



## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΩΝ ΤΜΗΜΑΤΩΝ

### Α κύκλος

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

**ΠΡΑΚΤΙΚΗ:** Υποχρεωτική παρακολούθηση 2 μαθημάτων την εβδομάδα. (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 που επιλέγει ο ίδιος και η σχολή και δίνει εξετάσεις τον μήνα Σεπτέμβριο.

### ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

#### 1<sup>ο</sup> Έτος

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