

PLAN CERTYFIKACJI POZIOM II

WARIANT MIEJSKI

Dzień 0

15:00 zebranie komisji certyfikacyjnej (miejsce ustalają członkowie komisji)

18:00 kolacja - catering w szkole oraz spotkanie z kandydatami

Dzień 1

8:30-11:00 wspólna praktyka tematyczna z obserwacją oraz interakcją czł. komisji z kandydat(k)ami

Wspólna praktyka zawiera następujące elementy:

- otwarcie i powtórzenie ogólnego tematu praktyki własnej (10 min.)
- krótka rozmowa poświęcona nazwaniu potrzeby, jaką kandydat/ka zamierza realizować w swojej praktyce (20 min.)
- wspólna praktyka zawierająca obserwację i interakcję czł. komisji z kandydat(k)ami (120 min.)

11:00-11:45 praktyka pozycji odwróconych z uwzględnieniem 10 minut pranayamy (siedzącej lub leżącej, reprezentatywnej dla Poziomu 1/ Poziomu 2) oraz ułożenia do śavasany 5 minut

11:45-12:15 czas na wypełnienie arkusza wniosków z praktyki własnej przez kandydatki/ów

12:30 obiad - catering w szkole

13:30 zapoznanie się członków komisji z wnioskami i obserwacjami kandydatek/ów/ obejrzenie ew. nagrań praktyki pozycji odwróconych

14:30 -15:30 dyskusja w oparciu o wnioski kandydatek/ów oraz w odniesieniu do wybranego, indywidualnego tematu praktyki własnej

16:00 prezentacja praktyki własnej w formie lekcji (w oparciu o pozycje reprezentatywne dla Poziomu 1 i Poziomu 2)

17.00-18:30 czas dla komisji

18.30 spotkanie z kandydatami, wyznaczenie asan do uczenia

Dzień 2

7.00 wspólna praktyka

8.30 śniadanie - catering w szkole

9.00-12:00 demonstracja uczenia I grupa (lekcja prowadzona z 3 asanami i 2 odwrócone, z czego jedna w wariacie podstawowym i druga z wariantem, 40 min. + 10-15 min. na rozmowę + 5 min. toaleta/ zapas czasu)

Obiad we własnym zakresie dla kandydatek/ów oraz catering dla komisji

13.30-16:30 demonstracja uczenia II grupa

16.30-18:00 czas dla komisji

18.00 przedstawienie wyników