

PLAN CERTYFIKACJI POZIOM I

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

9:30-11:00 wspólna praktyka członków komisji i kandydatek/ów z elementami superwizji

11:00-11:30 praktyka pozycji odwróconych

11:30-12:00 wypełnienie arkusza wniosków z praktyki własnej przez kandydatki/ów

12:30 obiad - catering w szkole

14:15 zapoznanie się członków komisji z wnioskami i obserwacjami kandydatek/ów, obejrzenie ew. nagrań praktyki pozycji odwróconych

15:00 -15:45 dyskusja na temat filozofii i praktyki jogi, w oparciu o wnioski kandydatów

16:00 praktyka asan prowadzona (kandydatki/ci wykonują ustaloną przez Komisję sekwencję asan w oparciu o pozycje reprezentatywne dla Poziomu 1)

17:00-18:30 czas dla komisji

18.30 spotkanie z kandydatami, wyznaczenie asan do uczenia

Dzień 2

7.30 wspólna praktyka

9.00 **śniadanie - catering** w szkole

10.00-12.30 demonstracja uczenia I grupa

14.00-16.30 demonstracja uczenia II grupa

16.30-18.00 *czas dla komisji*

18.00 przedstawienie wyników