

# Τηλεκπαίδευση δασκάλων Γιόγκα

## 1. Γιατί τηλεκπαίδευση;

Με την εξέλιξη της ηλεκτρονικής τεχνολογίας, ακόμα και τα πανεπιστήμια έχουν καθιερώσει την τηλεκπαίδευση σαν ένα θεμιτό και εναλλακτικό τρόπο σπουδών.

Η ηλεκτρονική εκπαίδευση είναι μια εξαιρετική λύση για όσους έχουν την πειθαρχία να επωφεληθούν από την τεχνολογία, ώστε να διδαχτούν στην άνεση του σπιτιού τους.



## 2. Ποιους εξυπηρετεί η τηλεκπαίδευση

Η τηλεκπαίδευση εξυπηρετεί όσους:

- ♦ Μένουν μακριά από το Λωτό ή δυσκολεύονται στην τακτική μετακίνηση.
- ♦ Δε διαθέτουν το χρόνο ή την οικονομική άνεση να παρακολουθήσουν τα ζωντανά μαθήματα του Λωτού, όπως προσφέρονται στο κλασικό πρόγραμμα των μηνιαίων συνεδριών.
- ♦ Θέλουν να σπουδάσουν με το δικό τους ρυθμό.
- ♦ Θέλουν να εμπλουτίσουν τις γνώσεις τους στη Γιόγκα.
- ♦ Ήδη διδάσκουν, αλλά θέλουν να αποκτήσουν πιστοποιητικό με διεθνή αναγνώριση.

## 3. Η τηλεκπαίδευση με τη μέθοδο Γιόγκα του Λωτού

Σε πολλές άλλες σχολές της Ελλάδας ή του εξωτερικού, η τηλεκπαίδευση γίνεται με την απλή αποστολή εκπαιδευτικού υλικού, όπως ένα βίντεο και ένα εγχειρίδιο. Εμείς όμως, δίνουμε και στους σπουδαστές της τηλεκπαίδευσης την ίδια υψηλή ποιότητα, για την οποία ο Λωτός φημίζεται και υπερέρχει για κάθε είδους διδασκαλία που προσφέρει, όπως:

- ♦ Σταδιακή και εξελισσόμενη προσέγγιση με μέθοδο και λεπτομερή τεχνική, βήμα – βήμα
- ♦ Με προσωπική καθοδήγηση από έμπειρο δάσκαλο που λύνει και τις απορίες σας
- ♦ Με άφθονη πρακτική εξάσκηση στην ίδια τη διδασκαλία, για να την εμπεδώσετε πριν διδάξετε σε πραγματικές συνθήκες
- ♦ Με την παροχή αναλυτικών διδακτικών μέσων (έντυπα, παρουσιάσεις, MP3, Video) για κάθε θέμα
- ♦ Με πρόσβαση στο εκπαιδευτικό μας site [www.lotosityogaeducation.com](http://www.lotosityogaeducation.com) μέσω προσωπικού κωδικού όπου μπορείτε να μπαίνετε με τη συχνότητα που θέλετε. Μπορείτε να μπειτε σαν Επισκέπτης για να δείτε Δείγμα.

### 4. Πώς γίνεται η φοίτηση με την τηλεκπαίδευση

#### 4.1. Σας δίνουμε κωδικό για πρόσβαση στο site [www.lotosyogaeducation.com](http://www.lotosyogaeducation.com)

- ♦ Για την ύλη του επιπέδου για το οποίο εγγραφήκατε, που περιλαμβάνει έντυπα με λεπτομερή ανάλυση, έγχρωμες εικόνες, ηχητική καθοδήγηση και video.
- ♦ Οδηγίες για μελέτη και πρακτική εξάσκηση
- ♦ Τεστ αυτο-αξιολόγησης για κάθε ενότητα κάθε θέματος, που θα σας βοηθήσει να καταλάβετε τι ξέρετε και τι απορίες έχετε, ώστε να τις λύσετε πριν να προχωράτε και να προετοιμάξετε για τις τελικές εξετάσεις.

#### 4.2. Σας καθοδηγεί προσωπικά έμπειρος δάσκαλος για ότι χρειαστείτε:

- ♦ Επικοινωνώντας μαζί του μέσω e-mail, για να λύσετε τυχόν απορίες (δωρεάν).
- ♦ Επισκεπτόμενοι περιστασιακά (έως 4 φορές το χρόνο) τις συνεδρίες Σαβ/κου της κλασικής εκπαίδευσης δασκάλων Λωτού, όταν μπορείτε (δωρεάν).
- ♦ Παρακολουθώντας βιντεοσκοπημένα μαθήματα που ανεβαίνουν κατά καιρούς στο site.
- ♦ Με ιδιαίτερο μάθημα μέσω Skype ή Messenger και χρήση τηλεκάμερας, με έμπειρο δάσκαλο του Λωτού, ώστε να τον βλέπετε και να σας βλέπει στις ασκήσεις (με πρόσθετη χρέωση).
- ♦ Παρακολουθώντας ζωντανά μαθήματα ασκήσεων, ιδιωτικά ή ομαδικά, οπουδήποτε διδάσκεται η μέθοδος του Λωτού (με πρόσθετη χρέωση).



#### 4.3. Η ύλη βασίζεται στον κλασικό ετήσιο κύκλο σπουδών

Δηλαδή, θα έχετε την ίδια ύλη κάθε μηνός με αυτή που παίρνουν και όσοι σπουδάζουν με τον κλασικό τρόπο των ζωντανών συνεδριών. Αφού ολοκληρώσετε μία ενότητα, είστε έτοιμοι να προχωρήσετε στην επόμενη, προχωρώντας με το δικό σας ρυθμό, ανάλογα πόσο σύντομα μπορείτε:

- ♦ Να μελετήσετε τα θεωρητικά
- ♦ Να εξασκηθείτε στα πρακτικά
- ♦ Να κάνετε τα τεστ αυτο-αξιολόγησης
- ♦ Να λύσετε τυχόν απορίες πριν προχωρήσετε
- ♦ Να κάνετε τυχόν εργασίες που σας ανατίθενται.

### 4.4. Εντατικά βιωματικά σεμινάρια

Ένα απαραίτητο συμπλήρωμα της τηλεκπαίδευσης είναι η συμμετοχή σας στα εντατικά βιωματικά σεμινάρια, όπου και όποτε προσφέρονται. Έτσι, θα πάρετε άμεσα παραδείγματα διδασκαλίας ομαδικών μαθημάτων, θα μάθετε καλύτερα τις τεχνικές και θα εξασκηθείτε στη διδασκαλία τους με τη βοήθεια μας.

Μπορείτε να παρακολουθήσετε την εντατική εκπαίδευση δασκάλου σε βιωματικό σεμινάριο, όποτε θέλετε, ακόμα και χωρίς να έχει προηγηθεί τηλεκπαίδευση ή οποιαδήποτε άλλη μορφή εκπαίδευσης στη Γιόγκα. Είναι καλύτερα όμως – και το προτιμούν οι περισσότεροι σπουδαστές – να ξεκινήσετε πρώτα με την τηλεκπαίδευση, αρχίζοντας με μελέτη και εξάσκηση της ύλης μόνοι σας και να ολοκληρώσετε με το βιωματικό.



Έτσι, όταν έρθετε στο βιωματικό, θα είστε καλύτερα καταρτισμένοι, ώστε να ασχοληθείτε με την τελειοποίηση των τεχνικών και της μεθόδου της διδασκαλίας τους. Αν κάποιος έχει ολοκληρώσει ένα επίπεδο τηλεκπαίδευσης, αλλά δεν μπορεί να έρθει στο επόμενο προσφερόμενο βιωματικό, μπορεί να έρθει οποτεδήποτε στο μέλλον μπορεί. Η συμμετοχή στο βιωματικό για τους σπουδαστές της τηλεκπαίδευσης είναι υποχρεωτική, προκειμένου να δώσει εξετάσεις, να πιστοποιηθεί και να αναγνωριστεί διεθνώς.

### 4.5. Τα επίπεδα σπουδών είναι τα ίδια με του κλασικού τρόπου φοίτησης

Ακολουθούμε τη δοκιμασμένη και πετυχημένη μέθοδο των τριών ξεχωριστών επιπέδων, όπως εκπαιδεύουμε μαθητές της Γιόγκα από το 1978 και δασκάλους της Γιόγκα από το 1985: αρχαρίων, μεσαίων και προχωρημένων. Οι ειδικότητες (Γιόγκα για εγκύους, παιδιά, θεραπείες κ.λ.π.) προσφέρονται σε ένα 4<sup>ο</sup> ξεχωριστό και προαιρετικό επίπεδο.

Σε κάθε επίπεδο και για κάθε μάθημα παίρνετε ακριβώς την ίδια ύλη με αυτή που παίρνουν και οι σπουδαστές του κλασικού τρόπου. Το κάθε επίπεδο είναι ανεξάρτητο, πιστοποιήσιμο και διδάξιμο. Τα θέματα είναι περίπου τα ίδια για κάθε επίπεδο, αλλά αλλάζει το περιεχόμενό τους. Όπως θα δείτε στο αναλυτικό πρόγραμμα της σελίδας 6, τα θέματα που καλύπτονται σε όλα τα επίπεδα είναι: *Τεχνικές, Λειτουργική Ανατομία, Φυσιολογία, Κινησιολογία, Παθολογία, Διδακτική Μεθοδολογία, Φιλοσοφία της Γιόγκα, Εκπαιδευτική Ψυχολογία και Μάρκετινγκ για μαθήματα Γιόγκα.*

Η δυσκολία και η λεπτομέρεια της ύλης αυξάνεται καθώς προχωράτε στα επίπεδα και κάθε επίπεδο είναι σκαλοπάτι για το επόμενο. Θα μπορείτε όμως να αρχίσετε να διδάσκετε αρχάριους μαθητές, μόλις πάρετε το 1<sup>ο</sup> Πιστοποιητικό, ενώ παράλληλα μπορείτε να συνεχίσετε τις σπουδές σας στο 2<sup>ο</sup> επίπεδο κ.ο.κ.

## 5. Τι χρειάζεστε

Εκτός από όρεξη να μάθετε και σχετική άνεση στην πληκτρολόγηση για την επικοινωνία μας και τις γραπτές εργασίες, πρέπει να έχετε δικό σας Η/Υ ή πρόσβαση σε Η/Υ (ακόμα και σε internet café), με σύνδεση Internet, ADSL, ταχύτητας τουλάχιστον 524/kbps και πάνω, τηλεκάμερα, λογαριασμό Skype ή Messenger, καθώς και μια ηλεκτρονική διεύθυνση (e-mail) για την μεταξύ μας αλληλογραφία.

### 6. Διαδικασία εγγραφής

Ενημερωθείτε πρώτα για τα προσφερόμενα επίπεδα εκπαίδευσης, την ύλη τους και τους τρόπους παρακολούθησης και πληρωμής (σελίδα 5 & 6). Επισκεφθείτε και περιεργαστείτε τις ιστοσελίδες μας: [www.lotusyogaeducation.com](http://www.lotusyogaeducation.com) και [www.lotusyoga.gr](http://www.lotusyoga.gr). Στη συνέχεια:

- ♦ Κατεβάστε την αίτηση εγγραφής ή ενημερώστε μας με e-mail ή τηλεφωνικά για να σας τη στείλουμε.
- ♦ Τυπώστε, συμπληρώστε και υπογράψτε την αίτηση εγγραφής και επιστρέψτε τη πίσω σ' εμάς με φαξ (210-8011205), στέλνοντας ταυτόχρονα και μια έγχρωμη φωτογραφία σας (μούστο) για τα αρχεία μας - ιδανικά σε ψηφιακή μορφή ή ταχυδρομικά μαζί με την αίτηση σας.
- ♦ Θα σας ειδοποιήσουμε αν γίνετε δεκτοί και πώς να κάνετε την ανάλογη πληρωμή.
- ♦ Αμέσως μετά την παραλαβή των διδάκτρων, μπορεί να αρχίσει η φοίτηση.

### 7. Εξετάσεις & Πιστοποίηση

Τελικές εξετάσεις μπορείτε να δώσετε, αφού έχετε ολοκληρώσει ένα επίπεδο τηλεκπαίδευσης και ένα βιωματικό, ακόμα και αμέσως στο τέλος του βιωματικού. Αν όμως δεν είστε έτοιμοι, μπορείτε να δώσετε εξετάσεις αργότερα, στο Λωτό ή όπου αλλού σας ανακοινωθεί ότι θα γίνουν. Όσοι έχουν κάνει μόνο το βιωματικό και καθόλου τηλεκπαίδευση, παίρνουν μια βεβαίωση παρακολούθησης, που δεν τους δίνει δικαίωμα να διδάξουν. Αυτοί, θα πρέπει να ακολουθήσουν και με την εκπαίδευση για να ολοκληρώσουν τις γνώσεις τους και να μπορέσουν να περάσουν τις εξετάσεις, μετά από τις οποίες θα έχουν πιστοποίηση και διεθνή αναγνώριση, ώστε να μπορέσουν να διδάξουν.



Όλες οι Βεβαιώσεις και τα Πιστοποιητικά του Λωτού αναγνωρίζονται από το *Yoga Alliance International*

- ♦ Οι εξετάσεις είναι γραπτές και προφορικές. Επίσης, θα κληθείτε να δομήσετε και να διδάξετε ένα μάθημα Γιόγκα, πάνω στο οποίο θα βαθμολογηθείτε.
- ♦ Μετά από επιτυχία στις εξετάσεις, αποκτάτε Πιστοποιητικό Επάρκειας Διδασκαλίας για το επίπεδο που ολοκληρώσατε - 200, 400, 500 ωρών, για Αρχάριους, Μεσαίους και Προχωρημένους αντίστοιχα - αποκτώντας τον τίτλο του Προπονητή, Εκπαιδευτή και Δάσκαλου Γιόγκα αντίστοιχα. Αν θέλετε, συνεχίζετε με σπουδές άλλων 100 ωρών για Ειδικότητες & Θεραπείες, όπως π.χ. Γιόγκα Εγκύων, Παιδιών, Θεραπευτική Γιόγκα κ.λ.π.).

### 8. Δίδακτρα

Πακέτα Σπουδών	Ολόκληρο το 1 <sup>ο</sup> ή 2 <sup>ο</sup> επίπεδο (200 ωρών έκαστο) προπληρωμένο, περιλαμβάνει και 60 ώρες βιωματικό έκαστο	€ 1000
	Ολόκληρο το 3 <sup>ο</sup> ή 4 <sup>ο</sup> επίπεδο (100 ωρών έκαστο) προπληρωμένο, περιλαμβάνει και 30 ώρες βιωματικό έκαστο	€ 600

Οι παραπάνω τιμές περιλαμβάνουν:

- ♦ Όλη την ύλη, σε μορφή pdf, power point, flash video, MP3 κ.λ.π.
- ♦ Υποχρεωτική συμμετοχή σε ζωντανά μαθήματα επαγγελματικής εκπαίδευσης, εφόσον θέλετε να γίνετε ικανοί για εξετάσεις, που οδηγούν σε Πιστοποίηση Διδακτικής Επάρκειας και σε αναγνώριση (διεθνή και πανελλαδική). Αυτά γίνονται με δύο τρόπους
  - α) Σε ένα εντατικό βιωματικό 8ήμερο 60 ωρών για κάθε επίπεδο, οπουδήποτε και οποτεδήποτε προσφέρεται,
  - β) Σε 4 Σαβ/κα κατά τη διάρκεια σχολικής χρονιάς, όπου αυτά διεξάγονται και στα οποία προσκαλείστε.

Οι παραπάνω τιμές δεν περιλαμβάνουν:

- ♦ Τυχόν μαθήματα που θα κάνετε από κοντά, σε ιδιαίτερα ή σε ομαδικά, όποτε και εφόσον μπορείτε να επισκεφτείτε εκπαιδευτικό κέντρο της μεθόδου του Λωτού.
- ♦ Τα μεταφορικά και τα έξοδα διαμονής και φαγητού στο βιωματικό, που εξαρτώνται από τις τρέχουσες τιμές και το είδος διαμονής που θέλετε (δίκλινο, μονόκλινο κ.λ.π.).

Όλα τα επίπεδα προσφέρονται και ανά ήμισυ, με μια μικρή επιβάρυνση. Δηλαδή μπορείτε να αγοράσετε τις πρώτες 5 ενότητες του 1<sup>ου</sup> ή του 2<sup>ου</sup> επιπέδου με 400<sup>€</sup> και τις υπόλοιπες 5 με άλλα 450<sup>€</sup>, όποτε θελήσετε να συνεχίσετε. Μπορείτε να αγοράσετε τις 3 πρώτες ενότητες του 2<sup>ου</sup> και 3<sup>ου</sup> επιπέδου με παρόμοια λογική (225<sup>€</sup> για το μισό και άλλα 250<sup>€</sup> για το άλλο μισό).

## ΥΛΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΔΑΣΚΑΛΟΥ ΓΙΟΓΚΑ ΜΕ ΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΤΟΥ ΛΩΤΟΥ (4 επίπεδα - 600 ώρες)

Επίπεδα	Τεχνικές *	Λειτουργική Ανατομία *	Φυσιολογία	Εφαρμοσμένη Κινησιολογία & Εμβιομηχανική *	Παθολογία	Φιλοσοφία	Εκπαιδευτική Ψυχολογία & Διδακτική Μεθοδολογία *	Μάρκετινγκ Πωλήσεις
<b>1<sup>ο</sup> επίπεδο (Θεμελιώδες) Αρχαρίων 200 ωρών</b>	Κορμός Καράνες, Ασάνες, Α- ναπνοές, Χαλάρωση	Μυοσκελετι- κό σύστημα, Αρθρώσεις	Δομή οργα- νισμού, Κύτ- ταρα, ιστοί, όργανα, συ- στήματα, Συνδετικός ιστός	Κινήσεις μών και αρθρώσεων, Φυσικές ικανότη- τες, Αλυσίδες, Αντανακλαστικά	Ορθοπεδικές παθήσεις, Χειρισμός πόνων και ανισορρο- πιών	Ιστορία, Λογοτεχνί- α, Συστήματα, Μο- νοπάτια & Ενεργει- ακή ανατομία της Γιόγκα (I)	Αρχές επικοινωνίας, μάθησης, διδασκαλίας & εξελικτικού σχε- διασμού μαθημάτων Γιόγκα. Προετοιμασία, οφέλη, αντεν- δείξεις & προσαρμογές τεχνι- κών. Λεκτική καθοδήγηση, επίδειξη, διορθώσεις.	Βασικές αρ- χές προώθη- σης μαθημά- των Γιόγκα, Διαφήμιση, Δικτύωση
<b>2<sup>ο</sup> επίπεδο (Προοδευτικό) Μεσαίων 200 ωρών</b>	Κορμός (πιο δύσκολο επίπεδο) + Κρίγια, Μού- ντρες, Μπά- ντες, Ντρίστι	Μέρη σώμα- τος & περιε- χόμενα τους	Συστήματα οργανισμού, Μεταβολι- σμός, Αερο- βίωση, Υπέρβαση	Μοχλοί σώματος, Πρόληψη, Ευλυ- γισία, Ευθυγράμ- μιση	Παθήσεις & δυσλει- τουργίες ζωτικών συστημάτων	Ενεργειακή ανατο- μία της Γιόγκα (II) + Σαμσκάρα, Κάρ- μα, Ντάρμα	Αύξηση προκλήσεων στη Χάθα Γιόγκα & άλλα στιλ (Vinyasa Flow), Παρουσίαση ομιλίας	Σχεδιασμός, ίδρυση & διαχείριση σχολής Γιόγκα
<b>3<sup>ο</sup> επίπεδο (Εξελικτικό) Προχωρημένων 100 ωρών</b>	Κορμός (πιο δύσκολο επίπεδο) + Πραναγιάμα & Διαλογισμός	Περιτονιακές αλυσίδες	Νευρικό & Αισθητηρια- κό σύστημα	Νευρομυϊκή συναρμογή	Διαταραχές νευρικού συστήματος	Ράτζα Γιόγκα: Επί- πεδα, εξέλιξη & υπέρβαση του νου, Αίτια δυστυχίας (Κλέσα), Δημιουργία & αλλαγή συ- νηθειών, Εμπόδια & χειρισμός τους	Διαλογιστική Χάθα Γιόγκα, δυναμικά στιλ (Power Yoga) & Γιόγκα σε ζευγάρια (Partner Yoga). Διάλεξη	Εξέλιξη σχολής Γιόγκα
<b>4<sup>ο</sup> επίπεδο Ειδικότητες &amp; Θεραπείες 100 ωρών</b>	Τεχνικές ανά περίπτωση		Αλληλεπί- δραση συ- στημάτων του οργανι- σμού		Ολιστική αντιμετώπι- ση παθήσε- ων & διαχεί- ρισης άγχους	Η φιλοσοφία της ολιστικής προσέγ- γισης στην πρόλη- ψη & θεραπεία	Αγωγή Υγείας, Αρμονικό μο- ντέλο ζωής, Υγιεινή Διατροφή, Γιόγκα εγκύων, παιδιών, αθλη- τών, ηλικιωμένων & για μεμο- νωμένες παθήσεις. Chair Yoga.	Συνεργασία με παραδο- σιακές & εναλλακτικές θεραπείες

Τα μαθήματα με \* περιλαμβάνουν και άφθονη πρακτική εκτός από τη θεωρία