



ΚΕΝΤΡΟ
ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ
& ΔΙΑ ΒΙΟΥ
ΜΑΘΗΣΗΣ



YOGA & PILATES SCHOOL: Hatha Yoga Training 200h

1ος κύκλος
200 ώρες
20 ects



BY AGLAIA ZAFEIROYDI

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα παραχωρεί επιπλέον διεθνώς
αναγνωρισμένη πιστοποίηση από την Yoga Alliance USA

Έναρξη Επιμόρφωσης:
15/10/2024



Σκοπός



Σκοπός του παρόντος προγράμματος είναι οι συμμετέχοντες να εκπαιδευτούν στις βασικές αρχές της φιλοσοφίας της Hatha Yoga:

1η Ενότητα

Εισαγωγή στη Φιλοσοφία/Βασικές Αρχές/Στάσεις, Βασικό - Μέσο - Επίπεδο/Βασικές Τεχνικές Αναπνοών Αυτοσυγκέντρωσης, Χαλάρωσης/Σχεδιασμός Προγραμμάτων.

2η Ενότητα

Φιλοσοφία/Στάσεις Μέσο-Προχωρημένο Επίπεδο/Τεχνικές Αναπνοών, Διαλογισμός, Χαλάρωση/Γιόγκα για παιδιά/Εξειδικευμένος Σχεδιασμός Προγραμμάτων/Αγορά, Επιχειρηματικότητα, Επαγγελματισμός, Ηθική.

Μπορείτε να επιλέξετε τη μία ή και τις δύο ενότητες.



Μαθησιακοί Στόχοι



Το παρόν πρόγραμμα στοχεύει σε:

Επίπεδο Γνώσεων:

Να γνωρίζουν την ιστορία, τη φιλοσοφία, τις βασικές αρχές της yoga, εφαρμοσμένα στοιχεία ανατομίας και φυσιολογίας, τις βασικές αρχές των καθημερινών γιόγκικων συνηθειών και της γιόγκικης διατροφής. Αναπνευστικές πρακτικές (pranayama), τις αναπνοές, τα οφέλη και τις αντενδείξεις τους. Αρχές και τεχνικές χαλάρωσης, επίγνωσης & αυτοσυγκέντρωσης. Τις asana (στάσεις) σε βασικό- μεσαίο- προχωρημένο επίπεδο, την κατάλληλη ευθυγράμμιση των στάσεων, τα οφέλη και τις αντενδείξεις τους, τα ονόματα των στάσεων στα σανσκριτικά, στα ελληνικά και στα αγγλικά. Τις 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 αρχές ανατροφοδότησης και καθοδήγησης συμμετεχόντων, καθώς και τις αρχές μάρκετινγκ κι επιχειρηματικότητας για όσους ενδιαφέρονται να ασχοληθούν επαγγελματικά.



Επίπεδο Δεξιοτήτων:

Να εκτελούν σωστά και με ακρίβεια βασικές τεχνικές αναπνοών, επίγνωσης, συγκέντρωσης, χαλάρωσης. Την ευθυγράμμιση των στάσεων σε βασικό- μεσαίο- προχωρημένο επίπεδο. Να συνδέουν τις ανωτέρω τεχνικές, να σχεδιάζουν ατομικές και ομαδικές πρακτικές yoga σε ενήλικες, παιδιά κι εφήβους και να εκτελούν παραλλαγές. Την ασφαλή, ακριβή καθοδήγηση του συμμετέχοντα και ανατροφοδότηση σύμφωνα με τις σωματικές, ψυχικές, νοητικές και συναισθηματικές του ανάγκες. Να συντάσσουν ένα εξειδικευμένο πλάνο μάρκετινγκ και επιλογής των κατάλληλων στρατηγικών επιχειρηματικότητας ως μελλοντικοί επαγγελματίες για όσους το επιθυμούν.

Επίπεδο Στάσεων (αξιών):

Να «απομυθοποιήσουν» την έννοια της yoga και να ερμηνεύουν κατάλληλα τον ορισμό, τις αξίες, τα οφέλη. Να αποκτήσουν ικανότητα μετάδοσης των αρχών, αξιών της yoga και της φιλοσοφίας της. Να κινητοποιούν αναπνοή, σώμα, νου και να τα συνδέουν. Να μεταδίδουν τα οφέλη της yoga τόσο σε σωματικό όσο και ψυχικό επίπεδο καθώς και την πραγματική φιλοσοφία της yoga με σκοπό την ολιστική υγεία, την ευεξία, την ποιότητα ζωής και την αυτοπραγμάτωση.

Το πρόγραμμα απευθύνεται:



Αποφοίτους και φοιτητές των Τμημάτων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού των Πανεπιστημίων Ελλάδας και Κύπρου ή ομοταγών Τμημάτων της Αλλοδαπής.

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.

Αποφοίτους και φοιτητές άλλων Τμημάτων των Πανεπιστημίων Ελλάδας και Κύπρου ή ομοταγών Τμημάτων της Αλλοδαπής, κολλεγίων και ΙΕΚ αυστηρά, βάση βιογραφικού και επαγγελματικής ενασχόλησης/εμπειρίας.

Θα τηρηθεί αυστηρά σειρά προτεραιότητας συμμετοχής βάσει βιογραφικού και επαγγελματικής ενασχόλησης/εμπειρίας.

Η αίτηση συμμετοχής υποβάλλεται ηλεκτρονικά, μέσω της ιστοσελίδας του Κέντρου Επιμόρφωσης & Δια Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.









Αγλαΐα Ζαφειρούδη
Βασική Εκπαιδύτρια Προγράμματος



Προαπαιτούμενες Γνώσεις, Προσόντα



-  Κατάθεση πιστοποιητικού επιτυχούς παρακολούθησης 100 ωρών για όσους επιλέξουν να παρακολουθήσουν μόνο την 2η ενότητα.
-  Κατάθεση υπεύθυνης δήλωσης ότι ο υποψήφιος σπουδαστής δεν πάσχει από σοβαρά σωματικά, ψυχικά νοσήματα και ότι ιατρικά του επιτρέπεται η συμμετοχή σε προγράμματα Πιλάτες.
-  Πρόσβαση στο διαδίκτυο.
-  Κατοχή προσωπικού ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (e- mail).
-  Βασικές γνώσεις χειρισμού ηλεκτρονικών υπολογιστών.
-  Γνώση Αγγλικής Γλώσσας.

namaste

Πιστοποιητικό



Με την ολοκλήρωση του επιμορφωτικού προγράμματος, η επιτυχής παρακολούθηση των επιμέρους διδακτικών ενοτήτων οδηγεί στη λήψη «Πιστοποιητικού Εξειδικευμένης Επιμόρφωσης».

Επιπλέον χορηγείται διεθνώς αναγνωρισμένη πιστοποίηση **“YOGA TEACHER TRAINING 200h”** από την **Yoga Alliance USA** για όσους ολοκληρώσουν επιτυχώς και τις 2 ενότητες (σύνολο 200 ώρες).

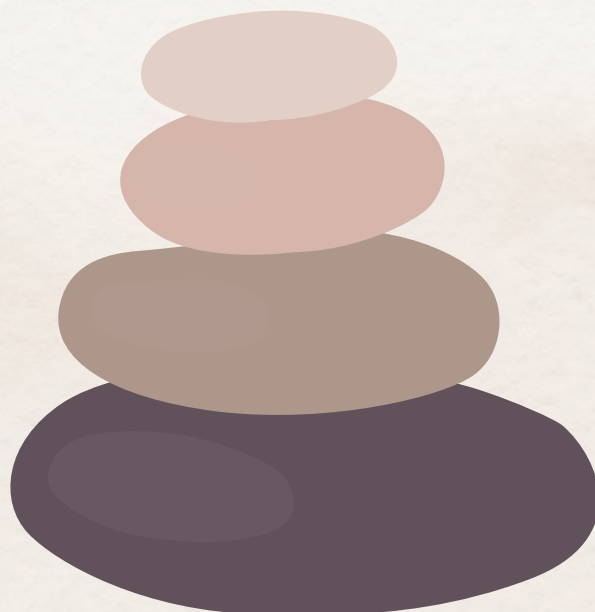


Τρόπος διεξαγωγής Υπηρεσίες υποστήριξης



Τα δια ζώσης μαθήματα πραγματοποιούνται στα Τρίκαλα. Υπάρχει δυνατότητα πραγματοποίησης κάποιων δια ζώσης μαθημάτων στην Αθήνα (ανάλογα με τον αριθμό των εκπαιδευόμενων).

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 Ομάδα



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

Η παραπάνω φέρει την ευθύνη για το σχεδιασμό, την οργάνωση, την υλοποίηση και παρακολούθηση της ακαδημαϊκής διαδικασίας του συγκεκριμένου εκπαιδευτικού προγράμματος.

Επιστημονική Ομάδα

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 Άσκηση & Ποιότητα Ζωής, MSc Ανθρώπινη Απόδοση & Υγεία, MSc Dance Education, 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.

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 Κοπάνου Κατερίνα, BSc Σχολή Επαγγελματιών 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.

MSc Κιρημπέση Κατερίνα, Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής, ΤΕΦΑΑ, Π.Θ., 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.

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



Κοπάνου Κατερίνα

Ντασιώτη Δήμητρα



Ζιώγου Έλενα

Κιρημπέση Κατερίνα



Χρονική Διάρκεια
Κόστος
Παρακολούθησης



Η χρονική διάρκεια του εκπαιδευτικού προγράμματος αντιστοιχεί σε **200 ώρες** φόρτου εργασίας, που αντιστοιχεί σε **20 ECTS**.

Το συνολικό κόστος του εκπαιδευτικού προγράμματος διαμορφώνεται στα **1.600 €** (σε 4 ισόποσες δόσεις - 1η δόση με την εγγραφή).



Εκπαιδευτική Πολιτική





A) 1450 ευρώ για όσους προκαταβάλλουν το συνολικό ποσό με την εγγραφή τους στο πρόγραμμα.



B) 1300 ευρώ σε αποφοίτους του Π.Θ. και σπουδαστές/φοιτητές ΑΕΙ προπτυχιακού κύκλου σπουδών και για όσους έχουν παρακολουθήσει με επιτυχία άλλο πρόγραμμα του ΚΕΔΙΒΙΜ του Π.Θ. (σε 4 ισόποσες δόσεις, 1η δόση με την εγγραφή).



Γ) 750 ευρώ ευρώ για όσους παρακολουθήσουν μια από τις δυο ενότητες.



Δ) Για ανέργους 1100€ (σε 4 ισόποσες δόσεις, 1η δόση με την εγγραφή) για ολόκληρο το πρόγραμμα και 690 για όσους παρακολουθήσουν 1 ενότητα.

Στοιχεία Κατάθεσης



Η κατάθεσή σας πρέπει να γίνει στον παρακάτω τραπεζικό λογαριασμό και να μας αποστείλετε το αποδεικτικό στο **learning@uth.gr**

Alpha Bank

Αριθμός Λογαριασμού: **310-00-2002-020935**

IBAN: **GR 6401403100310002002020935**

Δικαιούχος: **Ε.Λ.Κ.Ε. Π.Θ.** (ΕΙΔΙΚΟΣ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΣ ΚΟΝΔΥΛΙΩΝ ΕΡΕΥΝΑΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ)

Στην αιτιολογία προς τον δικαιούχο θα πρέπει να αναγράφεται το **Επίθετό** σας καθώς και ο κωδικός του προγράμματος: **4165.0329**

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».

JUST
breathe

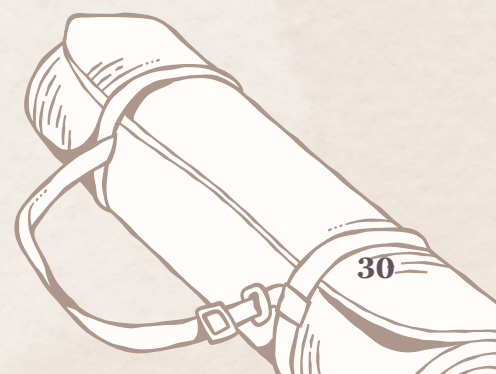


Εκπαιδευτικό Υλικό



Σε όλους τους συμμετέχοντες θα δοθούν **σύγχρονα εγχειρίδια** και **βιβλία** που δημιουργήθηκαν για το συγκεκριμένο πρόγραμμα. Η παράδοση αυτών γίνεται από το γραφείο της Επιστημονικά Υπεύθυνης (συγκεκριμένα ΤΕΦΑΑ Τρίκαλα).

Οι εκπαιδευόμενοι αναλαμβάνουν τα έξοδα αποστολής εφόσον επιθυμούν να τους αποσταλεί σε διεύθυνση της επιλογής τους. Το εκπαιδευτικό υλικό που θα δοθεί στους εκπαιδευόμενους επίσης θα περιλαμβάνει ηλεκτρονικά και έντυπα βιβλία, επιστημονικά άρθρα, βιντεο-παρουσιάσεις, μαγνητοσκοπημένες πρακτικές και διαλέξεις) και πρόσθετα αρχεία.



Δομή Εκπαιδευτικού Προγράμματος



Ενδεικτικό Χρονοδιάγραμμα Υλοποίησης

Έναρξη 15 Οκτωβρίου 2024 - Λήξη 25 Μαΐου 2025

1η ΕΝΟΤΗΤΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ/ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ/ΣΤΑΣΕΙΣ ΒΑΣΙΚΟ-ΜΕΣΟ-ΕΠΙΠΕΔΟ/ΒΑΣΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΝΑΠΝΟΩΝ ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ, ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ/ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

Α/Α	ΕΝΟΤΗΤΑ	ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΕΣ	ΩΡΕΣ	ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΕΚΠ/ΤΗΣ
1	YOGA	Ανατομία I/εργασία	10	ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ	19/10/2024	Ζαφειρούδη Αγλαΐα Μπουρλιός Στέφανος
2	YOGA	Ανατομία II/εργασία	10	ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ	26/10/2024	Ζαφειρούδη Αγλαΐα Μπουρλιός Στέφανος
3	YOGA	Εισαγωγή στη φιλοσοφία, ορισμοί, & βασικές αρχές της yoga ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ -yoga, asana βασικό - μέσο επίπεδο-καθιστές, ύπτιες θέσεις.	8	ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ	02/11/2024	Ζαφειρούδη Αγλαΐα
4	YOGA	Εισαγωγή στη φιλοσοφία, τα βασικά μονοπάτια της yoga. Τα 8 βήματα. ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ - yoga, asana βασικό- μέσο επίπεδο όρθιες, στηρίξεις,	8	ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ	03/11/2024	Ζαφειρούδη Αγλαΐα
5	YOGA	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ Σχεδιασμός προγραμμάτων, ανάλυση θέσεων	8	ΣΥΓΧΡΟΝΗ	07/12/2024	Κοπάνου Αικατερίνη Ζαφειρούδη Αγλαΐα
6	YOGA	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ Σχεδιασμός προγραμμάτων, ανάλυση θέσεων	8	ΣΥΓΧΡΟΝΗ	08/12/2024	Κιρημπέση Αικατερίνη Ζαφειρούδη Αγλαΐα
7	YOGA	Pranayama, βασικές τεχνικές αναπνοών ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ - yoga asana ισορροπίες, ανεστραμμένες, συνδυασμοί asana.	8	ΣΥΓΧΡΟΝΗ	11/1/2025	Ζαφειρούδη Αγλαΐα



A/A	ΕΝΟΤΗΤΑ	ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΕΣ	ΏΡΕΣ	ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΕΚΠ/ΤΗΣ
8	YOGA	Βασικές τεχνικές αυτοσυγκέντρωσης & χαλάρωσης ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ - Συνδυασμοί asanas, Χαιρετισμοί στον Ήλιο, ροή asanas, vinyasa, σύνδεση κίνησης-αναπνοής	8	ΣΥΓΧΡΟΝΗ	12/1/2025	Ζαφειρούδη Αγλαΐα
9	YOGA	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ Σχεδιασμός προγραμμάτων, ανάλυση θέσεων, ενδείξεις, αντεδείξεις	8	ΣΥΓΧΡΟΝΗ	25/1/2025	Ζιώγου Ελένη Ζαφειρούδη Αγλαΐα
10	YOGA	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ Σχεδιασμός προγραμμάτων, ανάλυση θέσεων, ασφάλεια συμμετεχόντων	8	ΣΥΓΧΡΟΝΗ	26/1/2025	Ντασιώτη Δήμητρα Ζαφειρούδη Αγλαΐα
11	YOGA	Βασικές αρχές διαίτας & διατροφής	8	ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ	01/2/2025	Ζαφειρούδη Αγλαΐα
12	YOGA	ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ-ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ	8	ΣΥΓΧΡΟΝΗ-ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ	02/2/2025	Ζαφειρούδη Αγλαΐα

ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ 100

2η ΕΝΟΤΗΤΑ

ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ/ΣΤΑΣΕΙΣ ΜΕΣΟ-ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ ΕΠΙΠΕΔΟ/ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΝΑΠΝΟΩΝ, ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ, ΧΑΛΑΡΩΣΗ/ΓΙΟΓΚΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ/ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ/ ΑΓΟΡΑ, ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ, ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΣΜΟΣ, ΗΘΙΚΗ

A/A	ΕΝΟΤΗΤΑ	ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΕΣ	ΏΡΕΣ	ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΕΚΠ/ΤΗΣ
1	YOGA	Φυσιολογία I	10	ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ	16/3/2025	Ζαφειρούδη Αγλαΐα Μπουρλιός Στέφανος
2	YOGA	Φυσιολογία II	10	ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ	23/3/2025	Ζαφειρούδη Αγλαΐα Μπουρλιός Στέφανος
3	YOGA	Φιλοσοφία της yoga ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ -Προχωρημένες asana καθιστές, ύπτιες.	8	ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ	29/3/2025	Ζαφειρούδη Αγλαΐα
4	YOGA	Φιλοσοφία της yoga -ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ - asana pranayama, τεχνικές αναπνοών asana	8	ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ	30/3/2025	Ζαφειρούδη Αγλαΐα
5	YOGA	Τεχνικές συγκέντρωσης -ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ - yoga asana προχωρημένες στηρίξεις, ανεστραμμένες, συνδυασμοί asana, Χαιρετισμοί στον Ήλιο.	8	ΣΥΓΧΡΟΝΗ	05/4/2025	Ζαφειρούδη Αγλαΐα



A/A	ΕΝΟΤΗΤΑ	ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΕΣ	ΩΡΕΣ	ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΕΚΠ/ΤΗΣ
6	YOGA	Τεχνικές bandhas, mudras -ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ -Τεχνικές αυτοσυγκέντρωσης, Συνδυασμοί asanas, Χαιρετισμοί στον Ήλιο, ροή asanas, vinyasa, σύνδεση κίνησης-αναπνοής	8	ΣΥΓΧΡΟΝΗ	06/4/2025	Ζαφειρούδη Αγλαΐα
7	YOGA	ΓΙΟΓΚΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ Σχεδιασμός προγραμμάτων, άτομα με ειδικές ανάγκες ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ	8	ΣΥΓΧΡΟΝΗ	03/5/2025	Κοπάνου Αικατερίνη Ζαφειρούδη Αγλαΐα
8	YOGA	ΓΙΟΓΚΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ Σχεδιασμός προγραμμάτων, άτομα με ειδικές ανάγκες ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ	8	ΣΥΓΧΡΟΝΗ	04/5/2025	Κοπάνου Αικατερίνη Ζαφειρούδη Αγλαΐα
9	YOGA	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ Σχεδιασμός προγραμμάτων, ανάλυση θέσεων	8	ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ	17/5/2025	Ζιώγου Ελένη Ζαφειρούδη Αγλαΐα
10	YOGA	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ Σχεδιασμός προγραμμάτων, ανάλυση θέσεων	8	ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ	18/5/2025	Κιρημπέση Αικατερίνη Ζαφειρούδη Αγλαΐα
11	YOGA	Ανάλυση αγοράς & επιχειρηματικότητα. Επαγγελματισμός, Ηθική, δεοντολογία	8	ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ	24/5/2025	Κουθούρης Χαρίλαος
12	YOGA	ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ-ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ	8	ΣΥΓΧΡΟΝΗ- ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ	25/5/2025	Ζαφειρούδη Αγλαΐα

ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ 100

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 Επιστημονικά Υπεύθυνη κα. Αγλαΐα Ζαφειρούδη στο **e-mail: aglaiazaf@hotmail.com**, καθώς και με τη Γραμματεία του Κέντρου Επιμόρφωσης & Δια Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας είτε με e-mail στη διεύθυνση **learning@uth.gr** είτε στα τηλέφωνα: **2410 684752 - 24210 06366/64/67**



Προγράμματα Κατάρτισης & Επιμόρφωσης



Ιάσονος 62, Βόλος

24210 06366 - 06367 - 06364 / 2410684752

www.learning.uth.gr

learning@uth.gr

