



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΩΝ ΤΜΗΜΑΤΩΝ

Ένα έτος

ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ: Μια φορά το μήνα, ημέρα Σάββατο, θεωρία και τεχνικές 7 διδακτικές ώρες (σύνολο 70 ώρες)

ΠΡΑΚΤΙΚΗ: Υποχρεωτική παρακολούθηση 3 μαθημάτων την εβδομάδα - 2 μαθήματα καταγραφή μαθημάτων και 1 μάθημα συμμετοχή στο τμήμα.
(σύνολο 108 ώρες- 72 μαθήματα)

ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ: Πρακτική διδασκαλία τους 3 τελευταίους μήνες 2 φορές την εβδομάδα σε τμήματα που θα υποδείξει η σχολή.
(σύνολο 36 ώρες- 24 μαθήματα)

Σύνολο ωρών προγράμματος: 214

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

11:00-12:00	Ανατομία, Φυσιολογία, Κινησιολογία
12:00-13:00	Οργάνωση χώρου, Τεχνικές Αρχικής χαλάρωσης.
13:00-14:30	Συμπεριφορά Δασκάλου, Asanes (Όρθιες, καθιστές, πρηνής, ύπτιες) Iyengar, Scaravelli, Ashtanga, Vinyasa.
14:30-15:30	Διάλειμμα, Μεσημεριανό.
15:30-17:00	Φιλοσοφία Bhagavat Gitta, Βασικές ηθικές Αρχές, Τεχνικές Τελικής Χαλάρωσης, Αρχές Pranayama, Διατροφή της Yoga.