



Lubuska Izba
Rzemieślnicza w
Gorzowie Wlkp.



Szkolenia instruktorskie ruchowych zajęć grupowych Power Barre, które łączą balet, jogę i pilates! 40 h Akredytowane przez Yoga Alliance YACEP

Numer usługi 2025/04/10/11822/2681703

📍 Gorzów Wielkopolski / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 40 h

📅 21.07.2025 do 25.07.2025

4 500,00 PLN brutto

4 500,00 PLN netto

112,50 PLN brutto/h

112,50 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Identyfikator projektu	Kierunek - Rozwój
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Kurs skierowany jest do osób, które chcą zdobyć kwalifikacje instruktora Power Barre – unikalnych zajęć łączących jogę, pilates i taniec klasyczny. Zarówno doświadczonych instruktorów fitness, jogi, pilatesu i nauczycieli tańca, jak i osoby pragnące rozpocząć nową ścieżkę zawodową w świecie świadomego ruchu i harmonii ciała.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	04-07-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	40
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do profesjonalnego prowadzenia zajęć Power Barre poprzez zdobycie wiedzy teoretycznej oraz praktycznych umiejętności niezbędnych do efektywnego i bezpiecznego treningu. Program kursu koncentruje się na rozwoju kompetencji instruktorskich, nauce budowania harmonijnych sekwencji ruchowych oraz kształtowaniu umiejętności motywowania uczestników.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Posiadają wiedzę teoretyczną z zakresu anatomii, biomechaniki i zasad treningu funkcjonalnego, co pozwala im prowadzić zajęcia w sposób świadomy i bezpieczny.	Zna podstawowe mięśnie i kości w ciele człowieka – potrafi wymienić i wskazać kluczowe mięśnie i kości, które biorą udział w wykonywaniu ćwiczeń Power Barre, rozumie ich funkcje w kontekście anatomii.	Test teoretyczny
		Test teoretyczny
	Identyfikuje kluczowe wzorce ruchowe – potrafi rozpoznać i ocenić poprawność wykonywanych ruchów, takich jak przysiady, wykroki czy pozycje rozciągające, oraz wskazać, które mięśnie są aktywowane podczas tych ćwiczeń.	Test teoretyczny
		Test teoretyczny
Zna techniki Power Barre oraz potrafią tworzyć płynne, efektywne i logicznie ułożone sekwencje ćwiczeń, dostosowane do różnych poziomów zaawansowania.	Poprawnie stosuje terminologię – używa odpowiednich terminów związanych z anatomią, biomechaniką i techniką ćwiczeń, zarówno w trakcie nauczania, jak i w analizie ruchu.	Test teoretyczny
	Potrafi poprawnie wykonywać i demonstrować podstawowe ćwiczenia Power Barre, w tym elementy jogi, pilatesu i baletu, zgodnie z założeniami metody.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Wykazuje umiejętność prowadzenia zajęć w sposób zdecydowany, z odpowiednią postawą, która inspiruje i motywuje uczestników.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Jest gotowy do prowadzenia zajęć grupowych i indywidualnych w studiach fitness, szkołach tańca, klubach sportowych oraz innych przestrzeniach treningowych.	skutecznie organizuje przestrzeń treningową, dba o odpowiednią atmosferę i kontroluje dynamikę grupy, zapewniając porządek i komfort wszystkim uczestnikom.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
	klarownie tłumaczy ćwiczenia, udziela konstruktywnych wskazówek i potrafi nawiązać pozytywną relację z uczestnikami, co sprzyja efektywności treningu.	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?

Po ukończeniu usługi rozwojowej wydawane jest zaświadczenie o ukończeniu szkolenia potwierdzające uzyskanie kompetencji, zawierające opis efektów uczenia się

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

Zaświadczenie o ukończeniu szkolenia obejmuje opis walidacji oraz kryteria weryfikacji efektów uczenia się

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

Zaświadczenie o ukończeniu szkolenia potwierdzi zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji

Program

Plan ramowy kursu Power Barre

DZIEŃ 1

Wprowadzenie do metody Power Barre – czyli historia, idea, wartości i korzyści.

- **2 godziny praktyki** – wprowadzenie do metody Power Barre, zapoznanie uczestników z sekwencją .
- **2 godziny teorii** –Omówienie historii, idei i wartości metody Power Barre. Poznanie korzyści zdrowotnych, fizycznych i mentalnych wynikających z regularnej praktyki.

Podstawy anatomii człowieka – klucz do świadomego ruchu.

- **2 godziny teorii** – podstawy anatomii, omawianie układu kostnego, mięśniowego, stawowego (dokładna analiza kręgosłupa i miednicy). Układ powięziowy i układ nerwowy. Odkrywanie siły środka ciężkości i oddechu w metodzie Power Barre.
- **2 godziny praktyki** – anatomia w praktyce, czyli praktyka sekwencji pozwalająca lepiej zrozumieć funkcję poszczególnych grup mięśniowych, układu kostnego i powięzi ciała człowieka.

DZIEŃ 2

Fundamenty treningu – kluczowe zasady poprawnego wykonywania ćwiczeń i ich wpływ na sylwetkę.

- • **1 godzina praktyki** – praktyka pełnej sekwencji.
- **2 godziny teorii** – rodzaje ruchów w metodzie Power Barre, poznanie ćwiczeń metody Barre, prawidłowe słownictwo oraz zasady ich wykonywania.
- **1 godziny praktyki** – nauka prawidłowego wykonywania ćwiczeń.

Budowanie sekwencji – nauka sekwencji oraz tworzenie własnych programów treningowych

- **2 godziny teorii** – zasady tworzenia sekwencji, analiza 11 części sekwencji. Powtórzenia, struktura rytmiczna i skalowanie.
- **2 godziny praktyki** – ćwiczenia sekwencji Power Barre poznanej na szkoleniu.

DZIEŃ 3

Technika poprawnego wykonywania ćwiczeń Power Barre – analiza sekwencji i skryptu do sekwencji (precyzyjny opis każdego ruchu stosowanego w Power Barre)

- • **2 godziny teorii** – szczegółowa analiza sekwencji, skryptu i precyzyjne wykonanie każdego ruchu w Power Barre.
- **2 godziny praktyki** – analiza sekwencji, skryptu w praktyce.

Modyfikowanie treningu Power Barre – używanie dodatkowego sprzętu. (hantle, obciążniki, piłki, krzesła, kije i sztangi)

- • **2 godziny teorii** – analiza dodatkowego sprzętu, czyli jak dopasować i urozmaicić zajęcia dla lepszego efektu.
- **2 godziny praktyki** – praktyka z dodatkowym sprzętem Power Barre.

DZIEŃ 4

Struktura i logika zajęć – prowadzenie spójnych, płynnych i inspirujących treningów

- **1 godzina praktyki** – praktyka z użyciem sprzętu (Integracja narzędzi – siła, kontrola i kreatywność ruchu
- **2 godziny teorii** – zasady organizacji zajęć: logika i płynność treningów, angażowanie uczestników.
- **1 godziny praktyki** – praktyka nauczania zajęć Power Barre, od rozgrzewki po zakończenie treningu.

Muzyka i flow – tworzenie zajęć, które angażują i motywują dzięki odpowiedniej muzyce i harmonii ruchu

- • **2 godziny teorii** – rola muzyki w Power Barre, jak dobrać odpowiednią ścieżkę dźwiękową i wykorzystywać ją do motywowania uczestników. Zasady, prawa i bezpieczeństwo.
- **2 godziny praktyki** – dobieranie odpowiedniej muzyki do zajęć Power Barre, tworzenie rytmu i flow w trakcie treningu.

25.07.2025

Praca z grupą – skuteczna komunikacja

- • **1 godzina teorii** – nauka skutecznej komunikacji z grupą, dostosowywanie treningu do różnych poziomów, udzielanie wskazówek i motywacja.
- **1 godzina praktyki** – praktyka sekwencji + sesja oddechowa.

Q&A analiza i powtórka wiedzy

- • **1 godzina praktyki** – interaktywne sesje z pytaniami i odpowiedziami, powtórka kluczowych zagadnień kursu.
- **1 godzina teorii** – szczegółowe omówienie materiału, rozwiązywanie wątpliwości oraz dodatkowe ćwiczenia. (POWTÓRKA)

Egzamin końcowy – praktyczna i teoretyczna weryfikacja Twojej wiedzy i umiejętności

- • **1 godzina (egzamin teoretyczny)** – test wiedzy teoretycznej z zakresu anatomii, technik ćwiczeń, budowania sekwencji i struktury zajęć.
- **2 godziny (Egzamin praktyczny)** – przeprowadzenie zajęć Power Barre, zaprezentowanie umiejętności w pracy z grupą, poprawność technik i budowa sekwencji.

PODSUMOWANIE I ZAKOŃCZENIE Jak naprawdę wygląda praca instruktora – jak zacząć swoją karierę zawodową

- • **1 godziny teorii** – omówienie rzeczywistego obrazu pracy instruktora, jak budować karierę, pozyskiwać klientów, rozwijać swoje umiejętności i znajdować swoje miejsce na rynku.

Art.43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11.03.2004 r. o podatku od towarów i usług.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 20

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 20 Wprowadzenie do metody Power Barre PRAKTYKA	Karolina Lev	21-07-2025	08:00	10:00	02:00
2 z 20 Wprowadzenie do metody Power Barre TEORIA	Karolina Lev	21-07-2025	10:00	12:00	02:00
3 z 20 Podstawy anatomii człowieka TEORIA	Karolina Lev	21-07-2025	12:00	14:00	02:00
4 z 20 Podstawy anatomii człowieka PRAKTYKA	Karolina Lev	21-07-2025	14:30	16:30	02:00
5 z 20 Fundamenty treningu TEORIA	Karolina Lev	22-07-2025	08:00	10:00	02:00
6 z 20 Fundamenty treningu PRAKTYKA	Karolina Lev	22-07-2025	10:00	12:00	02:00
7 z 20 Budowanie sekwencji TEORIA	Karolina Lev	22-07-2025	12:00	14:00	02:00
8 z 20 Budowanie sekwencji PRAKTYKA	Karolina Lev	22-07-2025	14:30	16:30	02:00
9 z 20 Technika poprawnego wykonywania ćwiczeń Power Barre TEORIA	Karolina Lev	23-07-2025	08:00	10:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 20 Technika poprawnego wykonywania ćwiczeń Power Barre PRAKTYKA	Karolina Lev	23-07-2025	10:00	12:00	02:00
11 z 20 Modyfikowanie treningu Power Barre TEORIA	Karolina Lev	23-07-2025	12:00	14:00	02:00
12 z 20 Modyfikowanie treningu Power Barre PRAKTYKA	Karolina Lev	23-07-2025	14:30	16:30	02:00
13 z 20 Struktura i logika zajęć TEORIA	Karolina Lev	24-07-2025	08:00	10:00	02:00
14 z 20 Struktura i logika zajęć PRAKTYKA	Karolina Lev	24-07-2025	10:00	12:00	02:00
15 z 20 Muzyka i flow TEORIA	Karolina Lev	24-07-2025	12:00	14:00	02:00
16 z 20 Muzyka i flow PRAKTYKA	Karolina Lev	24-07-2025	14:30	16:30	02:00
17 z 20 Praca z grupą TEORIA	Karolina Lev	25-07-2025	08:00	10:00	02:00
18 z 20 Q & A	Karolina Lev	25-07-2025	10:00	12:00	02:00
19 z 20 Egzamin końcowy	-	25-07-2025	12:00	15:00	03:00
20 z 20 Jak naprawdę wygląda praca instruktora	Karolina Lev	25-07-2025	15:30	16:30	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
-------------	------

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	112,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	112,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Karolina Lev

Karolina Lev – joga, barre, kalistenika

10-letnie doświadczenie w pracy z ciałem i nauczaniu ruchu.

Doświadczenie i wiedza merytoryczna:

Karolina ukończyła szkołę nauczycielską RYS 200 i RYS 300 (2020r.) w Yoga First w Dubaju (łącznie 500 godzin), gdzie zdobywała wiedzę z zakresu jogi klasycznej, pracy z oddechem, anatomii i metodyki nauczania. W tej samej szkole ukończyła także specjalistyczne szkolenie z Swing Yogi (2018r.). Ukończyła 100-godzinną szkołę Kids Yogi (2019r.) w Indiach oraz szkolenia z Total Barre (2018r./2025r.), Body Balance (2016r.), zajęć grupowych(2016r.) i kalisteniki(2025r.) w Dubaju. Ukończyła kurs pedagogiczny dla instruktorów praktycznej nauki zawodu(2023r.). Jej edukacja łączy różnorodne podejścia do pracy z ciałem: od jogi i fitnessu po taniec i trening funkcjonalny.

Umiejętności praktyczne:

Prowadzi zajęcia oparte na autorskiej metodzie Joganika – łączącej jogę z kalisteniką – oraz dynamiczne treningi Power Barre. Jej praktyka wspiera rozwój siły, mobilności i świadomości ciała.

Umiejętności szkoleniowe:

Jako akredytowany szkoleniowiec Yoga Alliance kształci przyszłych nauczycieli w Polsce i za granicą. Prowadzi profesjonalne szkolenia z barre, joganiki i jogi dla dzieci . Występowała jako nauczycielka i prowadząca warsztaty na międzynarodowych wydarzeniach, m.in. Global Mala Yoga i Yoga Fest w Dubaju.

Działalność:

Założycielka szkoły Joganika – akredytowanej przez Yoga Alliance – oraz autorka szkoleń Power Barre i Joganika.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dla uczestników szkolenia Power Barre:

1. **Manual szkoleniowy** – szczegółowy podręcznik, który będzie podstawowym źródłem wiedzy teoretycznej podczas szkolenia. Zawiera on wszystkie kluczowe informacje dotyczące metodologii Power Barre, technik ćwiczeń, anatomii, budowania sekwencji oraz struktury

zajęć.

2. **Zeszyt** – specjalny zeszyt do notatek, który pomoże uczestnikom w dokumentowaniu najważniejszych zagadnień omawianych podczas kursu. To doskonałe narzędzie do utrwalenia wiedzy i zapisania wskazówek na temat praktyki.
3. **Torba** – praktyczna torba, która pomieści wszystkie materiały szkoleniowe oraz osobiste rzeczy uczestników. Będzie to także doskonałe miejsce do przechowywania zeszytu i manuala podczas sesji.
4. **Koszulka z logo** – koszulka z logo Power Barre, która stanowi symbol uczestnictwa w kursie oraz pozwala poczuć się częścią społeczności Power Barre. Koszulka jest również wygodna do noszenia podczas ćwiczeń praktycznych.

Adres

ul. Franciszka Walczaka 25
66-400 Gorzów Wielkopolski
woj. lubuskie

Studio Jogi Joganika to kameralne i przytulne miejsce, które sprzyja nauce i rozwojowi. Zlokalizowane w spokojnej, inspirującej przestrzeni, z darmowym parkingiem blisko centrum miasta. Dzięki kameralnej atmosferze, każdy uczestnik może liczyć na indywidualne podejście oraz komfortowe warunki do nauki i praktyki.

Zapraszamy do Joganiki – miejsca, gdzie nauka staje się przyjemnością, a każda chwila treningu jest pełna inspiracji.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Karolina Lev

E-mail karolina@joganika.com

Telefon (+48) 799 090 566