.
12.	Χορός AERIAL	Tension &flow YOGA τμήμα 1 τμήμα 2	2 1 1	22/01/2019 24/01/2019	Ρόζου Ευτέρπη Ζαφειρούδη Α.
13.	Χορός Χορός-Fitness	Elevations & turns DANCE FIT	2 2	29/01/2019 31/01/2019	Ρόζου Ευτέρπη
14.	Χορός YOGA	Elevations & turns ASHTANGA	2 2	05/02/2019 07/02/2019	Ρόζου Ευτέρπη Ζαφειρούδη Α.
15.	Χορός AERIAL	Isolations & lifts YOGA τμήμα 1 τμήμα 2	2 1 1	12/02/2019 14/02/2019	Ρόζου Ευτέρπη Ζαφειρούδη Αγλαΐα
16.	Χορός Χορός-Fitness	Isolations & lifts DANCE FIT	2 2	19/02/2019 21/02/2019	Ρόζου Ευτέρπη
17.	Χορός YOGA	Dance tricks & compositions ASHTANGA	2 2	26/02/2019 28/02/2019	Ρόζου Ευτέρπη Ζαφειρούδη Α.
18.	Χορός AERIAL	Dance tricks & compositions YOGA τμήμα 1 τμήμα 2	2 1 1	05/03/2019 07/03/2019	Ρόζου Ευτέρπη Ζαφειρούδη Αγλαΐα
19.	Χορός Χορός-Fitness	Choreography & dance styles DANCE FIT	2 2	19/03/2019 21/03/2019	Ρόζου Ευτέρπη
20.	Χορός YOGA	Dance Therapy ASHTANGA	2 2	02/04/2019 04/04/2019	Ρόζου Ευτέρπη Ζαφειρούδη Α.
21.	Χορός AERIAL	Site-Specific Dance YOGA τμήμα 1 τμήμα 2	2 1 1	09/04/2019 11/04/2019	Ρόζου Ευτέρπη Ζαφειρούδη Αγλαΐα
22.	Χορός Χορός-Fitness	Choreography & dance styles DANCE FIT	2 2	16/04/2019 18/04/2019	Ρόζου Ευτέρπη
23.	YOGA	ASHTANGA	6	11/05/2019	Ζαφειρούδη Α.
	MARKETING AERIAL	Η αγορά yoga-pilates-dance YOGA ΑΠΟΦΟΙΤΗΣΗ	2 2 2	12/05/2019	Κουθούρης Χ. Ζαφειρούδη Α.
<b>Ενδεικτική Ημερομηνία Λήξης:</b>		<b>15/05/2018</b>			

## Σχεδιασμός εκπαίδευσης

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

**Στα διαζώσης μαθήματα θα προσφέρεται πρακτική εξάσκηση πάνω στις βασικές αρχές των yoga-DANCE, σε 2 ώρες συναντήσεις, 2 φορές την εβδομάδα, σε χρονικό διάστημα 8 μηνών, κάθε Τρίτη 20:00-22:00 και Πέμπτη 19:00–21:00. Ο τόπος διεξαγωγής των μαθημάτων θα είναι τα Τρίκαλα.**

Μέσω της πλατφόρμας ασύγχρονης εκπαίδευσης προσφέρεται σειρά οδηγιών για την ανάπτυξη των γνώσεων των επιμορφούμενων καθώς και πρακτικές για την αξιολόγηση της εξέλιξής τους, διάρκειας 50 ωρών.

## Χρονική διάρκεια και κόστος παρακολούθησης

Η χρονική διάρκεια του εκπαιδευτικού προγράμματος είναι **150 ώρες**, που αντιστοιχεί σε **6 ECTS**.

**Έναρξη προγράμματος:** 15 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2018

**Λήξη προγράμματος:** 15 ΜΑΪΟΥ 2019

Το συνολικό κόστος του εκπαιδευτικού προγράμματος διαμορφώνεται στα **650€** (σε **3 δόσεις**, **1<sup>η</sup> δόση 250€** με την εγγραφή στο πρόγραμμα, **2<sup>η</sup> δόση 200€** μέχρι 30 Δεκεμβρίου 2018, **3<sup>η</sup> δόση 200€** μέχρι 1 Μαρτίου 2019). Αν το ποσό καταβληθεί **ολόκληρο** πριν την έναρξη του προγράμματος με την εγγραφή, ορίζεται στα **600€**.

### ΕΚΠΤΩΤΙΚΕΣ ΠΟΛΙΤΙΚΕΣ

➤ Για φοιτητές προπτυχιακών σπουδών ΑΕΙ-ΤΕΙ, φοιτητές μεταπτυχιακών σπουδών ΑΕΙ-ΤΕΙ, υποψήφιους διδάκτορες, σπουδαστές ΙΕΚ, και εργαζόμενους του πανεπιστημίου Θεσσαλίας το συνολικό ποσό διαμορφώνεται στα **560€** σε 3 δόσεις, **1<sup>η</sup> δόση 200€** με την εγγραφή στο πρόγραμμα, **2<sup>η</sup> δόση 200€** μέχρι 30 Ιανουαρίου 2019, **3<sup>η</sup> δόση 160€** μέχρι 30 Μαρτίου 2019. Αν το ποσό καταβληθεί **ολόκληρο** με την εγγραφή στο πρόγραμμα ορίζεται στα **500€**.

**Διάρκεια  
προγράμματος  
150 ώρες  
6 ECTS**

**ΣΥΝΟΛΙΚΟ  
ΚΟΣΤΟΣ**

**ΠΕΡΙΟΔΟΣ  
ΕΓΓΡΑΦΩΝ**

**Περίοδος Εγγραφών 9 Ιουλίου 2018 έως 8 Οκτωβρίου 2018.**

Τα δίδακτρα καταβάλλονται σε τραπεζικό λογαριασμό της **Alpha Bank** και εκδίδεται απόδειξη είσπραξης ή τιμολόγιο για κάθε δόση. (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.

## **ΚΑΤΑΒΟΛΗ ΤΩΝ ΔΙΔΑΚΤΡΩΝ ΜΕ ΤΗΝ ΕΓΓΡΑΦΗΣ ΣΑΣ**

### **Περίοδος Εγγραφών 9 Ιουλίου 2018 έως 8 Οκτωβρίου 2018**

Το συνολικό κόστος του εκπαιδευτικού προγράμματος διαμορφώνεται στα **650€ €** (σε **3 δόσεις**, **1<sup>η</sup> δόση 250€** με την εγγραφή στο πρόγραμμα, **2<sup>η</sup> δόση 200€** μέχρι 30 Δεκεμβρίου 2018, **3<sup>η</sup> δόση 200€** μέχρι 1 Μαρτίου 2019). Αν το πόσο καταβληθεί **ολόκληρο** πριν την έναρξη του προγράμματος με την εγγραφή, ορίζεται στα **600€**.

### **ΕΚΠΤΩΤΙΚΕΣ ΠΟΛΙΤΙΚΕΣ**

- **Για φοιτητές προπτυχιακών σπουδών ΑΕΙ-ΤΕΙ, φοιτητές μεταπτυχιακών σπουδών ΑΕΙ-ΤΕΙ, υποψήφιους διδάκτορες, σπουδαστές ΙΕΚ, και εργαζόμενους του πανεπιστημίου Θεσσαλίας** το συνολικό ποσό διαμορφώνεται στα **560€** σε 3 δόσεις, (**1<sup>η</sup> δόση 200€** με την εγγραφή στο πρόγραμμα, **2<sup>η</sup> δόση 200€** μέχρι 30 Ιανουαρίου 2019, **3<sup>η</sup> δόση 160€** μέχρι 30 Μαρτίου 2019). Αν το ποσό καταβληθεί **ολόκληρο** με την εγγραφή στο πρόγραμμα ορίζεται στα **500€**.

**Alpha Bank:** Αριθμός Λογαριασμού: 310-00-2002-020935  
IBAN GR 6401403100310002002020935

Κωδικός Προγράμματος: **4165.0083**

### **ΠΡΟΣΟΧΗ**

στην αιτιολογία του καταθετηρίου θα πρέπει να αναφέρεται οπωσδήποτε ο **κωδικός του Προγράμματος** καθώς και το **Επίθετο** του καταρτιζόμενου (**ΟΧΙ του καταθέτη**).

**Αποδεικτικό Κατάθεσης:** επισύναψη αποδεικτικού στην ηλεκτρονική αίτηση

## ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΥΠΟΒΟΛΗ ΤΗΣ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ ΑΙΤΗΣΗΣ

Ταυτότητα αστυνομική

Για τους φοιτητές/σπουδαστές/εργαζόμενους βεβαίωση φοίτησης/εργασίας από την γραμματεία της σχολής και αντίγραφο φοιτητικής ταυτότητας

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

**Απόδειξη Κατάθεσης της 1<sup>η</sup> δόσης μαζί με την αίτηση εγγραφής στο πρόγραμμα**

Για κάθε επιπρόσθετη πληροφορία και για να υποβάλετε αίτηση στο συγκεκριμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα μπορείτε να επισκεφτείτε την ιστοσελίδα του Κέντρου Επιμόρφωσης & 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](mailto:kouthouris@pe.uth.gr), τηλεφωνικά: 24310 47004, καθώς και με τη Γραμματεία του Κέντρου Επιμόρφωσης & Διά Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας είτε με e-mail στη διεύθυνση [learning@uth.gr](mailto:learning@uth.gr) ή στο τηλέφωνο 24210 06366.

# Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

## Κέντρο Επιμόρφωσης & Διά Βίου Μάθησης



Προγράμματα  
κατάρτισης και επιμόρφωσης

[www.learning.uth.gr](http://www.learning.uth.gr)  
[learning@uth.gr](mailto:learning@uth.gr)

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

