

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΔΑΣΚΑΛΩΝ YOGA - ΣΥΣΤΗΜΑ N.A.M – KRIYA YOGA

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΠΡΩΤΗ ΕΝΟΤΗΤΑ

ASANAS ΣΤΗΝ KRIYA YOGA - ΟΙ 4 ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ:

1. Asanas /κινήσεις/στάσεις και σωματοθεραπευτική
2. Ανατομία ασκήσεων στη Yoga
3. Σχέση asanas – πνοής (Prana)
 - α) Μυϊκό σύστημα
 - β) Νευρικό σύστημα
4. Λεπτοφυείς κινήσεις

Υπεύθυνη Εκπαίδευσης:

Λένα Τσάτσου

Βοηθός:

Ελένη Χατζηελευθερίου

*** Ημερ. Μαθημάτων 14-15/10/2017**

ΔΕΥΤΕΡΗ ΕΝΟΤΗΤΑ

PRANAYAMA ΣΤΗΝ KRIYA YOGA:

1. Τι είναι η Prana
2. Τεχνικές Pranayama
 - α) 4φασική Pranayama
 - β) 7φασική Pranayama
 - γ) Αναβατική Pranayama

Υπεύθυνοι Εκπαίδευσης:

Σμάρω Κοσμάογλου και Ελένη Μαυράκη

*** Ημερ. Μαθημάτων 25-26/11/2017**

ΤΡΙΤΗ ΕΝΟΤΗΤΑ

ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΤΗΝ KRIYA YOGA:

1. Τι είναι η ψυχοθεραπεία στην Yoga (Ψυχοπάθεια/ ψυχασθένεια)
2. Σχέση Συνείδησης- Υποσυνείδησης
3. Σύγκριση στην Kriya Yoga
4. Σχέση Ψυχολογίας και Chakras (ανάλυση ψυχολογίας των τσάκρας)

Υπεύθυνοι Εκπαίδευσης:

Σμάρω Κοσμάογλου και Ελένη Κοσσυφίδου

*** Ημερ. Μαθημάτων 09-10/12/2017**

ΤΕΤΑΡΤΗ ΕΝΟΤΗΤΑ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η PRATYAHARA:

1. Τα είδη της Pratyahara
 - α) μερική Pratyahara

β) ολική Pratyahara - έλεγχος ενέργειας Prana

Υπεύθυνη Εκπαίδευσης:

Σμάρω Κοσμάογλου

Βοηθός:

Άνσα Γεωργίου

ΠΕΜΠΤΗ ΕΝΟΤΗΤΑ:

RAJA YOGA- ΕΛΕΓΧΟΣ ΚΑΙ ΑΝΥΨΩΣΗ ΤΟΥ ΝΟΥ ΣΤΗΝ ΥΠΕΡΣΥΝΕΙΔΗΣΗ

1. Επίγνωση των τριών συνειδήσεων (συνείδηση/υποσυνείδηση/υπερσυνείδηση)
2. Πρακτική Dharana/ Dhyana- Διαλογισμός

Υπεύθυνοι Εκπαίδευσης :

Σμάρω Κοσμάογλου και Λένα Τσάτσου

ΕΚΤΗ ΕΝΟΤΗΤΑ

KARMA YOGA:

1. Τι είναι και πως λειτουργεί ο Νόμος της Ανταποδοτικής Δικαιοσύνης και ο Νόμος της Ελεύθερης Βούλησης
2. Αποδοχή του πόνου και Υπηρεσία

Υπεύθυνη Εκπαίδευσης:

Ελένη Αντωνιάδη

ΕΒΔΟΜΗ ΕΝΟΤΗΤΑ

ΒΗΑΚΤΙ YOGA:

1. Η Yoga της Λατρείας- Αγάπης
 - α) Λατρεία με μορφικό Θεό
 - β) Μυστικιστική Λατρεία στο Απρόσωπο- Θείο
2. Πρακτικές Θρησκευτικού Διαλογισμού

Υπεύθυνοι Εκπαίδευσης:

Σμάρω Κοσμάογλου και Λένα Τσάτσου

ΟΓΔΟΗ ΕΝΟΤΗΤΑ

GNANI GIOΓKA:

1. Τι είναι η Γνώση και η Διάκριση με βάση τη Γνώση και όχι το Συναίσθημα
2. Σχέση του Νου με την Ψυχή
3. Σχέση Ψυχής – Πνεύματος
4. Σχέση Πνεύματος- Εσωκόσμων και Υπερνόου
5. Σχέση και σύνδεση Ανατολικής Φιλοσοφίας- Γιόγκα με Αρχαιοελληνική μύηση (Πυθαγορισμός- Τετρακτύς)

Υπεύθυνοι Εκπαίδευσης:

Σμάρω Κοσμάογλου και Ελένη Αντωνιάδη

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΟ ΑΣΡΑΜ

1^η RETREAT: 40 ώρες Διδασκαλίας

2^η RETREAT: 40 ώρες Διδασκαλίας

ΚΟΣΤΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:

1. Το κόστος ανέρχεται σε δύο χιλιάδες ευρώ (2.000€) χωρίς Φ.Π.Α

2. Τρόποι πληρωμής:

- α) Ολική καταβολή
- β) Τμηματική καταβολή

Θα πρέπει να κατατεθεί προκαταβολή τριακόσια ευρώ (300€) χωρίς Φ.Π.Α που δεν επιστρέφεται σε περίπτωση ακύρωσης από μέρους σας. Το υπόλοιπο ποσό καταβάλλεται σε πέντε (5) μηνιαίες δόσεις των τριακοσίων σαράντα ευρώ (340€) χωρίς Φ.Π.Α.

Τα 2 retreats που θα πραγματοποιηθούν Ashram του Ομακοείου με διαμονή και ειδική διατροφή θα επιβαρύνουν τον εκπαιδευόμενο με εβδομήντα ευρώ (70€) έκαστο.

ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΕΙΣ:

Δίδακτρα: Ολική εξόφληση των διδάκτρων κατά τους έξι (6) πρώτους μήνες.

Συμμετοχή:

Απαραίτητη προϋπόθεση η συμμετοχή των ενδιαφερόμενων σε όλες τις συναντήσεις. Εάν κάποιος για σοβαρό λόγο, χάσει μία ή περισσότερες ενότητες θα πρέπει να τις αναπληρώσει στον επόμενο εκπαιδευτικό χρόνο.

Η χορήγηση διπλώματος θα γίνεται μετά την λήξη του εκπαιδευτικού προγράμματος και σε διάστημα δύο (2) μηνών μετά τη λήξη του.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ:

Η εκπαίδευση έχει διάρκεια 200 ώρες

α) Οχτώ (8) θεματικές ενότητες.

Κάθε ενότητα θα πραγματοποιείται Σαββατοκύριακα σε προκαθορισμένες ημ/νίες και θα περιλαμβάνει 15 ώρες εκπαίδευσης.

Το Σάββατο θα διαρκεί 5 ώρες εκπαίδευσης από τις 15:00- 20:00 και την Κυριακή θα περιλαμβάνει 10 ώρες εκπαίδευσης 10:00-20:00.

Σύνολο 120 ώρες εκπαίδευσης

β) Θα γίνουν 2 retreats των 5 ημερών στο Ashram για εκπαίδευση και εμπειρία στο πνεύμα της Ομαδικότητας και της ανιδιοτελούς υπηρεσίας (seva) (Πυθαγόρειος Δεσμός)

Κάθε ημέρα θα περιλαμβάνει 8 ώρες μάθημα (5x8=40 ώρες)

Τα 2 retreats συνολικά, 80 ώρες εκπαίδευσης.

Σύνολο 120 ώρες+80 ώρες= 200 ώρες

Επιπλέον Μαθήματα:

Οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει να παρακολουθήσουν το λιγότερο 20 μαθήματα Kriya Yoga στο Ομακοείο Αθηνών ή στα αντίστοιχα Ομακοεία ανά την Ελλάδα από πιστοποιημένο δάσκαλο.

Αξιολόγηση εκπαιδευόμενων:

Η αξιολόγηση θα βασίζεται:

1. Στην παρουσία και συμμετοχή κατά τη διάρκεια των μαθημάτων και τον βαθμό κατανόησης και συνεργασίας του εκπαιδευόμενου.
2. Την δέσμευσή του ως προς τον Κώδικα Δεοντολογίας των δασκάλων Yoga.
3. Την επιτυχή απόδοση του μαθητή στο τελικό διαγώνισμα (πρακτικό και θεωρητικό).
4. Η αξιολόγηση τέλος, θα περιλαμβάνει προσωπική συνέντευξη του ενδιαφερόμενου με δύο από τους Εκπαιδευτές του Ομακοείου.

ΚΩΔΙΚΑΣ ΔΕΟΝΤΟΛΟΓΙΑΣ:

Βασικές Αρχές:

Ο μαθητής/εκπαιδευόμενος δάσκαλος, οφείλει να τηρεί τις παρακάτω αρχές:

- Να καλλιεργεί και να τηρεί το Πνεύμα της Ενότητας, της Συνεργασίας και της Αγάπης μέσα στην Ομάδα.
- Να σέβεται και να αποδέχεται την ενδεχόμενη διαφορετική προσωπικότητα και πεποιθήσεις των συναδέλφων/συμμαθητών του (Πυθαγόρειος Δεσμός).
- Να δείχνει τον απαιτούμενο σεβασμό και προσοχή στους εκπαιδευτές και να θέτει τις απορίες ή ενστάσεις του με ειλικρίνεια και ευθύτητα κατά τη διάρκεια του μαθήματος, ώστε να διευκολύνεται η μαθητεία όλων (βλ. Κώδικα Δεοντολογίας Συλλόγου Γιόγκα Ελλάδος).

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ:

- Η πιστοποίηση θα γίνεται μετά την επιτυχή αποφοίτηση (εξετάσεις/συνέντευξη/αξιολόγηση) από το Ομακοείο Αθηνών.

- Η πιστοποίηση θα έχει την επισφράγιση του Συλλόγου Γιόγκα Ελλάδος, πράγμα που θα δίνει το δικαίωμα οι αποφοιτήσαντες να γίνονται μέλη του Συλλόγου.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ:

α) Σμάρω Κοσμάογλου - Υπεύθυνη Ομακοείου Αθηνών και του Προγράμματος

Εκπαίδευσης Δασκάλων Γιόγκα-Σύστημα Ν.Α.Μ

Δασκάλα Kriya Yoga από το 1981

Δασκάλα Raja, Karma και Gnani Yoga από το 1993

Δασκάλα Εσωτερισμού και Εσωτερικής Φιλοσοφίας

β) Λένα Τσάτσου- Εκπαιδευτικός Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης

Δασκάλα Kriya / Raja Yoga, Παιδικής Ψυχολογίας/ Παιδικής Yoga, Yoga για εγκύους

γ) Ελένη Αντωνιάδη

Δασκάλα Kriya / Raja/ Karma Yoga, Εσωτερισμού και Εσωτερικής Φιλοσοφίας

δ) Ελένη Κοσσυφίδου- Πρόεδρος Συλλόγου Γιόγκα Ελλάδος, Υπεύθυνη Ομακοείου Π. Φαλήρου

Δασκάλα Kriya Yoga, Διαλογισμού και Ψυχολογίας των Chakras

ε) Ελένη Μαυράκη- Υπεύθυνη Ομακοείου Γλυφάδας

Δασκάλα Kriya Yoga, Διαλογισμού, Εσωτερισμού και Εσωτερικής Φιλοσοφίας, Δυναμική Γιόγκα (ατμοϋγροποίηση)

Βοηθοί Εκπαιδευτών:

α) Άνσα Γεωργίου

Δασκάλα Kriya Yoga και Ατμοϋγροποίησης

β) Ελένη Χατζηελευθερίου

Δασκάλα Kriya Yoga και Παιδική Yoga

Σημείωση:

Όσοι ενδιαφέρονται θα μπορούν να έχουν επιπλέον επιμόρφωση

α) στην Παιδική Yoga- ψυχολογία

β) στην Yoga για εγκύους και

γ) στο σύστημα της Ατμοϋγροποίησης/Δυναμική Yoga /αδυνάτισμα-σύσφιξη

σε αυτοτελή- αυτόνομα σεμινάρια

*Το κόστος της επιπλέον επιμόρφωσης ΔΕΝ ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΤΑΙ στα Δίδακτρα της Βασικής Εκπαίδευσης Δασκάλων Yoga.