

Data:  
5-11.11.2024 r.

Miejsce:  
Corso Vittorio Emanuele 42, 91100, Trapani TP, Italia

Instytucja/nazwa kursu:  
Europass Student Academy / Joga i medytacja dla nauczycieli:  
Bądź świetnym nauczycielem, bądź najlepszą wersją siebie



## SZKOLENIE „JOGA I MEDYTACJA DLA NAUCZYCIELI: BĄDŹ ŚWIETNYM NAUCZYCIELEM, BĄDŹ NAJLEPSZYM SOBĄ” – PROGRAM ERASMUS+

Podczas szkolenia omówiono zarówno teorię oraz praktykę jogi jako skutecznego narzędzia do radzenia sobie ze stresem, poprawy zdrowia fizycznego, psychicznego i emocjonalnego.

Zdobywaliśmy wiedzę na temat zasad jogi oraz możliwości i sposoby wykorzystania ćwiczeń jogowych w pracy.

Poznaliśmy podstawowe pozycje jogowe, techniki oddychania i medytacji, które mogą pomóc w poprawie równowagi emocjonalnej, koncentracji oraz samopoczucia.

To była niesamowita okazja, aby zdobyć nowe umiejętności i inspiracje do pracy.

- Zapoznanie z praktyką jogi jako skutecznym narzędziem radzenia sobie ze stresem, poprawy zdrowia fizycznego, psychicznego i emocjonalnego.
- Dzięki poznaniu różnych stylów jogi, a co za tym idzie, różnych pozycji, technik oddechowych i medytacyjnych w trakcie kursu, uczestnicy dowiadują się, w jaki sposób praktyki te mogą poprawić ich zdolność do utrzymania sprzyjającego klimatu oraz wspierać odporność psychiczną.
- Zapoznanie z najnowszymi dowodami naukowymi dotyczącymi korzyści wynikających z interwencji łączących umysł i ciało.
- Część kursu poświęcona najlepszym praktykom wprowadzania dzieci i młodzieży w świat jogi oraz technik medytacyjnych.



**europass**  
**Teacher**  
**Academy**

4 - 9 Listopad 2024, Trapani

 Joga i medytacja dla nauczycieli: Bądź wspaniałym  
 nauczycielem, bądź najlepszym sobą


Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
9:00-11:00	9:00-11:00	9:00-11:00	9:00-11:00	9:00-11:00	Cultural activities
Prezentacje szkolne	Informacje zwrotne	informacje zwrotne	Informacje zwrotne	Medytacja	
Wprowadzenie kursu i działania związane z	Medytacja z przewodnikiem	Medytacja z przewodnikiem	Medytacja z przewodnikiem	Asana dla emocji: Jak zbudować i poprowadzić sesję jogi	
11:00-11:10 Break	11:00-11:10 Break	11:00-11:10 Break	11:00-11:10 Break	11:00-11:10 Break	
11:10-12:30	11:10-12:30	11:10-12:30	11:10-12:30	11:10-12:30	
Gry dla poznania każdego i połączenia	Nauka, joga i medytacja: powody, dla których joga jest przydatna w każdym życiu Co nauka ma do	Neuroplastyczność: wpływ medytacji w naszym mózgu Medytacja vipassana: praktyka dla każdego	Poza praktyką na macie: osiem kończyn jogi, co jest jogą i jaki jest jej cel	Narzędzia dla nauczycieli: jak wprowadzić jogę i świadomość do naszego	
12:30-12:40 Break	12:30-12:40 Break	12:30-12:40 Break	12:30-12:40 Break	12:30-12:40 Break	
12:40-13:45	12:40-14:00	12:40-14:00	12:40-14:00	12:40-14:00	
Potencjał jogi w szkole: poprawa relacji z samym sobą i innymi. Medytacja	Narzędzia dla nauczycieli: ćwiczenia i gry w celu wprowadzenia jogi i medytacji do dzieci i	Co wynika z wiedzy o świadomości Świadomość w szkole	Narzędzia dla nauczycieli: ćwiczenia i gry do pracy nad świadomością w szkole	Podsumowanie i Q&A Certyfikaty	

Further information about the cultural activities are available on each location webpage.

Nauczyciel trener -Christian Prestia


[teacheracademy.eu](https://teacheracademy.eu)

[info@teacheracademy.eu](mailto:info@teacheracademy.eu)



Wykłady



Ćwiczenia



- Wykorzystaj nadarzające się okazje do rozmów w języku obcym.
- Codzienne relacje z otaczającymi Cię ludźmi stwarzają możliwości i stanowią inspirację do nauki języka obcego. Wykorzystaj to!
- Nawiązywanie kontaktów z innymi uczestnikami kursu pomaga przełamywać barierę językową.



Kącik socjalny



Oferta szkoły



Patio



W pobliżu szkoły polecamy odwiedzić rodzinną firmę produkującą piękne, ceramiczne pamiątki.

„Ceramiche PERRONE, od 1966 roku w historycznym centrum Trapani, produkujemy artystyczną ceramikę sycylijską, malowaną ręcznie. Od słynnego „Teste di Moro”, przez szczęśliwe amulety „Pigne”, po ręcznie zdobione talerze, miski itp., po dział szopek, z figurkami i akcesoriami wszelkiego rodzaju, aż po klasyczne pamiątki z Sycylii, karty, sycylijskie marionetki, perfumy...”



Brukowane uliczki Erice



Saliny, wiatrak do mielenia soli



Zamek Torretta Pepoli w Erice

- Codzienna praktyka jogi uczy lepszej organizacji pracy oraz czasu wolnego co niewątpliwie przekłada się korzystnie na efektywniejszą pracę.
- Poznając techniki relaksacyjne, oddechowe oraz medytacyjne możemy wykorzystać je w swojej pracy oraz codziennym życiu.
- Zważając na ogromny stres, który towarzyszy nam na co dzień, poznane praktyki pomagają zredukować napięcie.
- Stając się bardziej pogodnymi i mniej zestresowanymi osobami, mamy szansę budować lepsze relacje w grupie. Rozbudza się w nas empatia. Uczymy się samokontroli oraz w naturalny sposób unikamy chaosu.





## Rekomendacje praktyczne

- Do Trapani można łatwo dotrzeć samolotem z dwóch lotnisk: jedno znajduje się w Palermo (większe), a drugie znajduje się w Trapani.
- Jeśli lądujemy w Palermo, najlepszym połączeniem między lotniskiem w Palermo a Trapani jest autobus lokalnego przewoźnika Segesta.
- Bilety można kupić online, w kasie w hali przylotów lub u kierowcy.
- W sezonie letnim do Trapani bezpośrednio można dotrzeć samolotem
- Lokalna firma Segesta Autolinee oferuje bezpośrednie połączenia z i do lotniska w Palermo. Podróż trwa 1 godz. 10 min, a przystanek autobusowy w Trapani znajduje się w okolicy portu
- Przewidywany rozkład jazdy i bilet można łatwo sprawdzić online, odwiedzając stronę internetową



Dziękujemy za uwagę  
Katarzyna Radecka  
Monika Mazurek

