

ΑΝΩΤΕΡΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΔΑΣΚΑΛΩΝ ΓΙΟΓΚΑ 300 ΩΡΩΝ

Με την Ειρήνη Ζιάκου & την Αγγελική Λαλαγιάννη



Επενδύστε στον εαυτό σας και στην εκπαίδευση που θα σας δώσει τις γνώσεις για να εξελίξετε την διδασκαλία σας και να αποκτήσετε μια βαθύτερη κατανόηση της σύνδεσης του σώματος και του νου και των πρακτικών που υποστηρίζουν την ολιστική θεραπεία τους.

Συνδυάζοντας τις σύγχρονες επιστημονικές έρευνες με την γιόγκα, βρείτε την έμπνευση που χρειάζεστε για να δώσετε νέο νόημα και μεγαλύτερο αντίκτυπο στα οφέλη που αποκομίζουν οι μαθητές σας από εσάς.

Το Εκπαιδευτικό Δασκάλων Γιόγκα 300 ωρών επικεντρώνεται στο να φέρει στους μαθητές του τις καινοτομίες από τους τομείς των σωματικών τεχνικών και της κινησιολογίας ώστε με ασφάλεια να δημιουργούν μαθήματα one-to-one η σε γκρουπ, για κάθε επίπεδο, στυλ και ανάγκες.

Το Πρόγραμμα Σπουδών των 300 ωρών είναι χωρισμένο σε 3 θεματικές ενότητες. Μπορείτε να τις παρακολουθήσετε με τον ρυθμό και με τη σειρά που σας ταιριάζει, στις ημερομηνίες που θα ανακοινώνονται για το εκάστοτε τρέχον έτος και η ύλη είναι μοιρασμένη σε μαθήματα δια ζώσης και online.

Οι τρεις θεματικές ενότητες χωρίζονται ως εξής:

Θεματική Ενότητα Α | 100ώρες

1. Ανατομία & Φυσιολογία - Συχνότεροι Τραυματισμοί - Θεραπευτικές Εφαρμογές της Γιόγκα, σε σχέση με:

- τη Σπονδυλική Στήλη
- την Ωμική Ζώνη
- τα Ισχία

2. Μυοπεριτονιακή Απελευθέρωση

3. Pranayama & Διαλογισμός

4. Sequencing with Purpose

Θεματική Ενότητα Β | 100 ώρες

1. Φιλοσοφία της Γιόγκα, Yoga Sutras - Mahabharata - Bhagavad Gita

2. Ενεργειακή Ανατομία: Kosha - Chakra - Aura

3. Yin Yoga

4. Νευρικό Σύστημα & Yoga Nidra

5. Assisting & Adjusting

Θεματική Ενότητα Γ | 70 ώρες

1. Αγιουρβέδα & Γιόγκα
2. Trauma Informed Yoga
3. Adaptive Yoga
4. The Art of Shavasana - Gentle Touch - Thai Massage for Calm
5. Γιόγκα & Επιχειρηματικότητα

Ημερομηνίες Θεματικής Ενότητας Α - Έναρξη Ιανουάριος 2024

Κυριακή 14 + 21 Ιανουαρίου, 4 + 18 Φεβρουαρίου. 3 + 10 Μαρτίου, 7 + 21 Απριλίου 2024
ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ.

Ωράριο: 10:00 - 18:00

Ιανουάριος - Μάιος 2023 θα ανακοινωθούν οι online ώρες.

Ημερομηνίες Θεματικής Ενότητας Β - Έναρξη Οκτώβριος 2024

Σάββατο 12 Οκτωβρίου, 15:00 - 20:00 | ONLINE

Κυριακή 13 Οκτωβρίου, 10:00 - 18:00 | ONLINE

Σάββατο 19 Οκτωβρίου, 15:00 - 20:00 | ONLINE

Κυριακή 20 Οκτωβρίου, 10:00 - 18:00 | ONLINE

Σάββατο 2 Νοεμβρίου, 15:00 - 20:00 | ONLINE

Κυριακή 3 Νοεμβρίου, 10:00 - 18:00 | ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ

Σάββατο 16 Νοεμβρίου, 15:00 - 20:00 | ONLINE

Κυριακή 17 Νοεμβρίου, 10:00 - 18:00 | ONLINE

Ημερομηνίες Θεματικής Ενότητας Β - Έναρξη Οκτώβριος 2024

Σάββατο 30 Νοεμβρίου, 15:00 - 20:00 | ONLINE
Κυριακή 1 Δεκεμβρίου, 10:00 - 18:00 | ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ

Σάββατο 14 Δεκεμβρίου, 15:00 - 20:00 | ONLINE
Κυριακή 15 Νοεμβρίου, 10:00 - 18:00 | ONLINE

Ημερομηνίες Θεματικής Ενότητας Γ - Έναρξη Ιανουάριος 2025

Σάββατο 11 Ιανουαρίου, 15:00 - 20:00 | ONLINE
Κυριακή 12 Ιανουαρίου, 10:00 - 18:00 | ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ
Τετάρτη 22 Ιανουαρίου 19:30 - 21:30 | ONLINE
Κυριακή 26 Ιανουαρίου, 10:00 - 18:00 | ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ
Κυριακή 9 Φεβρουαρίου, 10:00 - 18:00 | ONLINE
Τετάρτη 19 Φεβρουαρίου 19:30 - 21:30 | ONLINE

* Οι online ώρες ενδέχεται να αλλάξουν, κατόπιν συνεννόησης με τους μαθητές.

Η επένδυση:

Θεματική Ενότητα Α 900€
Θεματική Ενότητα Β 900€
Θεματική Ενότητα Γ 750€

Για την κράτηση θέσης σε κάθε θεματική ενότητα χρειάζεται προκαταβολή 250€ και εξόφληση όλου του ποσού έως δύο ημέρες πριν την έναρξη της εκπαίδευσης.

Οι τιμές δεν συμπεριλαμβάνουν ΦΠΑ.

ΕΝΟΤΗΤΕΣ &
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ

ΑΝΩΤΕΡΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ
ΔΑΣΚΑΛΩΝ ΓΙΟΓΚΑ
300 ΩΡΩΝ

Εξετάσεις & Πιστοποίηση:

Στο τέλος κάθε θεματικής ενότητας θα πρέπει να περάσετε με επιτυχία τις εξετάσεις σας για να πάρετε την βεβαίωση παρακολούθησης.

Αφού συμπληρώσετε και τις 300 ώρες εκπαίδευσης κι έχετε παραδώσει όλες τις εργασίες σας θα πρέπει να περάσετε με επιτυχία τις τελικές εξετάσεις σε μορφή πολλαπλών επιλογών (multiple choice) για την πιστοποίηση σας.

Εάν το επιθυμείτε μπορείτε να εγγραφείτε στο Yoga Alliance ως δασκάλα, δάσκαλος 500 ωρών, με την καταχώρηση των διπλωμάτων σας των 200 και 300 ωρών.



Όροι και προϋποθέσεις:

Για την συμμετοχή σας στην Ανώτερη Εκπαίδευση Δασκάλων Γιόγκα 300 ωρών του Ekagrata, είναι απαραίτητο να έχετε δίπλωμα 200 ωρών εκπαίδευσης δασκάλων γιόγκα (πιστοποιημένες από το Yoga Alliance προκειμένου να εγγραφείτε ως δασκάλα-ος γιόγκα 500 ωρών).

Να έχετε ανοιχτό μυαλό και όρεξη για μάθηση!



Για πληροφορίες και δήλωση συμμετοχής:

Ειρήνη 697 888 4721

Αγγελική 693 746 3812 angeliki.lalagianni@gmail.com