

PROGRAM OBRAZOVANJA ZA STJECANJE MIKROKVALIFIKACIJE INSTRUKTOR JOGE

Idealan izbor za vaše profesionalno usavršavanje. Program je verificiran i upisuje se u radnu e-knjižicu.



ZNANJA KOJA SE STJEČU EDUKACIJOM

Edukacija za instruktora (joge) jedinstvena je prilika da steknete visoku razinu stručnosti u području joge sa visokim razumijevanjem kinezioloških mehanizama, metodoloških principa, znanjima anatomije, fiziologije i biomehanike pokreta, kao i psiholoških zakonitosti tjelesne aktivnosti.

U svijetu i Hrvatskoj, nezarazne bolesti jedne su od vodeći uzroka preuranjene smrti, a tjelesna aktivnost ključna je za njihovu prevenciju. Edukacijom steći ćete uvid u najnovije podatke o dobrobitima tjelesne aktivnosti, kao i podatke o prevalenciji tjelesne aktivnosti i smjernicama za tjelesnu aktivnost i sedentarno ponašanje u svim dobnim skupinama. Uz to, saznat ćete kako joga, kroz svoje specifične dobrobiti, značajno doprinosi navedenom.

Program je osmišljen da vam pruži duboko razumijevanje mehanizama kroz koje tjelesna aktivnost (pa tako i joga specifično) djeluje na adaptaciju organizma. Naučit ćete detaljno fiziološke procese, od disanja i funkcije srčano-dišnog sustava do funkcije centralnog i perifernog živčanog sustava, gdje ćete otkriti kako joga potiče ravnotežu između parasimpatikusa i simpatikusa, što je ključno za smanjenje stresa i poboljšanje kvalitete života. Spominjat ćemo aerobne i anaerobne sustave, mišićne kontrakcije, obradit teme poput sinus aritmije i varijabilnosti srčanog ritma, objašnjavajući ih u kontekstu joge.



VODITELJICA PROGRAMA: Tena Matolić



Tena Matolić je znanstvena asistentica na Kineziološkom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu, gdje aktivno sudjeluje u istraživačkim i edukacijskim projektima, posebno u području kineziološke rekreacije, tjelesne aktivnosti i zdravlja. Kao predavačica, vodi module na diplomskom i postdiplomskom studiju, uključujući "Kineziološku rekreaciju" i "Tjelesnu aktivnost i zdravlje". Njezin znanstveni rad usmjeren je na epidemiologiju tjelesne aktivnosti te promociju zdravlja kroz pokret.

ZAŠTO UPISATI PROGRAM U GALBANUMU?

ZATO JER SMO PRIPREMILI INSPIRATIVNA PREDAVANJA KAKO BI ISTINSKI OBOGATILI SVOJA ZNANJA I VJEŠTINE

Jedan od važnih aspekata ovog programa je proučavanje anatomije kretanja, koja uključuje ravnina kretanja i osi rotacije, specifične anatomske lokacije i pozicije tijela, opseg i smjer kretanja zglobova, pojmove poput stabilnosti i mobilnosti, itd.. Razumijevanje posture tijela, pokrete zglobova, njihovog smjera i opsega, te primjena tih saznanja na pravilno izvođenje asana osigurat će vam da kao instruktor možete pružiti sigurnu i učinkovitu praksu svojim polaznicima. Naučit ćete kako pravilno poravnanje tijela u asanama ne samo da povećava učinkovitost vježbi, već i smanjuje rizik od ozljeda, što je od neprocjenjive vrijednosti za dugoročno zdravlje vaših klijenata. Povezano sa navedenim, upoznat ćete najzastupljenije ozljede u jogi, te kako ih prevenirati.

Edukacija nudi i uvid u biomehaniku, gdje ćete učiti o polugama, silama i snazi tijela prilikom kretanja. Spominjat ćemo u kakvom su odnosu brzina i sila tijekom mišićnih kontrakcija, te kako ovo znanje primijeniti za optimizaciju treninga i smanjenje opterećenja na zglobove. Pravilno poravnanje tijela i biomehanički ispravno izvođenje vježbi ključno je za postizanje maksimalnih rezultata uz minimalan rizik.



ZAŠTO UPISATI PROGRAM U GALBANUMU?

ZATO JER SMO PRIPREMILI INSPIRATIVNA PREDAVANJA KAKO BI ISTINSKI OBOGATILI SVOJA ZNANJA I VJEŠTINE

Uz navedene aspekte, program će se baviti i psihološkom dimenzijom vježbanja, gdje ćemo istražiti motivacijske teorije, ustrajnost u vježbanju. Naučit ćete kako primijeniti teoriju samoodređenja i teoriju samoefikasnosti kod svojih polaznika, te kako im pomoći da internaliziraju tjelesnu aktivnost (jogu) kao sastavni dio njihovog života. Proučit ćemo i trans-teorijski model promjene ponašanja, koji će vam omogućiti da razumijete faze kroz koje prolazi svaki vježbač i kako ih najbolje podržati na tom putu.

Teča također obuhvaća detaljne smjernice za programiranje i provedbu različitih vrsta treninga, te specifično „um-tijelo“ programe, kao što su joga i pilates. Proučit ćemo kako odabrati vježbe, što je volumen, frekvencija i intenzitet treninga, te kako pravilno planirati progresiju kroz različite faze treninga. Također, posebna pažnja posvećena je morfološkim, mišićnim, motoričkim, srčano-dišnim i metaboličkim sastavnicama fitnesa, koje su ključne za cjelovito razumijevanje tjelesne spremnosti i zdravlje općenito. Konkretnije, učit ćemo kako bi mogli razviti pojedine motoričke sposobnosti poput jakosti, fleksibilnosti, izdržljivosti, ravnoteže (itd.) općenito, ali i specifično u jogi



ZAŠTO UPISATI PROGRAM U GALBANUMU?

ZATO JER SMO PRIPREMILI INSPIRATIVNA PREDAVANJA KAKO BI ISTINSKI OBOGATILI SVOJA ZNANJA I VJEŠTINE

Uz to, polaznici će se upoznati s najnovijim trendovima u sportskoj rekreaciji (dio koje je joga danas), uključujući fitnes trendove prema ACSM-u, te kako ih primijeniti u praksi. Spominjat ćemo specifičnosti programe za različite dobne skupine, uključujući starije odrasle i djecu, s posebnim fokusom na prilagodbu vježbi i metodiku rada sa raznim populacijama.

Program se također bavi metodikom organizacije tjelesnog vježbanja, od upoznavanja sa pojmom „motoričkog znanja“, preko postojećih organizacijskih postava, specifičnosti pojedinih dijelova sata i njihovih opterećenja do upoznavanja sa metodama rada i metodičkim principima. Razumijevanje kako najučinkovitije organizirati i provesti sat vježbanja osigurat će vam da svaki vaš sat bude strukturiran, siguran i učinkovit. Posebna pažnja posvetit će se je ulozi instruktora, koji mora biti stručan, motiviran i etičan, s vještinama koje omogućuju stvaranje grupne dinamike i kohezije, te vještinama učinkovite komunikacije.



ZAŠTO UPISATI PROGRAM U GALBANUMU?

ZATO JER SMO PRIPREMILI INSPIRATIVNA PREDAVANJA KAKO BI ISTINSKI OBOGATILI SVOJA ZNANJA I VJEŠTINE

Program će kroz sve navedeno detaljno prolaziti kroz specifičnosti joge kao programa vježbanja (odnoseći se samo na jedan aspekt joge – joga asane), ali će ponuditi i detaljno razumijevanje joga filozofije, razvoja joge, cjelokupnog sustava (načina života) koji izvorna joga zaista i je obogaćujući vas sa iskustvima raznih joga „udova“ poput: yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana. Razgovarat ćemo i o dhyani i samadhiju, učiti što su chakre, mudre, mantrе, bandhe, kriye itd.



NASTAVNI PLAN I PROGRAM

- * osnove anatomije i fiziologije ljudskog tijela
- * osnove sportske medicine
- * osnove pedagogije, metodike i psihologije sporta
- * osnovni elementi joge osnovnih vrsta joga
- * organizacijski oblici rada tijekom vježbanja
- * strukturiranje satove poduke
- * primjena metodike poduke za usvajanje, usavršavanje i korekciju tehničkih elemenata
- * objašnjavanje i demonstracija upute za izvođenje tehničkih elemenata joga vježbi vlastitim tijelom i rekvizitima
- * prilagodba iskustva učenja za osobe s invaliditetom
- * komunikacija s klijentima - polaznicima
- * prva pomoć i zaštita na radu

UČENJE KROZ RAD: Učenje temeljeno na radu podrazumijeva kineziološke aktivnosti polaznika u specijaliziranom prostoru ustanove i/ili sportskom terenu/dvorani gdje se izvodi poduka, kod poslodavca s kojim ustanova ima ugovor o poslovnoj suradnji. Polaznici će u simuliranim uvjetima i/ili stvarnim sportskim situacijama prakticirati postupke sportske poduke joga. Sve sportske aktivnosti izvodit će pod nadzorom nastavnika/mentora kod poslodavca u skladu s pravilima i propisima rada na siguran način, s rekvizitima i spravama za vježbanje.

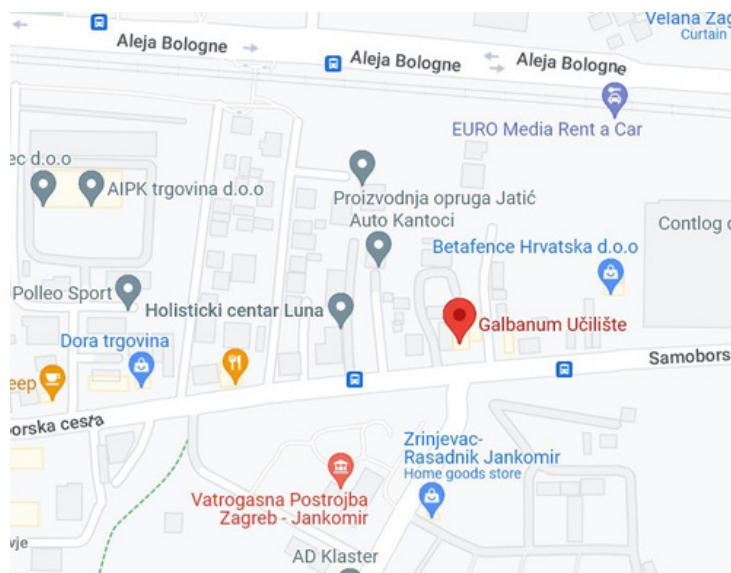


ODRŽAVANJE NASTAVE

Nastava se održava vikendima subotom i nedjeljom uživo i /ili on line. I u popodnevnim satima od ponedjeljka do petka on line.

LOKACIJA ODRŽAVANJA NASTAVE

Nastava se održava u moderno uređenim učionicama na adresi Samoborska cesta 114, Zagreb.



NAŠI KONTAKTI



Ravnateljica:
Lidija Delić
lidija@galbanum.hr



Tajništvo i financije:
Melita Bajrić
melita@galbanum.hr



Administrator:
Paula Jurčić
paula@galbanum.hr

Informacije:

Adresa: Samoborska cesta 114, Zagreb

E-mail: info@galbanum.hr

Tel: 01/3794-568



AROMATEKA ESKULAP

Aromateka Eskulap d.o.o. osnovana 2003. godine, posluje sa vizijom prezentacije i ponude hrvatskom tržištu 100% čistih eteričnih ulja, hladno prešanih baznih ulja, hidrolata, mirisnih mješavina... Na tržište vam donosimo program Stephenson grupe (UK): sapunske i šamponske baze, regeneratori...Proizvodimo bazu za izradu kreme, bazu za masku za kosu...

Iz ponude izdvajamo:

Eterična ulja
Hladno prešana bazna ulja
Hidrolati
Sapunske baze
Kozmetičke baze
Gel baze
Losion baze
Šampon baze
Baze za tuširanje
Maslaci
Prirodni pigmenti
Mješavine eteričnih ulja



KAKO DO NAS?

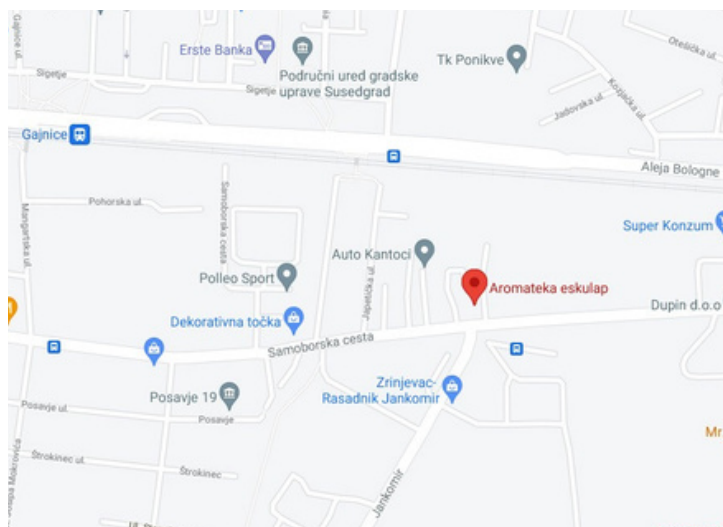
Aromateka Eskulap nalazi se na adresi Samoborska cesta 114, Zagreb. Sve proizvode možete kupiti putem web shopa www.aromateka-eskulap.hr ili nas kontaktirajte putem telefona/e-maila.

Maloprodaja i veleprodaja:

Jasminka Grbelja

Tel: (+385) 091 6032 862

E-mail: prodaja@aromateka-eskulap.hr



ŽELIMO VAM PUNO USPJEHA!



*“U svakom se kaosu krije
prilika” - Sun Tzu*