

# Εκπαίδευση δασκάλων Γιόγκα του Λωτού

## 1. Η Μέθοδος

**Η** μέθοδος του Λωτού βασίζεται στη σταδιακή εκπαίδευση, που σας επιτρέπει να αποκτήσετε εμπειριστατωμένη γνώση, χτίζει γερές βάσεις και καλλιεργεί σωστά κριτήρια επιλογής τεχνικών για τη δόμηση μαθημάτων. Σας παρέχει άφθονη πρακτική εξάσκηση στην ίδια τη διδασκαλία, ώστε αποφοιτώντας να έχετε τις κατάλληλες δεξιότητες, για να μπορείτε να χειρίζεστε άμεσα κάθε περίπτωση μαθητών.

## 2. Το Πρόγραμμα

**Ε**ίναι δομημένο σε επίπεδα, αυξανόμενης λεπτομέρειας και βαθμού δυσκολίας. Το κάθε επίπεδο είναι σχεδιασμένο να σας καταστήσει ικανούς να εξυπηρετείτε ένα αντίστοιχο επίπεδο μαθητών και να τους εξελίξετε σταδιακά στο χρόνο. Καθώς προχωράτε μεθοδικά, σας δίνεται η ευκαιρία να μάθετε και να διδάσκετε όλες τις τεχνικές για όλα τα επίπεδα μαθητών και σε όλα τα σπιλ Γιόγκα (Hatha, Vinyasa Flow, Fire Power, Θεραπευτική, Εγκύων κ.λ.π.).



### Επίπεδα προγράμματος

- 1ο:** Θεμελιώδες (αρχαρίων): 200 ώρες
- 2ο:** Προοδευτικό (μεσαίων): 200 ώρες
- 3ο:** Εξελικτικό (προχωρημένων): 100 ώρες
- 4ο:** Ειδικότητες (Θεραπευτική, Εγκύων, Παιδιών κ.λ.π.): 100 ωρών.

### Σε κάθε επίπεδο διδάσκεστε

- Τεχνικές: Καράνες, Ασάνες, Αναπνοές, Βαθιά Χαλάρωση, Μούντρες, Μπάντες, Κρίγια, Διαλογισμό κ.λ.π.
- Λειτουργική Ανατομία Μυοσκελετικού συστήματος: σχετίζεται με τις σωματικές κινήσεις των ασκήσεων Γιόγκα
- Κινησιολογία
- Φυσιολογία συστημάτων
- Παθολογία
- Ψυχολογία της μάθησης
- Διδακτική Μεθοδολογία
- Φιλοσοφία της Γιόγκα
- Ενεργειακή Ανατομία της Γιόγκα
- Μάρκετινγκ - Πωλήσεις



► συνέχεια στην επόμενη σελίδα

## 3. Τρόποι Φοίτησης

Οι τρόποι φοίτησης που προσφέρουμε, είναι ευέλικτοι, για να εξυπηρετηθούν μαθητές που μένουν κοντά ή μακριά μας. Επιλέξτε έναν από τους ακόλουθους τρόπους:

### α. Συνεδρίες σταδιακής εμπέδωσης

Οι συνεδρίες διεξάγονται ένα Σαββατοκύριακο το μήνα.

- Το πακέτο των 200 ωρών διαρκεί 11 συνεδρίες (μία σχολική χρονιά).
- Το πακέτο των 100 ωρών διαρκεί 6-8 συνεδρίες (μισή σχολική χρονιά).



### β. Τηλεκπαίδευση (e-learning) σε συνδυασμό με εντατικά σεμινάρια

Η ύλη σας αποστέλλεται ηλεκτρονικά και τη μαθαίνετε εύκολα και άνετα με το δικό σας ρυθμό. Παράλληλα, μπορεί να σας ανατεθεί προσωπικός δάσκαλος, για να σας καθοδηγεί με τηλεκάμερα μέσω internet. Για να πιστοποιηθείτε και να αναγνωρισθείτε από το **Yoga Alliance International**, είναι απαραίτητο να παρακολουθήσετε εντατικά βιωματικά σεμινάρια λίγων ημερών.

## 4. Πιστοποίηση

Με την επιτυχή ολοκλήρωση των τελικών εξετάσεων κάθε επιπέδου, αποκτάτε Πιστοποιητικό Επάρκειας Διδασκαλίας του Λωτού, με διεθνή αναγνώριση από το **Yoga Alliance International (YAI)**. Με την ολοκλήρωση των 500 ωρών, αναγνωρίζεστε από το **YAI** σαν δάσκαλοι ανώτατης βαθμίδας και με την ολοκλήρωση της Ειδικότητας, παίρνετε πρόσθετο Ειδικό Πιστοποιητικό Θεραπευτή Γιόγκα, επίσης αναγνωρισμένο από το **YAI**.

## Λωτός & Λίντα Καπετάνιου

Ο Λωτός είναι σχολή Γιόγκα με μεγάλη παράδοση και πείρα, που ίδρυσε η Λίντα Καπετάνιου το 1983 και το διευθύνει έως και σήμερα.

Το πρόγραμμα εκπαίδευσης δασκάλων εκπόνησε, επεξεργάστηκε και οργάνωσε η ίδια, έχοντας συγγράψει τη λεπτομερή του ύλη, με αναλυτικά έντυπα και βιβλία που αποτελούν πολύτιμο απόσταγμα της 35-ετούς πείρας και γνώσης της.

Είναι διεθνώς αναγνωρισμένη Yoga Master, εγκεκριμένη από το Yoga Alliance να εκπαιδεύει δασκάλους μέχρι την ανώτατη βαθμίδα 500 ωρών, Εναλλακτικούς Θεραπευτές Γιόγκα και να καθοδηγεί σεμινάρια αναβάθμισης.

Πολλοί απόφοιτοί της είναι καθιερωμένοι δάσκαλοι, με δικές τους σχολές. Στην εκπαίδευση δασκάλων του Λωτού συνεργάζονται και διδάσκουν επίσης απόφοιτοί της σχολής μας, έμπειροι γνώστες της μεθόδου του Λωτού.

