



5 Elements  
Coaching Szymon  
Jarosławski



## RYT200 Kurs dla instruktorów jogi hatha/vinyasa akredytowany przez Yoga Alliance

Numer usługi 2025/02/10/29637/2551664

📍 Kraków / stacjonarna  
🏠 Usługa szkoleniowa  
🕒 140 h  
📅 07.07.2025 do 27.07.2025

9 500,00 PLN brutto  
9 500,00 PLN netto  
67,86 PLN brutto/h  
67,86 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Styl życia / Sport
<b>Identyfikator projektu</b>	Małopolski Pociąg do kariery
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Osoby pragnące zdobyć tytuł instruktora jogi hatha/vinyasa. Wymagane jest min. 6 miesięcy praktyki jogi pod opieką nauczyciela jogi oraz język angielski na poziomie podstawowym B1. Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu MP lub Nowy start w Małopolsce z EURESem
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	1
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	10
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	06-07-2025
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	140
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

## Cel

### Cel edukacyjny

Kurs przygotowuje do samodzielnego prowadzenia zajęć jogi na poziomie początkującym i średniozaawansowanym. Nabycie umiejętności samodzielnego prowadzenia zajęć jogi na poziomie początkującym i średniozaawansowanym. Szkolenie jest zgodne ze standardem Yoga Alliance i absolwent będzie mógł uzyskać tytuł RYT200 po spełnieniu dodatkowych wymagań określonych przez Yoga Alliance, po ukończeniu szkolenia.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Podstawy wiedzy: Technika wykonywania pozycji jogi, Pomoce do jogi, Anatomia, Fizjologia, Historia i Filozofia jogi, Ajurweda, Metodologia nauczania, Prowadzenie działalności gospodarczej, BHP, Marketing	posiada wiedzę teoretyczną z historii jogi, anatomii, fizjologii, metodologii nauczania, potrafi samodzielnie prowadzić zajęcia jogi na poziomie średniozaawansowanym i podstawowym	Test teoretyczny
Nabycie umiejętności samodzielnego prowadzenia zajęć jogi na poziomie początkującym i średniozaawansowanym. Sposoby nauczania dorosłych, użycie języka, asystowanie uczniom na różnych poziomach zaawansowania,		Obserwacja w warunkach rzeczywistych

## Kwalifikacje

### Kwalifikacje zarejestrowane w Zintegrowanym Rejestrze Kwalifikacji

Kwalifikacje	Prowadzenie zajęć z grupowych form fitnessu
Kod kwalifikacji w Zintegrowanym Rejestrze Kwalifikacji	13480
Nazwa/Kategoria Podmiotu prowadzącego walidację	Yoga Alliance
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Nie
Nazwa/Kategoria Podmiotu certyfikującego	Yoga Alliance Registered Yoga Teacher 200
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Nie

# Program

140 godzin zegarowych , codziennie 8 godzin zajęć w grupach do 10 osób

LP	TEMAT ZAJĘĆ	OPIS TREŚCI SZKOLENIA	LICZBA GODZ. TEOR.	LICZBA GODZ. PRAKT.
	1. Techniki, trening, praktyka jogi	Formy asan, uliniwienie, biomechanika pozycji jogi, zastosowanie pomocy do jogi, praktyka jogi w małej grupie, użycie pomocy, egzamin teoretyczny  Sposoby nauczania	35	31
	1. Metodologia nauczania	dorosłych, użycie języka, asystowanie ucznióm na różnych poziomach zaawansowania,	15	15
	1. Anatomia i fizjologia człowieka	Podstawy budowy ukł. szkieletowego, mięśniowego, nerwowego	10	10
	1. Filozofia jogi, styl życia, etyka,	Podstawy historii i filozofii jogi i ajurwedy oraz jogiczne podejście do etyki i metodologii nauczania	10	10
	1. Practicum	Samodzielne prowadzenie zajęć jogi pod superwizją trenera, egzamin praktyczny	-	4

## Harmonogram Kursu Nauczycielskiego Jogi: 7-27 lipca 2025

### 7 lipca – Dzień 1 (poniedziałek) – 7,5 h

#### Wprowadzenie + anatomia ruchu

- 7:00–8:30 → Praktyka: Praca z oddechem i fundamenty asan stojących
- 8:45–10:15 → Teoria: Wprowadzenie do kursu, struktura, etyka, zasady BHP
- 10:30–12:10 → Teoria: Układ kostny i stawy w praktyce jogi
- 13:10–14:40 → Praktyka: Tadasana, Trikonasana, Virabhadrasana – biomechanika
- 14:50–15:50 → Teoria: Ruchomość i ograniczenia anatomiczne

### 8 lipca – Dzień 2 (wtorek) – 7,5 h

#### Asany stojące + układ mięśniowy

- 7:00–8:30 → Praktyka: Przejścia w asanach stojących, balans
- 8:45–10:15 → Teoria: Mięśnie posturalne, główne grupy mięśni w praktyce jogi
- 10:30–12:10 → Teoria: Powięź, rozciąganie dynamiczne vs statyczne
- 13:10–14:40 → Praktyka: Sekwencja dynamiczna (Vinyasa 1)
- 14:50–15:50 → Teoria: Anatomia funkcjonalna

## 9 lipca – Dzień 3 (środa) – 7,5 h

### Metodologia nauczania I

- 7:00–8:30 → Praktyka: Asany siedzące, elongacja kręgosłupa
- 8:45–10:15 → Teoria: Style nauczania, instrukcje słowne
- 10:30–12:10 → Teoria: Nauczanie dorosłych – neuroplastyczność, style poznawcze
- 13:10–14:40 → Praktyka: Mini-bloki prowadzone przez uczestników (duety)
- 14:50–15:50 → Teoria: Budowanie relacji z grupą

## 10 lipca – Dzień 4 (czwartek) – 7,5 h

### Anatomia oddechu + pranajama

- 7:00–8:30 → Praktyka: Pranajama (ujjayi, nadi shodhana)
- 8:45–10:15 → Teoria: Przepona, mięśnie oddechowe
- 10:30–12:10 → Teoria: Wpływ oddechu na układ nerwowy i mięśniowy
- 13:10–14:40 → Praktyka: Integracja oddechu z ruchem
- 14:50–15:50 → Teoria: Pranajama jako narzędzie terapeutyczne

## 11 lipca – Dzień 5 (piątek) – 7,5 h

### Pozycje skrętne i balansujące

- 7:00–8:30 → Praktyka: Skręty, biomechanika kręgosłupa
- 8:45–10:15 → Teoria: Bezpieczeństwo kręgosłupa
- 10:30–12:10 → Teoria: Asystowanie i korekta w skrętach
- 13:10–14:40 → Praktyka: Korekta manualna i werbalna
- 14:50–15:50 → Teoria: Praca z osobami z ograniczeniami

## 12 lipca – Dzień 6 (sobota) – 7,5 h

### Metodologia II – Planowanie zajęć

- 7:00–8:30 → Praktyka: Sekwencja: wstęp – rozwinięcie – relaks
- 8:45–10:15 → Teoria: Tempo, oddech, intencja
- 10:30–12:10 → Teoria: Konspekt, dobór asan
- 13:10–14:40 → Praktyka: Mini-lekcje w parach
- 14:50–15:50 → Teoria: Dobór metod do grupy

## 13 lipca – Dzień 7 (niedziela) – 3,5 h

### Practicum I – prowadzenie zajęć

- 7:00–8:30 → Prowadzenie 30-min sesji przez uczestników
- 8:45–10:15 → Feedback i refleksja
- Koniec zajęć o 10:30

## 14 lipca – Dzień 8 (poniedziałek) – 7,5 h

### Ajurweda i styl życia

- 7:00–8:30 → Praktyka: Praktyka sattwicna
- 8:45–10:15 → Teoria: Ajurweda – podstawy
- 10:30–12:10 → Teoria: Dosze, rytm dobowy
- 13:10–14:40 → Praktyka: Asany równoważące dosze

- 14:50–15:50 → Teoria: Styl życia jogina

## 15 lipca – Dzień 9 (wtorek) – 7,5 h

### Asany wzmacniające

- 7:00–8:30 → Praktyka: Deski, bakasana, chaturanga
- 8:45–10:15 → Teoria: Obręcz barkowa i nadgarstki
- 10:30–12:10 → Teoria: Prewencja urazów
- 13:10–14:40 → Praktyka: Warianty pozycji
- 14:50–15:50 → Teoria: Rozwijanie siły i stabilności

## 16 lipca – Dzień 10 (środa) – 7,5 h

### Filozofia I

- 7:00–8:30 → Praktyka: Praca z intencją
- 8:45–10:15 → Teoria: Jogasutry Patańdzalego
- 10:30–12:10 → Teoria: 8 członów jogi
- 13:10–14:40 → Praktyka: Mindful flow
- 14:50–15:50 → Teoria: Joga współczesna i klasyczna

## 17 lipca – Dzień 11 (czwartek) – 7,5 h

### Joga regeneracyjna

- 7:00–8:30 → Praktyka: Restorative yoga
- 8:45–10:15 → Teoria: Układ nerwowy, stres
- 10:30–12:10 → Teoria: Rola relaksu w nauczaniu
- 13:10–14:40 → Praktyka: Prowadzenie Savasany
- 14:50–15:50 → Teoria: Teoria relaksacji

## 18 lipca – Dzień 12 (piątek) – 7,5 h

### Sekwencjonowanie – poziomy zaawansowania

- 7:00–8:30 → Praktyka: Sekwencja dla poziomu średniozaawansowanego
- 8:45–10:15 → Teoria: Budowanie sekwencji – progresja i regresja
- 10:30–12:10 → Teoria: Różnicowanie zajęć dla poziomów
- 13:10–14:40 → Praktyka: Ułożenie sekwencji w grupach
- 14:50–15:50 → Teoria: Znaczenie adaptacji w nauczaniu

## 19 lipca – Dzień 13 (sobota) – 7,5 h

### Metodologia III – Nauczanie grup specjalnych

- 7:00–8:30 → Praktyka: Praca z seniorami i osobami początkującymi
- 8:45–10:15 → Teoria: Cięża, nadwaga, ograniczenia ruchowe
- 10:30–12:10 → Teoria: Joga a trauma – podstawy podejścia traumasensitive
- 13:10–14:40 → Praktyka: Modyfikacje i użycie pomocy
- 14:50–15:50 → Teoria: Komunikacja niewerbalna, obecność

## 20 lipca – Dzień 14 (niedziela) – 3,5 h

### Practicum II – prowadzenie grupy

- 7:00–8:30 → Prowadzenie 40-min lekcji przez uczestników (część 1)
- 8:45–10:15 → Feedback i analiza prowadzenia
- Koniec zajęć o 10:30

## 21 lipca – Dzień 15 (poniedziałek) – 7,5 h

## Filozofia II – Bhagavad Gita

- 7:00–8:30 → Praktyka: Karma joga – działanie bez przywiązania
- 8:45–10:15 → Teoria: Wprowadzenie do Bhagavad Gity
- 10:30–12:10 → Teoria: Dharmiczne podejście do życia i pracy
- 13:10–14:40 → Praktyka: Medytacja jako forma integracji filozofii
- 14:50–15:50 → Teoria: Bhakti, jnana, karma – ścieżki jogi

## 22 lipca – Dzień 16 (wtorek) – 7,5 h

### Filozofia III – Historia i źródła jogi

- 7:00–8:30 → Praktyka: Tradycyjna sekwencja z mantrami
- 8:45–10:15 → Teoria: Historia jogi – od Wed do współczesności
- 10:30–12:10 → Teoria: Hatha Yoga Pradipika i Gheranda Samhita
- 13:10–14:40 → Praktyka: Elementy rytualne w praktyce (mudry, bandhary)
- 14:50–15:50 → Teoria: Współczesna transformacja jogi

## 23 lipca – Dzień 17 (środa) – 7,5 h

### Filozofia IV – Etyka i życie instruktora

- 7:00–8:30 → Praktyka: Ahimsa w ruchu – łagodna sekwencja
- 8:45–10:15 → Teoria: Yamy i Niyamy w praktyce codziennej i pracy
- 10:30–12:10 → Teoria: Ciało jako narzędzie rozwoju duchowego
- 13:10–14:40 → Praktyka: Praca z emocjami w praktyce własnej
- 14:50–15:50 → Teoria: Etyka relacji nauczyciel–uczeń

## 24 lipca – Dzień 18 (czwartek) – 7,5 h

### Biznes jogi I – podstawy prowadzenia działalności

- 7:00–8:30 → Praktyka: Praktyka wzmacniająca i budująca pewność
- 8:45–10:15 → Teoria: Formy działalności, legalność pracy nauczyciela
- 10:30–12:10 → Teoria: Finanse, umowy, ubezpieczenia
- 13:10–14:40 → Praktyka: Mini-prezentacje pomysłów biznesowych
- 14:50–15:50 → Teoria: Narzędzia do prowadzenia zajęć online i offline

## 25 lipca – Dzień 19 (piątek) – 7,5 h

### Biznes jogi II – marketing i autentyczność

- 7:00–8:30 → Praktyka: Sekwencja wzmacniająca głos i obecność
- 8:45–10:15 → Teoria: Autentyczność marki osobistej
- 10:30–12:10 → Teoria: Social media, komunikacja, copywriting
- 13:10–14:40 → Praktyka: Prezentacja swojej wizji szkoły/zajęć
- 14:50–15:50 → Teoria: Czym jest sukces w zawodzie instruktora?

## 26 lipca – Dzień 20 (sobota) – 7,5 h

### Podsumowanie wiedzy + egzamin teoretyczny

- 7:00–8:30 → Praktyka: Integracyjna sekwencja wszystkich elementów
- 8:45–10:15 → Teoria: Powtórzenie kluczowych zagadnień
- 10:30–12:10 → Egzamin teoretyczny pisemny
- 13:10–14:40 → Czas na uzupełnienie odpowiedzi + pytania
- 14:50–15:50 → Refleksja: czego się nauczyłam/em?

## 27 lipca – Dzień 21 (niedziela) – 3,5 h

### Zamknięcie kursu i integracja

- 7:00–8:30 → Praktyka: Krąg wdzięczności – praktyka w ciszy
- 8:45–10:15 → Wręczenie certyfikatów, podsumowanie, zakończenie
- Koniec kursu o 10:30

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	9 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	9 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	67,86 PLN
Koszt osobogodziny netto	67,86 PLN
W tym koszt walidacji brutto	0,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	0,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	0,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	0,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

# Informacje dodatkowe

## Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Skrypt kursu.

## Adres

ul. Janusza Meissnera 34

31-457 Kraków

woj. małopolskie

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

## Kontakt



**Szymon Jarosławski**

**E-mail** [szymjaroslawski@o2.pl](mailto:szymjaroslawski@o2.pl)

**Telefon** (+48) 606 417 181