



5 Elements
Coaching Szymon
Jarosławski



YACEP Kurs na instruktorów jogi Yin (powięziowej) akredytowany przez Yoga Alliance

Numer usługi 2025/02/10/29637/2551670

📍 Kraków / stacjonarna
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 22 h
📅 18.06.2025 do 21.06.2025

2 600,00 PLN brutto
2 600,00 PLN netto
118,18 PLN brutto/h
118,18 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Identyfikator projektu	Małopolski Pociąg do kariery
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Instruktorzy jogi lub dyscyplin pokrewnych pragnący zdobyć tytuł instruktora jogi Yin. Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu MP
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	8
Data zakończenia rekrutacji	17-06-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	22
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	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 Yin (powięziowej)

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
zna teorie i historię jogi yin, zna metodologie prowadzenia zajęć,	potrafi samodzielnie prowadzić zajęcia jogi yin	Test teoretyczny
		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 YACEP
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Nie

Program

Godziny prezentowany poniżej są zegarowe.

W kursie może uczestniczyć max. 8 osób. Wszyscy uczestnicy wykonują ćwiczenia wraz z prowadzącym zajęcia w tym samym czasie. Każdy uczestnik otrzymuje uwagę instruktora.

Szkoła posiada wszystkie niezbędne pomoce do przeprowadzenia zajęć jogi oraz pomoce dydaktyczne takie jak tablica suchościeralna, projektor oraz laptop.

Szkolenie jest kierowane dla osób posiadających podstawy prowadzenia zajęć jogi lub zajęć fitness innego typu lub medytacji lub relaksacji.

1. Techniki, trening, praktyka jogi. Na zajęcia składa się praktyka grupowa jogi Yin pod opieką instruktora, warsztaty gdzie uczestnicy poznają szczegóły techniki i użycia pomocy.
2. Metodyka nauczania jogi. Zajęcia teoretyczne mają charakter interaktywny, na zasadzie wykładu połączonego z dyskusją.
3. Anatomia i fizjologia jogi. Zajęcia teoretyczne mają charakter interaktywny, na zasadzie wykładu połączonego z dyskusją.
4. Filozofia Yin jogi. Zajęcia teoretyczne mają charakter interaktywny, na zasadzie wykładu połączonego z dyskusją.

5. Practicum - zaliczenie praktyczne przez uczestników kursu - samodzielne prowadzenie zajęć jogi Yin dla innych uczestników szkolenia

Yin joga to praktyka terapeutyczna, która korzystnie oddziałuje na głębsze struktury ciała, jakimi są: kości, stawy, mięśnie, powięzi i system nerwowy. To właśnie powięź odpowiada za zakres ruchu mięśni i ich elastyczność. Yin joga koncentruje się na dolnej części kręgosłupa, miednicy i biodrach. Podczas praktyki Yin jogi ćwiczymy na rozluźnionych mięśniach. Metoda oparta jest o tradycje hatha jogi i medycyny chińskiej.

Kurs jest przeznaczony dla wszystkich praktykujących ciało i umysł oraz wszystkich zainteresowanych pogłębieniem praktyki Yin Yoga. Dyplom nauczyciela jogi Yin to kurs uzupełniający odpowiedni dla nauczycieli jogi, instruktorów fitness i pilates, fizjoterapeutów, terapeutów umysłu i ciała, edukatorów itp.

Joga Yin jest odpowiednia dla praktykujących na wszystkich poziomach, od maniaków fitness po przykutych do łóżka pacjentów i może przynieść korzyści wszystkim tym populacjom. Może poprawić następujące warunki:

- ból mięśni
- sztywność mięśni
- sztywność stawów
- ból stawu
- ból pleców
- bezsenna
- lęk
- chroniczne zmęczenie
- SM i inne zapalne zaburzenia neurologiczne

Szkolenie przeprowadzone zostanie w godzinach zegarowych w grupie 8 osobowej, dzięki czemu każdy uczestnik otrzymuje uwagę instruktora. Podczas szkolenia uczestnicy wykonując ćwiczenia wraz z prowadzącym zajęcia w tym samym czasie.

Szkolenie składa się z następujących modułów:

1. Techniki, trening, praktyka jogi.

Na zajęcia składa się praktyka grupowa jogi Yin pod opieką instruktora, a także warsztaty, Na których uczestnicy poznają szczegóły technik oraz ich zastosowanie.

2. Metodyka nauczania jogi.

Zajęcia teoretyczne mają charakter interaktywny, na zasadzie wykładu połączonego z dyskusją.

3. Anatomia i fizjologia jogi.

Zajęcia teoretyczne mają charakter interaktywny, na zasadzie wykładu połączonego z dyskusją.

4. Filozofia Yin jogi.

Zajęcia teoretyczne mają charakter interaktywny, na zasadzie wykładu połączonego z dyskusją.

5. Practicum - zaliczenie praktyczne przez uczestników kursu - samodzielne prowadzenie zajęć jogi Yin dla innych uczestników szkolenia

Podczas kursu dowiesz się:

1. Technika Asan – Jak wykorzystać pomoce typu wałki, koce, cegły, i paski, w celu zmodyfikowania asan. Nauczysz się wykorzystywać pomoce w taki sposób, żeby umożliwić praktykowanie Yin Jogi każdej osobie niezależnie od stopnia zaawansowania, uwzględniając potrzeby.
2. Ciało fizyczne – Podczas tego bloku dowiesz się jak układać sekwencje Yin dla potrzeb fizycznych. Omówimy sobie praktykę dla psoas, miednicy oraz mobilności kręgosłupa.
3. Ciało energetyczne – Ta część kursu poświęcona będzie subtelnej anatomii. Dowiesz się jak układać sekwencje ukierunkowane na potrzeby energetyczne. Pokażę Ci jak układać sekwencje dla meridianów.
4. Ciało emocjonalne – Emocje zamieszkujące w ciele w konkretnych organach, będą tematem przewodnim ostatniej części kursu. Nauczysz się układać sekwencje Yin Jogi dla emocji

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	2 600,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	118,18 PLN
Koszt osobogodziny netto	118,18 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: 2



1 z 2

Vinay Jesta

Dyrektor Międzynarodowych Kursów dla Nauczycieli Jogi. Vinay jest doświadczonym nauczycielem jogi (500RYT) z ponad 25500 godzinami zajęć. Jest przeszkolony w różnych tradycjach jogi i uczy Hatha Jogi, Vinyasa flow (Power), Ashtanga Vinyasa, Acro Yoga i innych.

W Indiach prowadził zajęcia indywidualne i grupowe oraz masowe imprezy jogi (z udziałem ponad 100 osób). Organizował również warsztaty i odosobnienia jogi w Azji i Europie. Jest certyfikowanym wegańskim szefem kuchni.



2 z 2

Szymon Jarosławski

Właściciel, E-RYT500, instruktor jogi zaawansowanej. Szymon posiada tytuł doktora nauk przyrodniczych i doświadczenie w pracy w służbie zdrowia, ale pasja do pracy z ludźmi i Global Health doprowadziła go do Indii, gdzie od 2010 roku pracuje jako badacz i nauczyciel jogi. pogłębił swoją wiedzę i praktykę jogi, terapii tańcem oraz masażu tajskiej jogi. Pracuje również jako naukowiec w psychologii klinicznej.

Uczył się z kilkoma nauczycielami z różnych tradycji przez ponad 2500 godzin i uzyskał dyplomy nauczyciela jogi, terapeuty jogi i masażysty tajskiego. Szymon poprowadził ponad 20500 godzin zajęć indywidualnych i grupowych dla osób z różnymi potrzebami, w tym osób niewidomych i osób z niepełnosprawnością intelektualną, a także sesje jogi i jogi prenatalnej. Wśród jego uczniów byli miłośnicy jogi i osoby z problemami zdrowotnymi po menedżerów wyższego szczebla międzynarodowych korporacji, którzy chcą skuteczniej radzić sobie ze stresem. Przed pobytem w Indiach przez 14 lat praktykował różne metody medytacyjne.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Skrypt kursu

Informacje dodatkowe

Dla członków Yoga Alliance mających statut RYT kurs stanowi 30h godzin edukacyjnych YACEP

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

Telefon (+48) 606 417 181