

ΥΛΗ ΘΕΜΕΛΙΩΔΟΥΣ (1^{ου}) ΕΠΙΠΕΔΟΥ (ΑΡΧΑΡΙΩΝ) – 200 ΩΡΕΣ

ΘΕΜΑΤΑ	ΩΡΕΣ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
1. Τεχνικές Γιόγκα της Γης	80	A. Κινητικές και στατικές σωματικές ασκήσεις - 70 Καράνες (μέθοδος Λωτού): Φυσιοθεραπευτικές κινητικές ασκήσεις για λειτουργική αποκατάσταση μυοσκελετικής ισορροπίας, καταπολέμηση χρόνιων εντάσεων και πόνων, αυτοθεραπεία, ενδυνάμωση, ευλυγισία και διόρθωση σωματικής στάσης. Κατάλληλες σαν προθέρμανση και προετοιμασία για Ασάνες. Απαραίτητες για αρχάριους, θέτοντας βάσεις για άνετη και ασφαλή εξέλιξη. - 50 παραδοσιακές Ασάνες (στάδια και σειρές μεθόδου Λωτού). Οφέλη, αντενδείξεις, πρόληψη, προσαρμογές, επεμβάσεις και διορθώσεις με τα χέρια, Γιόγκα σε ζευγάρια.
		B. Αναπνοές – Πραναγυάμα: 12 τεχνικές ελεγχόμενης αναπνοής για ζωτικότητα, υγεία, μείωση πόνων και εντάσεων, χαλάρωση και χρήση σε ασκήσεις Γιόγκα.
		Γ. Χαλάρωση – Νίντρα: Αποβολή εντάσεων, μείωση πόνων & άγχους, χαλάρωση, ηρεμία του νου και αυτοθεραπεία.
		Δ. Καθαρισμοί – Κρίγια: Παραδοσιακές τεχνικές αποτοξίνωσης & αυτοθεραπείας, με ευεργετική επίδραση στη σωματική υγεία και τη λειτουργία του νου.
2. Ανατομία	45	A. Φυσιολογία: Άτομα, κύτταρα, ιστοί, όργανα, συστήματα, υγρή και στερεή ύλη, καύσεις, μεταβολισμός, νευρομυϊκή λειτουργία, μνήμη & αυτοπροστασία. B. Λειτουργική Ανατομία Μυοσκελετικού: Συνδετικός ιστός (Οστά, Αρθρώσεις) & Μύες σώματος, χρήση τους σε Ασάνες. Γ. Κινησιολογία: Αρχές κίνησης, ευθυγράμμιση, προπόνησης, ενδυνάμωσης, ευλυγισίας, πρόληψης τραυματισμών & αποκατάστασης μυοσκελετικής ισορροπίας με Γιόγκα. Δ. Παθολογία: Ανισορροπίες & παθήσεις Μυοσκελετικού συστήματος, αποκατάσταση με Γιόγκα.
		3. Φιλοσοφία
		4. Διδακτική Μεθοδολογία
		5. Μάρκετινγκ
3. Φιλοσοφία	20	Ιστορία & Λογοτεχνία της Γιόγκα. Φιλοσοφικά συστήματα, μονοπάτια & μέθοδοι Γιόγκα: Βεντάντα, Σάμκβα, Κάρμα, Γκνιάνα, Μπάκτι, Ράτζα & Χάθα Γιόγκα. Ενεργειακή Ανατομία (1): Πράνα, Γκούνα, Κόσα, Νάντι, Τσάκρα. Ρόλος δάσκαλου & μαθητή. Ηθική & στόχοι της Γιόγκα. Μοντέρνα είδη Γιόγκα.
4. Διδακτική Μεθοδολογία	50	Διδακτική επικοινωνία, Ψυχολογία & χειρισμός ομάδων, Μηχανισμοί μάθησης, Εξελικτικός σχεδιασμός δόμησης μαθημάτων Γιόγκα, Τεχνική επίδειξης, λεκτικής καθοδήγησης, παρακολούθησης, βοήθειας και διόρθωσης μαθητών. Ιστορικό υγείας. Χειρισμός εισαγωγικών μαθημάτων & ένταξης νέων μαθητών. Πολλή πρακτική εξάσκηση στη διδασκαλία υπό καθοδήγηση & εποπτεία έμπειρου δάσκαλου.
5. Μάρκετινγκ	5	Εύρεση μαθητών, οργάνωση ιδιαίτερων & ομαδικών μαθημάτων, διαφήμιση, ανάπτυξη πελατείας, διοίκηση σχολής Γιόγκα.
ΣΥΝΟΛΟ	200	ΤΡΟΠΟΙ ΦΟΙΤΗΣΗΣ α) Συνεδρίες: 1 Σαββατοκύριακο το μήνα. β) Τηλεκπαίδευση: Με δικό σας ρυθμό μέσω διαδικτύου και τηλεπικοινωνία με έμπειρο δάσκαλο + 80 ώρες σε βιωματικό 8-ήμερο με διαμονή.
ΔΙΔΑΚΤΙΚΑ ΜΕΣΑ: Διδάσκουν έμπειροι δάσκαλοι, απόφοιτοι μεθόδου του Λωτού. Οι διαλέξεις υποβοηθούνται με προβολές παρουσιάσεων, βίντεο έγχρωμες στατικές και κινούμενες εικόνες και ζωντανά μοντέλα επίδειξης τεχνικών. Συνοδεύονται από δωρεάν αναλυτικά έντυπα στα Ελληνικά, με λεπτομερείς εξηγήσεις και έγχρωμες εικόνες. Προαιρετικά, πρόσθετα 9 ειδικά βιβλία για δασκάλους Γιόγκα, διαθέσιμα μόνο σε φοιτητές μας.		

