

JOGA I RELAKSACJA

Program jest zgodny z przepisami ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz.U. z 2022 r. poz. 574 z późn. zm., dalej „pswn”)



2

SEMESTRY



294h
TEORII



STAŁY DOSTĘP
DO WSZYSTKICH
MATERIAŁÓW



NOWOCZESNOŚĆ
I PONAD 20 LAT
TRADYCJI

SEMESTR I

- Wstęp do filozofii i historii jogi
- Fizjologia stresu. Podstawy teoretyczne metod relaksacyjnych
- Techniki relaksacyjne. Profilaktyka jogą
- Podstawy anatomii i biomechaniki ruchu
- Fizjologia wysiłku fizycznego i restytucja powysiłkowa
- Hatha joga - metodyka, projektowanie i praktyka ćwiczeń fizycznych

SEMESTR II

- Hatha joga jako rekreacja ruchowa; praktyka własna, relaksacja
- Joga a wady postawy. Teoretyczne i praktyczne podstawy terapii jogą w wadach postawy
- Psychologia jogi i praktyka jogi psychicznej
- Kompetencje i kwalifikacje osób prowadzących zajęcia rekreacyjne. Podstawy prawne prowadzenia zajęć rekreacji ruchowej
- Biologiczne podstawy rekreacji. Biomedyczne podstawy jogi
- Kinezyjologia. Pierwsza pomoc
- Podstawy dietetyki