

Advanced Yoga Teacher Training RYS 300

• ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το **RYS 300** είναι ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα, άριστα οργανωμένο και δομημένο. Απευθύνεται μόνο σε δάσκαλους/ες yoga που αναζητούν πραγματική Εξέλιξη και Εμβάθυνση στην πρακτική της Yoga.

Δεν πρόκειται απλώς να επαναλάβουμε με λίγο διαφορετικό τρόπο ότι έχετε μάθει ήδη στις 200 ώρες εκπαίδευσης. Σας προσφέρουμε μια καινούργια εμπειρία, νέες γνώσεις και εργαλεία, που ανοίγουν ορίζοντες για την μελλοντική σας πορεία ως δάσκαλοι/ες Yoga.

Αυτή η ξεχωριστή εκπαίδευση παρέχει μια σφαιρική άποψη για την πρακτική της yoga εμβαθύνοντας σε αρκετές πτυχές σε θεωρητικό & πρακτικό επίπεδο.

Θα σας βοηθήσει να βελτιώσετε τις ήδη υπάρχουσες δεξιότητές σας και να αποκτήσετε νέες. Παράλληλα να αναπτύξετε μια πιο πλούσια ατομική πρακτική και να διαμορφώσετε την διδασκαλία σας με ξεχωριστό, πολύπλευρο, σαφή και αποτελεσματικό τρόπο.

• ΔΟΜΗ & ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Ευέλικτη Παρακολούθηση & Αποπληρωμή!

Ένα από τα σημαντικότερα πλεονεκτήματα σε αυτό το Advanced Yoga Teacher Training είναι η **ΕΥΕΛΙΞΙΑ** στον τρόπο παρακολούθησης & αποπληρωμής του. Αντιλαμβανόμαστε ότι ο χρόνος είναι δυσεύρετο αγαθό στις μέρες μας για αυτό δημιουργήσαμε ένα ευέλικτο σχήμα συμμετοχής με σταδιακή αποπληρωμή.

Το Advanced Yoga Teacher Training αποτελείται από **4 ΕΝΟΤΗΤΕΣ (Modules)** μπορείτε να το παρακολουθήσετε σε συνέχεια ή σταδιακά.

Συνολικά οι 4 Ενότητες περιέχουν **12 Σεμινάρια** κι εξελίσσονται σε **16 Σαββατοκύριακα + 36 ώρες live streaming**.

Η ελάχιστη χρονική διάρκεια είναι από **10 μήνες** και θα μπορούσε να φτάσει έως και **4 χρόνια** (1 ενότητα ανά έτος).

Όλες οι ενότητες και τα σεμινάρια επαναλαμβάνονται κάθε χρόνο κι έτσι έχετε την δυνατότητα να δηλώνετε συμμετοχή σε όποια ενότητα ή σεμινάριο ταιριάζει χρονικά στο πρόγραμμά σας.

Προσφέρουμε την δυνατότητα παρακολούθησης **Online Live Streaming** για όσους δεν είναι εφικτό να βρίσκονται στην αίθουσα.

Όπως και την καταγραφή του ζωντανού σεμιναρίου για επαναλήψεις on demand

Δες παρακάτω αναλυτικά τις ημερομηνίες για τα 12 σεμινάρια και πως περιλαμβάνονται στις 4 ενότητες για το Advanced Yoga Teacher Training.

• ΤΡΟΠΟΙ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ & ΑΠΟΠΛΗΡΩΜΗΣ

A) Full Immersion: Εντατική παρακολούθηση και συνεχόμενη συμμετοχή στις 4 ενότητες με **διάρκεια 10 μήνες** και αποπληρωμή σε 10 μηνιαίες δόσεις.

B) Modular Path: Μπορείτε να ξεκινήσετε με όποιο σεμινάριο θέλετε και να συνεχίσετε με το ρυθμό που σας εξυπηρετεί.

Μέγιστη **διάρκεια 4 χρόνια** και αποπληρωμή ανά ενότητα με ευκολίες.

MODULE 1 – YOGA TEACHING +PLUS

Το **Yoga Teaching +PLUS** αποτελείται από **6 σεμινάρια** κι είναι το επόμενο βήμα για να αποκτήσετε περισσότερη γνώση στην **Μεθοδολογία** της διδακτικής. Εστιάζει κυρίως στο τεχνικό μέρος της διδασκαλίας, πως να δημιουργείτε και να καθοδηγείτε μαθήματα με ασφάλεια και γνώση για το ανθρώπινο σώμα. Για να διαβάσετε περισσότερα σχετικά με την διδακτική ύλη του κάθε σεμιναρίου πατήστε στον τίτλο. Σε αυτή την ενότητα καθοδηγούν τρεις δάσκαλοι, ο [Christos Krishna](#), η [Δάφνη Παναγιωτοπούλου](#) και η [Νταϊάνα Κοσσενάκη](#).

[Art of Sequencing](#)

16 ΩΡΕΣ: 11-12 Οκτωβρίου 2025

[Hands On Assist & Adjust](#)

16 ΩΡΕΣ: 13-14 Δεκεμβρίου 2025

[Yoga Teaching Skills](#)

16 ΩΡΕΣ: 17-18 Ιανουαρίου 2026

[Yoga Anatomy & Safe Yoga](#)

32 ΩΡΕΣ: 7-8 Μαρ. & 4-5 Απρ. 2026

[Inversions & Back bends](#)

16 ΩΡΕΣ: 28-29 Μαρτίου 2026

[Vinyasa Flow Immersion](#)

16 ΩΡΕΣ: 16-17 Μαΐου 2026

ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ:

20 ώρες (12 μαθήματα) πρακτικής εξάσκησης & παρατήρησης στην αίθουσα ή online.

ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 132 ΩΡΕΣ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 1120€

Δεν περιλαμβάνει ΦΠΑ 24%

Early bird – 10 % έως 20 Αυγούστου

MODULE 2 - PRANA ANATOMY

Η ενότητα “**Prana & Meditation**” αποτελείται από **2 σεμινάρια** κι είναι η φυσική εξέλιξη της πρακτικής. Μετά την εργασία με το σώμα ακολουθεί η εργασία με την αναπνοή που δίνει ζωή στο σώμα. Εδώ αναγνωρίζουμε την θεμελιώδη σημασία της αναπνοής στην εξέλιξη της πρακτικής κι εξασκούμε την νοητική συγκέντρωση. Περιλαμβάνει ανάλυση της ενεργειακής δομής του ανθρώπου και πρακτική εφαρμογή σε τεχνικές **pranayama** και διαλογιστικές πρακτικές. Για να διαβάσετε περισσότερα σχετικά με την διδακτική ύλη του κάθε σεμιναρίου πατήστε στον τίτλο. Καθοδηγεί ο [Christos Krishna](#).

[Prana Anatomy 1](#)

16 ΩΡΕΣ: 15-16 Νοεμβρίου 2025

[Meditare: Διαλογιστική Πρακτική](#)

20 ΩΡΕΣ: Από 19 Δεκ. 2025 έως 27 Μαρ. 2026

(Παρασκευή: 18.00-20.30)

[Prana Anatomy 2](#)

16 ΩΡΕΣ: 25-26 Απριλίου 2026

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 500€

Δεν περιλαμβάνει ΦΠΑ 24%

Early bird – 10 % έως 20 Αυγούστου

MODULE 3 - YOGA PSYCHOLOGY

Η ενότητα “**Yoga Psychology**” αποτελείται από **3 σεμινάρια** και πρόκειται να γνωρίσετε, σε βάθος, πως να διδάσκετε τεχνικές από την yoga που στοχεύουν στην διαχείριση των συναισθημάτων. Σε αυτή την ενότητα περιλαμβάνεται και ένα μοναδικό σεμινάριο στην Ελλάδα που συνδυάζει το N.L.P. με την φιλοσοφία της yoga. Για να διαβάσετε περισσότερα σχετικά με την διδακτική ύλη του κάθε σεμιναρίου πατήστε στον τίτλο. Καθοδηγεί η [Valerie Saier](#).

[Yoga Nidra – Η Ψυχολογία της Yoga](#)

32 ΩΡΕΣ: 25-26 Οκτ. & 8-9 Νοε. 2025

[NLP for Yoga Teachers](#)

20 ΩΡΕΣ: 24-25 Ιαν. & 7-8 Φεβ. 2026

[Online Mindfulness Meditation](#)

10 ΩΡΕΣ: Από 18 Απρ. έως 6 Ιουν. 2026

(Σάββατο: 18.00 – 19.15)

ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 66 ΩΡΕΣ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 660€

Δεν περιλαμβάνει ΦΠΑ 24%

Early bird – 10 % έως 20 Αυγούστου

MODULE 4 – SOMATIC YOGA

Στην ενότητα **“Somatic Yoga”** θα γνωρίσετε πως καθοδηγούμε τάξεις με στόχο να αναπτύξουμε βαθύτερη επίγνωση των εσωτερικών αισθήσεων και της ενσωμάτωσης (**embodiment**).

Η **somatic** προσέγγιση εστιάζει στο πώς αισθάνεται το σώμα από μέσα. Αντί να εστιάζουμε στην τέλεια θέση, δίνουμε έμφαση στο τι συμβαίνει μέσα στο σώμα και πως το βιώνουμε. Αυτή η διαδικασία καλλιεργεί μια βαθιά σύνδεση με τη διαίσθηση ώστε να απελευθερώσουμε παλιά, μη χρήσιμα μοτίβα και το αποτύπωμα τους στο φυσικό σώμα. Δημιουργεί ισορροπία και αρμονία στους φυσικούς ιστούς και τελικά αγγίζει σε ένα βαθύτερο επίπεδο το νου και την καρδιά.

Η ενότητα αποτελείται από **3 Σαββατοκύριακα** και καθοδηγεί ο [Christos Krishna](#).

[Somatic Yoga](#)

16 ΩΡΕΣ: 9-10 Μαΐου 2026

16 ΩΡΕΣ: 23-24 Μαΐου 2026

16 ΩΡΕΣ: 6-7 Ιουνίου 2026

+ 4 ώρες online

ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 52 ΩΡΕΣ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 520€

Δεν περιλαμβάνει ΦΠΑ 24%

Early bird – 10 % έως 20 Αυγούστου

• ΣΥΧΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

Ποιες είναι οι προϋποθέσεις συμμετοχής;

Για να μπορέσετε να παρακολουθήσετε το Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα, θα πρέπει να πληρείται τις παρακάτω προϋποθέσεις:

- 1) Να είστε κάτοχοι **διπλώματος 200 ωρών** Εκπαίδευσης Δασκάλων Yoga σε σχόλες αναγνωρισμένες από τους σημαντικότερους διεθνείς οργανισμούς (όπως Yoga Alliance, ΙΥΤΑ, κ.α.)
- 2) Συνέντευξη με τον Christos Krishna, Lead trainer για το Advanced Yoga Teacher Training.
- 3) Συμπληρωμένη αίτηση και ερωτηματολόγιο υποψηφίου
- 4) Ειλικρινή επιθυμία για Μάθηση, Εξέλιξη και Προσαρμοστικότητα

Ποιες Ειδικές Εκπτώσεις είναι διαθέσιμες;

- A) Full Immersion Early bird -10% και διαμόρφωση πλάνου αποπληρωμής
- B) Modular Path Early bird -10% σε όλες τις ενότητες και μηνιαίες δόσεις.

Τι άλλες επιλογές δίνετε για το Full Immersion?

Μπορείτε να επεκτείνετε την χρονική διάρκεια σε **18 μήνες** και να διαμορφώσουμε από κοινού την αποπληρωμή του αναλόγως.

Τι ευκολίες παρέχεται για το Modular Path;

Αφού επιλέξετε μία ή περισσότερες ενότητες παρέχουμε την δυνατότητα για τμηματική εξόφληση. Επικοινωνήστε μαζί μας για να διαμορφώσουμε από κοινού το δικό σας πλάνο.

Ποιες είναι οι πιστοποιήσεις που δίνετε;

- Advanced Yoga Teacher Training 300 hours
- Yoga Alliance RYT-500
- YACEP certificate