ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΚΕΝΤΡΟ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ & ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ

4ος Κύκλος

Yoga – Pilates School: «Hatha Yoga 150h»

Υβριδική εκπαίδευση

Ενημερωτικός Οδηγός Σπουδών

150 ώρες - 12 ECTS

4ος Κύκλος

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα είναι πιστοποιημένο από τη **Yoga Alliance USA στην κατηγορία "*Continuing Education*"**

Δεκέμβριος - Μάρτιος
2023-24

Yoga-Pilates School: «YOGA INSTRUCTOR 150h»

KNOWLEDGE IS OF NO VALUE... UNLESS

y&u put át ánt& practácy

Έναρξη Επιμόρφωσης: 2 Δεκεμβρίου 2023

Λήξη Επιμόρφωσης: 5 Μαρτίου 2024

Έναρξη Εγγραφών: 28 Σεπτεμβρίου

Λήξη Εγγραφών: 30 Νοεμβρίου 2023

Κέντρο Επιμόρφωσης & Διά Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

Η αναγκαιότητα και η σπουδαιότητα του προγράμματος

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

Yoga-Pilates School:

«Hatha Yoga 150h»

Η Yoga είναι μια ολοκληρωμένη φιλοσοφία, ένα ισορροπημένο σύστημα αγωγής υγείας, μια πλήρης επιστήμη της ζωής. Η yoga γεννήθηκε στην Ινδία πριν από χιλιάδες χρόνια. Θεωρείται από τα παλαιότερα συστήματα ανάπτυξης της ανθρώπινης προσωπικότητας στον κόσμο δίδοντας παράλληλα με τη φιλοσοφία της, ηθικές αρχές, κανόνες κι αξίες.

Στόχος της yoga αποτελεί η βελτίωση και η ανάπτυξη της εγγενούς δύναμης με αρμονικό και ισορροπημένο τρόπο. Η φιλοσοφία της yoga προσφέρει τα μέσα για την αυτοπραγμάτωση. Εμπεριέχει τρόπους που ενισχύουν την επίγνωση, την ισορροπία νου, πνεύματος και σώματος. Πολλές τεχνικές που συμπεριλαμβάνονται στη φιλοσοφία της εφαρμόζονται έως και σήμερα με σκοπό την ευεξία και την καλύτερη ποιότητα ζωής.

Η φιλοσοφία της yoga εμπεριέχει τέσσερα βασικά διαφορετικά μονοπάτια. Ένα από αυτά είναι η Hatha Yoga. Μέσα από την πρακτική της, ο άνθρωπος προσπαθεί να ελέγξει την αναπνοή του, τις σκέψεις του, το σώμα του, να πειθαρχήσει στον εαυτό του, να συνδέσει και να εξισορροπήσει σώμα και μυαλό. Η Hatha Yoga περιλαμβάνει τις τεχνικές πραναγιάμα/pranayama (τεχνικές αναπνοής), κρίγιας/kriyas (τεχνικές κάθαρσης), μούντρας/mudras (χειρονομίες), άσανα/ asana (στάσεις, πόζες), μπάντας/ badhas (ενεργειακά κλειδώματα), τονίζει την ενεργοποίηση των chakras/τσάκρας (ενεργειακά κέντρα) ιδιαίτερα μέσα από συγκεκριμένες στάσεις κι ελεγχόμενη αναπνοή η οποία συμπληρώνει τις κινήσεις του σώματος

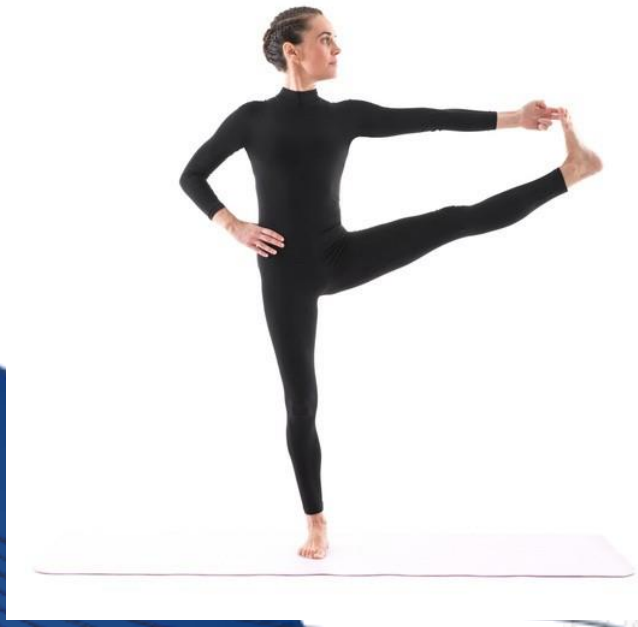
Το παρόν πρόγραμμα του Yoga-Pilates School: «**Hatha Yoga 150h**» απευθύνεται σε ανθρώπους που ενδιαφέρονται να μάθουν σχετικά με τη Hatha Yoga και την πρακτική της σε βασικό και μεσαίο επίπεδο.

Απευθύνεται σε:

- Αποφοίτους και φοιτητές των Τμημάτων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού των Πανεπιστημίων Ελλάδας και Κύπρου ή ομοταγών Τμημάτων της Αλλοδαπής. Αποφοίτους και φοιτητές ανώτερων κι επαγγελματικών σχολών χορού και θεάτρου.
- Αποφοίτους και φοιτητές των ΑΕΙ των σχολών ψυχολογίας, υγείας, φιλοσοφίας και παιδαγωγικών σχολών.

- Αποφοίτους και φοιτητές σε μεταπτυχιακό ή διδακτορικό κύκλο σπουδών των Τμημάτων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού των Πανεπιστημίων Ελλάδας και Κύπρου ή ομοταγών Τμημάτων της Αλλοδαπής και των σχολών ψυχολογίας, υγείας, φιλοσοφικών και παιδαγωγικών σχολών.
- Αποφοίτους και φοιτητές των ΙΕΚ προπονητών, αθλημάτων, χορού, θεάτρου, ψυχολογίας, υγείας.

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

Στόχοι του προγράμματος

Στόχοι του παρόντος επιμορφωτικού προγράμματος Yoga-Pilates School: «**Hatha Yoga 150h**» είναι οι συμμετέχοντες να μάθουν και να εφαρμόζουν:

τις βασικές αρχές της yoga & της Hatha Yoga

τις βασικές αρχές ανατομίας & φυσιολογίας του ανθρωπίνου σώματος,

τις βασικές αναπνευστικές πρακτικές

τις βασικές αρχές και τεχνικές χαλάρωσης, επίγνωσης & αυτοσυγκέντρωσης,

τις asanas (στάσεις) και τις ευθυγραμμίσεις τους σε βασικό και μεσαίο επίπεδο καθώς και τις παραλλαγές τους,

τη σύνδεση του νου, της κίνησης, της αναπνοής (Vinyasa, Pranayama),

τις αρχές και τις τεχνικές σχεδιασμού μιας πρακτικής,

τις βασικές μεθόδους καθοδήγησης κι ανατροφοδότησης ενός συμμετέχοντα ή μιας τάξης,

τις βασικές στρατηγικές επιχειρηματικότητας για ένα επαγγελματικό ξεκίνημα στο χώρο για όσους ενδιαφέρονται.

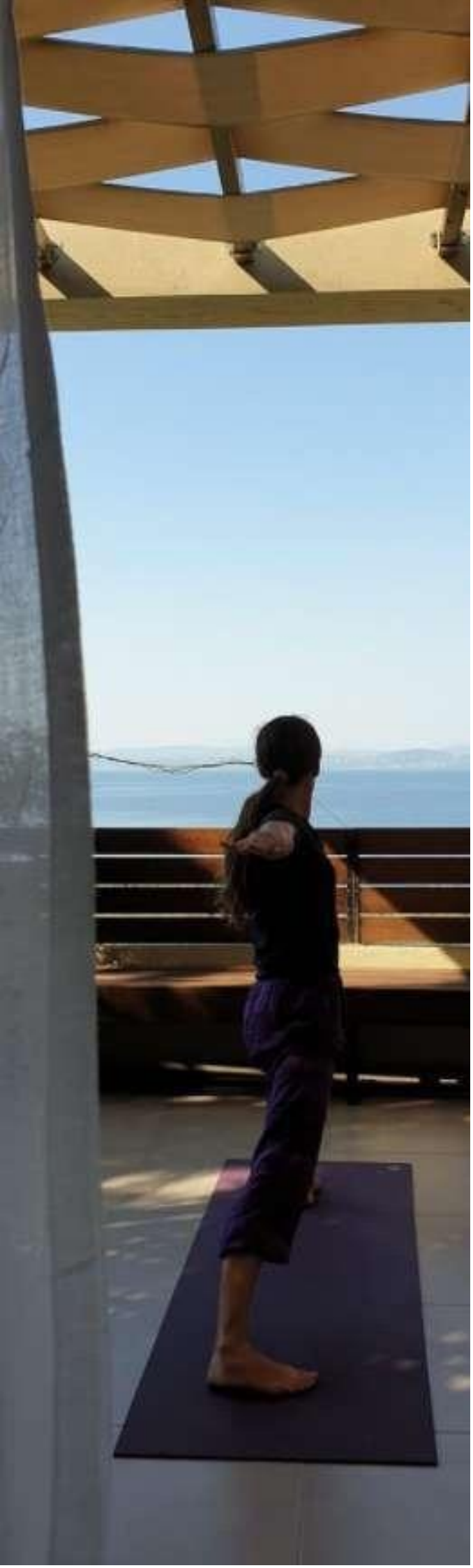
A teacher affects eternity...

Ζαφειρούδη Αγλαΐα

Κέντρο Επιμόρφωσης & Διά Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

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

Επίπεδο γνώσεων: να γνωρίζουν τα εισαγωγικά για την ιστορία, τη φιλοσοφία, τις βασικές αρχές της yoga και της Hatha Yoga, τα βασικά στοιχεία ανατομίας και φυσιολογίας, τις βασικές αρχές των καθημερινών γιόγκικων συνηθειών και της γιόγκικης διατροφής. Βασικές αναπνευστικές πρακτικές (pranayama), τις βασικές αναπνοές, τα οφέλη και τις αντενδείξεις τους. Βασικές αρχές και τεχνικές χαλάρωσης, επίγνωσης & αυτοσυγκέντρωσης. Τις asana (στάσεις) σε βασικό και μεσαίο επίπεδο, την κατάλληλη ευθυγράμμιση των στάσεων, τα οφέλη και τις αντενδείξεις τους, τα ονόματα των στάσεων στα σανσκριτικά, στα ελληνικά και στα αγγλικά. Τις βασικές τεχνικές σύνδεσης των ανωτέρω τεχνικών, την ανάπτυξη και τον σχεδιασμό μιας πρακτικής yoga ώστε να ανταποκρίνεται στις ανάγκες ξεχωριστά σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο. Τις βασικές αρχές ανατροφοδότησης και καθοδήγησης συμμετεχόντων, καθώς και τις αρχές μάρκετινγκ κι επιχειρηματικότητας για όσους ενδιαφέρονται να ασχοληθούν επαγγελματικά.



Απαιτήσεις παρακολούθησης

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

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

Πιστοποιητικό Εξειδικευμένης Επιμόρφωσης

Με την ολοκλήρωση του επιμορφωτικού προγράμματος, η επιτυχής παρακολούθηση των επιμέρους διδακτικών ενοτήτων οδηγεί στη λήψη «**Πιστοποιητικού Εξειδικευμένης Επιμόρφωσης**». Επίσης, το εκπαιδευτικό πρόγραμμα είναι πιστοποιημένο από τη **Yoga Alliance USA** στην κατηγορία "**Continuing Education**" και οι δάσκαλοι που είναι πιστοποιημένοι από τη Yoga Alliance USA θα λάβουν **πιστοποιητικό παρακολούθησης από τη Yoga Alliance USA στην κατηγορία "Continuing Education"**.

ΚΕΝΤΡΟ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ
& ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ……

Ο/Η …… του ……

Ολοκλήρωσε επιτυχώς το εκπαιδευτικό πρόγραμμα με τίτλο

«……»

Το πρόγραμμα διάρκειας ……. ωρών, πραγματοποιήθηκε

από Ημέρα ΗΗ Μήνας 20XX έως Ημέρα ΗΗ Μήνας 20XX

Η επιτυχής ολοκλήρωση του εκπαιδευτικού προγράμματος οδηγεί στη λήψη Πιστοποιητικού Εξειδικευμένης Επιμόρφωσης απο το Κέντρο Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Το ΚΕΔΙΒΙΜ – ΠΘ διαθέτει πιστοποίηση ISO 9001:2015 και αξιολογείται από την «Μονάδα Διασφάλισης Ποιότητας» (ΜΟΔΙΠ) του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, σύμφωνα με τις διατάξεις της παραγράφου 12 του άρθρου 48 του Ν. 4485/2017, όπως αυτή ισχύει.

Η εξωτερική αξιολόγηση και η πιστοποίηση της ποιότητας των εκπαιδευτικών/ επιμορφωτικών προγραμμάτων του ΚΕΔΙΒΙΜ – ΠΘ πραγματοποιείται από την «Εθνική Αρχή Ανώτατης Εκπαίδευσης» (ΕΘΑΑΕ), σύμφωνα με τις διατάξεις της υποπερίπτωσης ββ, της περίπτωσης β, της περίπτωσης δ, της παραγράφου 1 του άρθρου 2 του Ν. 4653/2020.

Τρόπος διεξαγωγής εκπαιδευτικού προγράμματος

Το πρόγραμμα στηρίζεται στις αρχές και τις διαδικασίες της δια ζώσης και της εξ' αποστάσεως εκπαίδευσης προγραμμάτων εξειδίκευσης και Δια Βίου μάθησης. Μέσω της πλατφόρμας ασύγχρονης και σύγχρονης εκπαίδευσης θα προσφέρεται σειρά οδηγών για την ανάπτυξη των δεξιοτήτων των επιμορφωμένων καθώς και πρακτικές για την αξιολόγηση της εξέλιξής τους. Τα πρακτικά μαθήματα αποτελούν το κυριότερο και το μεγαλύτερο μέρος του προγράμματος και θα πραγματοποιηθούν με δια ζώσης κι εξ αποστάσεως σύγχρονη εκπαίδευση. **Ελάχιστος αριθμός για την υλοποίηση του προγράμματος είναι τα 10 άτομα.**

Τα δια ζώσης μαθήματα πραγματοποιούνται στα Τρίκαλα.

Υπηρεσίες υποστήριξης

Οι εκπαιδευόμενοι έχουν τη δυνατότητα να απευθυνθούν στη Διοικητική / Τεχνική Υποστήριξη του εκπαιδευτικού προγράμματος βασιζόμενοι στη φύση του προβλήματος. Η επιστημονική υπεύθυνη του προγράμματος κα. **Ζαφειρούδη Αγλαΐα,** Ε.Ε.Π. ΤΕΦΑΑ του Π.Θ. καθώς και οι διδάσκοντες είναι σε συνεχή επικοινωνία με τους καταρτιζόμενους.

Επιστημονική υπεύθυνη

Επιστημονική υπεύθυνη του εκπαιδευτικού προγράμματος και βασική εκπαιδεύτρια είναι η κα. **Ζαφειρούδη Αγλαΐα**, Ε.Ε.Π. ΤΕΦΑΑ του Π.Θ.

Η παραπάνω φέρουν την ευθύνη για το σχεδιασμό, την οργάνωση, την 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 το αντικείμενο της yoga:

Δρ. Ζαφειρούδη Αγλαΐα, Ε.Ε.Π. Κινητική Αναψυχή: Γιόγκα, Πιλάτες, Σύγχρονος Χορός, ΤΕΦΑΑ, Π.Θ., PhD, MSc, BSc Καθηγήτρια Φ.Α, Hatha, Raja Yoga Teacher ERYT500 Yoga Alliance USA, Yoga Alliance Continuing Education Provider, Master Yoga Teacher Yoga Alliance International INDIA, Ashtanga Vinyasa Flow Experienced Yoga Teacher Yoga Alliance Professionals UK.

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

Δρ. Κουθούρης Χαρίλαος, Καθηγητής, Διοίκηση Δραστηριοτήτων Αναψυχής, ΤΕΦΑΑ, Π.Θ., Yoga Teacher RYT200 Yoga Alliance USA.

PhD(c) Μπουρλιός Στέφανος, BSc Ιατρική Σχολή Α.Π.Θ,MSc «Άσκηση, Εργοσπιρομετρία & Αποκατάσταση», Yoga Teacher RYT200 Yoga Alliance USA, Yoga Instructor 100h, Κέντρο Επιμόρφωσης & Δια Βίου Μάθησης Π.Θ.

MSc Ντασιώτη Δήμητρα, BSc Σχολή Καλών Τεχνών Πτυχίο, Τμήμα Θεάτρου, ΑΠΘ, Yoga Teacher RYT200 Yoga Alliance USA, Yoga Instructor 100h, Κέντρο Επιμόρφωσης & Δια Βίου Μάθησης Π.Θ.

MSc Κιρημπέση Κατερίνα, Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής, ΤΕΦΑΑ, ΠΘ., Yoga Instructor 100h, Κέντρο Επιμόρφωσης & Δια Βίου Μάθησης Π.Θ.
MSc(c) Κοπάνου Κατερίνα, BSc Σχολή Επαγγελμάτων Υγείας και Πρόνοιας, Τμήμα Εργοθεραπείας, Ιδιοκτήτρια εργοθεραπευτικού κέντρου "ευεξέλιξις ALMA/ERGO, Yoga Teacher RYT200 Yoga Alliance USA, Yoga Instructor 100h, Κέντρο Επιμόρφωσης & Δια Βίου Μάθησης
Π.Θ.

BSc Ζιώγου Ελένη, Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής, ΤΕΦΑΑ, ΠΘ., Yoga Te cher RYT200 Yoga Alliance USA, Yoga Instructor 100h, Yoga-Pilates
School: Active Leisure, Mind & Well-being 100hr, Κέντρο Επιμόρφωσης & Δια Βίου Μάθησης Π.Θ.

Nothing can stop us from doing this...

Hatha Yoga 150h

Κοπάνου Κατερίνα

Ντασιώτη Δήμητρα

Κιρημπέση Κατερίνα

Ζιώγου Έλενα

HATHA YOGA 150 h

Σχεδιασμός εκπαίδευσης

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

Θα τηρηθεί αυστηρά σειρά προτεραιότητας συμμετοχής βάση βιογραφικού και επαγγελματικής ενασχόλησης/εμπειρίας. Προηγούνται οι απόφοιτοι και φοιτητές των Τμημάτων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού των Πανεπιστημίων Ελλάδας και Κύπρου ή ομοταγών Τμημάτων της Αλλοδαπής καθώς και απόφοιτοι/φοιτητές σε μεταπτυχιακό ή διδακτορικό κύκλο σπουδών των Τμημάτων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού των Πανεπιστημίων Ελλάδας και Κύπρου ή ομοταγών Τμημάτων της Αλλοδαπής

1% is theory,
the other
99% is practise

Χρονική διάρκεια

Η χρονική διάρκεια του εκπαιδευτικού προγράμματος αντιστοιχεί σε **300** ώρες φόρτου εργασίας, που αντιστοιχεί σε 12 **ECTS**.

Έναρξη προγράμματος: 2 Δεκεμβρίου 2023

Λήξη προγράμματος: 5 Μαρτίου 2024

Κόστος Παρακολούθησης

Το συνολικό κόστος του εκπαιδευτικού προγράμματος διαμορφώνεται στα **800 €** (σε 4 ισόποσες δόσεις- 1η δόση 200 ευρώ με την εγγραφή).

Αν το ποσό καταβληθεί ολόκληρο πριν την έναρξη του προγράμματος ορίζεται στα **700€**.

Hatha Yoga

Εκπτωτική Πολιτική

Αν το πόσο καταβληθεί ολόκληρο πριν την έναρξη του προγράμματος με την εγγραφή, ορίζεται στα **650€**.

Για ανέργους **600€** (σε 4 ισόποσες δόσεις, 1η δόση με την εγγραφή).

Δεν πραγματοποιείται επιστροφή χρημάτων 15 ημέρες πριν την έναρξη του προγράμματος.

HATHA YOGA_150H

Τρόπος Εγγραφής

Η επιλογή των επιμορφούμενων θα γίνει με βάση το βιογραφικό σημείωμα και θα τηρηθεί αυστηρή σειρά προτεραιότητας με βάση τις σπουδές και την εργασιακή εμπειρία. Η αποδοχή στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα ανακοινώνεται στον/στην υποψήφιο/α ατομικά, μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.

Η αίτηση υποβάλλεται **αποκλειστικά** ηλεκτρονικά μέσω της ιστοσελίδας του Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ. του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας http://learning.uth.gr/

«Εφόσον συμπληρωθεί ο απαραίτητος αριθμός αιτήσεων για την διεξαγωγή του προγράμματος οι εγγεγραμμένοι θα λάβουν ενημέρωση (email) και οδηγίες από την Γραμματεία του Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ. του Π.Θ. έτσι ώστε να προχωρήσουν στην κατάθεση της 1ης δόσης διδάκτρων ή της εφάπαξ καταβολής».

| IS AVAILABLE NOW |

Απαραίτητα Δικαιολογητικά κατά την υποβολή της ηλεκτρονικής αίτησης

YOGA

- Αστυνομική Ταυτότητα
- Για τους φοιτητές προπτυχιακών & μεταπτυχιακών σπουδών, βεβαίωση φοίτησης από την γραμματεία και αντίγραφο φοιτητικής ταυτότητας.
- Έγγραφο εκπτωτικής κατηγορίας (εφόσον ο επιμορφούμενος ανήκει σε κάποια)

Inhale
Exhal

Δομή Εκπαιδευτικού Προγράμματος

10. Ενδεικτικό Χρονοδιάγραμμα Υλοποίησης & Ωρολόγιο Πρόγραμμα

Περιεχόμενο του εκπαιδευτικού προγράμματος
Χρονοδιάγραμμα υλοποίησης\\ Ωρολόγιο Πρόγραμμα

Ενδεικτική Ημερομ.Έναρξης:		1/12/2023				
α/α	**Ενότητα**	**Διδακτικές Υπο-ενότητες**	**Ώρες**	**ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ**	**Ημερομηνία**	**Εκπαιδευτής/τρια**
1.	***YOGA***	Βασική Ανατομία Ι.	10	**ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ**	**2/12/2023**	Ζαφειρούδη Αγλαΐα Μπουρλιός Στέφανος
2.	***YOGA***	Βασική Ανατομία ΙΙ.	10	**ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ**	**3/12/2023**	Ζαφειρούδη Αγλαΐα Μπουρλιός Στέφανος
3.	***YOGA***	Φιλοσοφία, ορισμοί, & αρχές της yoga Τα βασικά μονοπάτια της yoga. Hatha Yoga. Τα 8 βήματα. -ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ -Εισαγωγικά στοιχεία της yoga, asana καθιστές, ύπτιες.	10	**ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ**	**9/12/2023**	Ζαφειρούδη Αγλαΐα
4.	***YOGA***	Φιλοσοφία, ορισμοί, & αρχές της yoga Τα βασικά μονοπάτια της yoga. Hatha Yoga. Τα 8 βήματα. -ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ - yoga, asana pranayama, τεχνικές αναπνοών asana.	10	**ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ**	**10/12/2023**	Ζαφειρούδη Αγλαΐα
5.	***YOGA***	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ Σχεδιασμός προγραμμάτων, ανάλυση θέσεων	10	**ΣΥΓΧΡΟΝΗ**	**13/1/2024**	Κοπάνου Αικατερίνη Ζαφειρούδη Αγλαΐα
6.	***YOGA***	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ Σχεδιασμός προγραμμάτων, ανάλυση θέσεων	10	**ΣΥΓΧΡΟΝΗ**	**14/1/2024**	Κιρημπέση Αικατερίνη Ζαφειρούδη Αγλαΐα
1.	***YOGA***	Βασικές αρχές Φυσιολογίας Ι.	10	**ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ**	**20/1/2024**	Ζαφειρούδη Αγλαΐα Μπουρλιός Στέφανος
2.	***YOGA***	Βασικές αρχές Φυσιολογίας ΙΙ.	10	**ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ**	**21/1/2024**	Ζαφειρούδη Αγλαΐα Μπουρλιός Στέφανος
1.	***YOGA***	Yama, NiYama, Pranayama, Asana, Pratyahara, Dharana, Dhyana, Samandi, καθημερινές γιόγκικες συνήθειες. -ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ - yoga asana στηρίξεις, ανεστραμμένες, συνδυασμοί asana, Χαιρετισμοί στον Ήλιο.	10	**ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ**	**2/2/2024**	Ζαφειρούδη Αγλαΐα
2.	***YOGA***	Βασική γιόγκικη διατροφή, χαλάρωση. -ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ -Τεχνικές αυτοσυγκέντρωσης, Συνδυασμοί asanas, Χαιρετισμοί στον Ήλιο, ροή asanas, vinyasa, σύνδεση κίνησης-αναπνοής.	10	**ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ**	**3/2/2024**	Ζαφειρούδη Αγλαΐα
3.	***YOGA***	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ Σχεδιασμός προγραμμάτων, ανάλυση θέσεων	10	**ΣΥΓΧΡΟΝΗ**	**17/2/2024**	Ζιώγου Ελένη Ζαφειρούδη Αγλαΐα
13	***YOGA***	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ Σχεδιασμός προγραμμάτων, ανάλυση θέσεων	10	**ΣΥΓΧΡΟΝΗ**	**18/2/2024**	Ντασιώτη Δήμητρα Ζαφειρούδη Αγλαΐα
15	***YOGA***	Ανάλυση αγοράς & επιχειρηματικότητα.	10	**ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ**	**19/2/2024**	Κουθούρης Χαρίλαος
16	***YOGA***	ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ-ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ	10	**ΣΥΓΧΡΟΝΗ-ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ**	**2/03/2024**	Ζαφειρούδη Αγλαΐα
16	***YOGA***	ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ-ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ	10	**ΣΥΓΧΡΟΝΗ-ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ**	**3/03/2024**	Ζαφειρούδη Αγλαΐα
Σύνολο: 150 ώρες						

***Δυνατότητα αλλαγής των ημερομηνιών κατόπιν συνεννόησης με τους εκπαιδευόμενους**
Ενδεικτική Ημερομηνία Λήξης: 5/3/2024

Στοιχεία Επικοινωνίας

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 στο http://learning.uth.gr/

Εναλλακτικά μπορείτε να επικοινωνήσετε με την Επιστημονική Υπεύθυνη κα. **Αγλαΐα Ζαφειρούδη** στο e-mail: **aglaiazaf@hotmail.com**, καθώς και με τη Γραμματεία του Κέντρου Επιμόρφωσης & Δια Βίου Μάθησης του Πανεπιστήμιου Θεσσαλίας είτε με e-mail στην διεύθυνση **learning@uth.gr** είτε στα τηλέφωνα **24210 06390-66.**

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Κέντρο Επιμόρφωσης & Δια Βίου Μάθησης

Προγράμματα
κατάρτισης και επιμόρφωσης

www.learning.uth.gr
learning@uth.gr

Γιαννιτσών και Λαχανά, Παλαιά,
Πολυχώρος Τσαλαπάτα, 38334-Βόλος
Τηλ. 24210 06390-66