



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΩΝ ΤΜΗΜΑΤΩΝ

Β κύκλος

ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ: Μια φορά το μήνα, για 2 χρόνια ημέρα Σάββατο, θεωρία και τεχνικές 7 διδακτικές ώρες. (σύνολο 140 ώρες)

ΠΡΑΚΤΙΚΗ :Υποχρεωτική παρακολούθηση 2 μαθημάτων την εβδομάδα. (σύνολο 216 ώρες- 144 μαθήματα)

ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ: Πρακτική διδασκαλία τους 6 τελευταίους μήνες 2 φορές την εβδομάδα σε τμήματα που θα υποδείξει η σχολή. (σύνολο 72 ώρες- 48 μαθήματα)

Σύνολο ωρών προγράμματος: 428 .

Στο τέλος των σπουδών υποχρεωτικά ο σπουδαστής ετοιμάζει την πτυχιακή του εργασία με θέμα πού επιλέγει ο ίδιος και η σχολή και δίνει εξετάσεις τον μήνα Σεπτέμβριο.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

1^ο Έτος

- Ανατομία, Φυσιολογία, Κινησιολογία,
- Οργάνωση χώρου,
- Τεχνικές αρχικής χαλάρωσης,
- Συμπεριφορά Δασκάλου,
- Asanes(όρθιες, καθιστές, πρηγής, ύπτιες),
- Iyengar, Scaravelli, Ashtanga, Vinyasa,
- Φιλοσοφία Bhagavat Gitta,
- Βασικές ηθικές αρχές,
- Τεχνικές τελικής χαλάρωσης,
- Αρχές Pranayama,
- Διατροφή της Yoga.
- Ιλιάδα και Οδύσσεια

2^ο Έτος

- Ανατομία, Φυσιολογία, Κινησιολογία,
- Οργάνωση χώρου, τεχνικές αρχικής χαλάρωσης,
- Συμπεριφορά Δασκάλου,
- Asanas με τη μεθοδολογία της Χατζηπαναγιώτου Σοφίας, θεραπευτικές asanas με 5 τουβλάκια,
- Γιόγκα για ζευγάρια και Acro Yoga,
- Εκτάσεις πίσω, στηρίξεις στα χέρια, ανάστροφες asanas,
- Η καρδιά των sutras,
- Dharana (τεχνικές συγκέντρωσης),
- Αρχές Θεραπευτικής Pranayama.
- Θεραπευτικές μουντρες, εισαγωγή στις μάντρες, Βέδες.
- Αρχαία Ελληνική φιλοσοφία

