



5 Elements
Coaching Szymon
Jarosławski



RYT200 Kurs dla instruktorów jogi hatha/vinyasa akredytowany przez Yoga Alliance - Część I

Numer usługi 2025/04/08/29637/2677943

📍 Kraków / stacjonarna
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 70 h
📅 07.07.2025 do 16.07.2025

4 750,00 PLN brutto
4 750,00 PLN netto
67,86 PLN brutto/h
67,86 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	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. Jest to I część kursu (70h) dla osób, które nie posiadają wystarczającej ilości środków na cały kurs, który trwa 140h. Podczas gdy kurs 140h kończy się uzyskaniem kwalifikacji, część I kończy się uzyskaniem kompetencji. Osoby zainteresowane uzyskaniem kwalifikacji powinny zapisać się od razu na kurs całościowy 140h dostępny w Bazie. Istnieje możliwość późniejszej dopłaty własnych środków za część II i zrealizowania kursu w całości 7-27 lipca. Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu MP lub Nowy start w Małopolsce z EURESem
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	06-07-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna

Liczba godzin usługi	70
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

Część I Kursu który przygotowuje do samodzielnego prowadzenia zajęć jogi na poziomie początkującym i średniozaawansowanym. Nabycie kompetencji samodzielnego prowadzenia zajęć jogi na poziomie początkującym i średniozaawansowanym. Szkolenie jest zgodne ze standardem Yoga Alliance i absolwent będzie mógł uzyskać tytuł RYT200 po ukończeniu II części kursu (70h) i 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 średnio zaawansowanym. Sposoby nauczania dorosłych, użycie języka, asystowanie uczniom na różnych poziomach zaawansowania,		Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Podstawy wiedzy: Technika wykonywania pozycji jogi, Pomoce do jogi, Anatomia, Fizjologia
Umiejętności prowadzenia zajęć jogi na poziomie początkującym pod nadzorem
Kompetencje społeczne: Sposoby nauczania dorosłych

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

tak

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

tak

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, uliniowanie, 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 uczniom 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: Powieź, 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 sattwiczna
- 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

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	4 750,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 750,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	67,86 PLN
Koszt osobogodziny netto	67,86 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Vinay Jesta

10 lat prowadzenia kursów dla instruktorów jogi, tytuł E-RYT500, doświadczenie zawodowe w dziedzinie jogi: 30000 godzin, w prowadzeniu kursów instruktorskich jogi 20000 godzin, wykształcenie wyższe niepełne

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

Telefon (+48) 606 417 181