



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΩΝ ΤΜΗΜΑΤΩΝ

Γ Κόκλος

ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ: Μια φορά το μήνα, για 3 χρόνια ημέρα Σάββατο, θεωρία και τεχνικές 7 διδακτικές ώρες. (σύνολο 210 ώρες)

ΠΡΑΚΤΙΚΗ: Υποχρεωτική παρακολούθηση 2 μαθημάτων την εβδομάδα για 3 χρόνια. (σύνολο 320 ώρες- 210 μαθήματα)

ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ: Πρακτική διδασκαλία το 2^ο και 3^ο έτος 2 φορές την εβδομάδα σε τμήματα που θα υποδείξει η σχολή. (σύνολο 162 ώρες- 108 μαθήματα)

Σύνολο ωρών προγράμματος: 692 ώρες.

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

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

1^ο Έτος

- Ανατομία, Φυσιολογία, Κινησιολογία,
- Οργάνωση χώρου, τεχνικές αρχικής χαλάρωσης,
- Συμπεριφορά Δασκάλου,
- Asanas ανάλυση τεχνικών (όρθιες, καθιστές, πρηνής, ύπτιες)
- Iyengar, Scaravelli, Ashtanga, Vinyasa,
- Φιλοσοφία Μπαγκαβάτ Γκιτά,
- 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), A
- ρχές Θεραπευτικής Pranayama.
- Θεραπευτικές μουντρες, εισαγωγή στις μάντρες, Βέδες.
- Αρχαία Ελληνική φιλοσοφία

3^ο Έτος

- Αρχαίο Θέατρο,
- Οργάνωση Χώρου,
- Τεχνικές αρχικής χαλάρωσης,
- Yoga για ζευγάρια και Acro Yoga,
- Iyengar με βοηθήματα (ζώνη, καρέκλες, μονό τουβλάκι, μπάρες, μπάλες),
- Γιόγκα του Κύκλου και του Σταυρού,
- Γιόγκα Σούτρας 1ο, 2ο, 3ο, 4ο, κεφάλαιο,
- Dhyana,
- Διαλογισμός,
- Nidra Yoga, Χαλάρωση,
- Pranayama (θεραπευτικές μάντρες),
- Raja Yoga.