



Lubuska Izba
Rzemieślnicza w
Gorzowie Wlkp.



Szkolenia instruktorskie ruchowych zajęć grupowych JOGANIKA, które łączą jogę z elementami kalisteniki. 40 h Akredytowane przez Yoga Allience YACEP

Numer usługi 2025/04/26/11822/2711568

📍 Gorzów Wielkopolski / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 40 h

📅 03.10.2025 do 12.10.2025

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	FELB.06.03-IZ.00-0003/24 ZIPH
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 holistycznego treningu Joganika – unikalnych zajęć łączących jogę i kalistenikę. 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	31-08-2025
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 Joganika jest przygotowanie instruktorów do prowadzenia holistycznego treningu, który łączy jogę z elementami kalisteniki. To podejście integruje pracę nad siłą, mobilnością, elastycznością i uważnością, tworząc spójną i świadomą praktykę ruchu. Uczestnicy uczą się, jak prowadzić zajęcia oparte na wiedzy anatomicznej, pracy z oddechem i nowoczesnej metodyce, wspierając rozwój zarówno fizyczny, jak i mentalny swoich podopiecznych.

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 metody treningu holistycznego Joganika, 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
	Poprawnie stosuje terminologię – używa odpowiednich terminów związanych z anatomią, biomechaniką i techniką ćwiczeń, zarówno w trakcie nauczania, jak i w analizie ruchu.	Test teoretyczny
Zna techniki Joganiki oraz potrafią tworzyć płynne, efektywne i logicznie ułożone sekwencje ćwiczeń, dostosowane do różnych poziomów zaawansowania.	Potrafi poprawnie wykonywać i demonstrować podstawowe ćwiczenia Joganiki zgodnie z założeniami metody.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Jest gotowy do prowadzenia zajęć grupowych i indywidualnych w studiach fitness, szkołach tańca, klubach sportowych oraz innych przestrzeniach treningowych.	Wykazuje umiejętność prowadzenia zajęć w sposób zdecydowany, z odpowiednią postawą, która inspiruje i motywuje uczestników.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	skutecznie organizuje przestrzeń treningową, dba o odpowiednią atmosferę i kontroluje dynamikę grupy, zapewniając porządek i komfort wszystkim uczestnikom.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	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 uzyskania 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 szkolenia Joganika

DZIEŃ 1

Wprowadzenie do metody Joganika – jego idea, korzyści i zalety tej niezwykle skutecznej formy treningu

- **2 godziny praktyki** – wprowadzenie do podstawowych ćwiczeń Joganika, zapoznanie z metodą oraz jej zaletami.

- **2 godziny teorii** – omówienie filozofii metody Joganika, korzyści zdrowotnych, fizycznych i mentalnych wynikających z regularnej praktyki.

DZIEŃ 2

Podstawy anatomii człowieka – kluczowe aspekty pracy z ciałem, zrozumienie funkcjonowania układu kostnego, mięśniowego oraz budowy miednicy

- **2 godziny teorii** – podstawy anatomii, omawianie układu kostnego, mięśniowego i struktury miednicy.
- **2 godziny praktyki** – ćwiczenia mające na celu lepsze zrozumienie funkcji poszczególnych grup mięśniowych i układu kostnego ciała człowieka

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

- **2 godziny teorii** – poznanie ćwiczeń metody Joganika, prawidłowe słownictwo oraz zasady wykonywania ćwiczeń, ich wpływ na sylwetkę, wzmacnianie mięśni głębokich i poprawa elastyczności.
- **2 godziny praktyki** – nauka prawidłowego wykonywania ćwiczeń i pracy nad postawą ciała.

DZIEŃ 3

Budowanie sekwencji – nauka sekwencji oraz tworzenie własnych programów treningowych

- **2 godziny teorii** – zasady tworzenia sekwencji, analiza i nauczka skryptu.
- **2 godziny praktyki** – ćwiczenia sekwencji Joganika poznanej na szkoleniu.

Techniki ćwiczeń – analiza i precyzyjny opis każdego ruchu stosowanego w Joganice

- **2 godziny teorii** – omówienie dokładnych mechanizmów pracy ciała podczas każdego ćwiczenia.
- **2 godziny praktyki** – szczegółowa analiza techniki i precyzyjne wykonanie każdego ruchu w Joganice.

DZIEŃ 4

Analiza i praktyka Techniki Joganiki – analiza i precyzyjny opis każdego ruchu stosowanego w Joganice

- **2 godziny praktyki** – intensyfikacja nauki i analizy technik ćwiczeń Joganiki.
- **2 godziny teorii** – dalsze szczegółowe omówienie ruchów oraz ich mechanizmów.

DZIEŃ 5

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

- **2 godziny teorii** – zasady organizacji zajęć: logika i płynność treningów, angażowanie uczestników.
- **2 godziny praktyki** – nauka tworzenia struktury zajęć Joganika, od rozgrzewki po zakończenie treningu.

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

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

DZIEŃ 6

Praca z grupą – skuteczna komunikacja i dostosowanie zajęć do różnych poziomów zaawansowania

- **2 godziny teorii** – nauka skutecznej komunikacji z grupą, dostosowywanie treningu do różnych poziomów, udzielanie wskazówek i motywacja.

Q&A analiza i powtórka wiedzy

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

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.
- **1 godzina Egzamin praktyczny** – przeprowadzenie zajęć Power Barre, zaprezentowanie umiejętności w pracy z grupą, poprawność technik i budowa sekwencji.

Jak naprawdę wygląda praca instruktora – jak zacząć swoją karierę zawodową

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

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 22

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 22 Wprowadzenie do metody Joganika PRAKTYKA	-	03-10-2025	16:00	18:00	02:00
2 z 22 Wprowadzenie do metody Joganika TEORIA	-	03-10-2025	18:00	20:00	02:00
3 z 22 Podstawy anatomii człowieka TEORIA	-	04-10-2025	08:00	10:00	02:00
4 z 22 Podstawy anatomii człowieka PRAKTYKA	-	04-10-2025	10:00	12:00	02:00
5 z 22 Fundamenty treningu	-	04-10-2025	13:00	15:00	02:00
6 z 22 Fundamenty treningu PRAKTYKA	-	04-10-2025	15:00	17:00	02:00
7 z 22 Budowanie sekwencji TEORIA	-	05-10-2025	08:00	10:00	02:00
8 z 22 Budowanie sekwencji PRAKTYKA	-	05-10-2025	10:00	12:00	02:00
9 z 22 Techniki ćwiczeń TEORIA	-	05-10-2025	13:00	15:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 22 Techniki ćwiczeń PRAKTYKA	-	05-10-2025	15:00	17:00	02:00
11 z 22 Analiza i praktyka Techniki Joganiki PRAKTYKA	-	10-10-2025	16:00	18:00	02:00
12 z 22 Analiza i praktyka Techniki Joganiki TEORIA	-	10-10-2025	18:00	20:00	02:00
13 z 22 Struktura i logika zajęć TEORIA	-	11-10-2025	08:00	10:00	02:00
14 z 22 Struktura i logika zajęć PRAKTYKA	-	11-10-2025	10:00	12:00	02:00
15 z 22 Muzyka i flow TEORIA	-	11-10-2025	13:00	15:00	02:00
16 z 22 Muzyka i flow PRAKTYKA	-	11-10-2025	15:00	17:00	02:00
17 z 22 Praca z grupą	-	12-10-2025	08:00	10:00	02:00
18 z 22 Q&A analiza i powtórka wiedzy PRAKTYKA	-	12-10-2025	11:00	12:00	01:00
19 z 22 Q&A analiza i powtórka wiedzy TEORIA	-	12-10-2025	12:00	13:00	01:00
20 z 22 Egzamin końcowy TEORETYCZNY	-	12-10-2025	13:00	14:00	01:00
21 z 22 Egzamin końcowy PRAKTYCZNY	-	12-10-2025	14:00	15:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
22 z 22 Jak naprawdę wygląda praca instruktora TEORIA	-	12-10-2025	15:00	17:00	02:00

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: 0

Brak wyników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dla uczestników szkolenia Joganika:

- Manual szkoleniowy** – szczegółowy podręcznik, który będzie podstawowym źródłem wiedzy teoretycznej podczas szkolenia. Zawiera on wszystkie kluczowe informacje dotyczące metodologii Joganika, technik ćwiczeń, anatomii, budowania sekwencji oraz struktury zajęć.
- 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.
- Torba** – praktyczna torba, która pomieści wszystkie materiały szkoleniowe oraz osobiste rzeczy uczestników. Będzie to także doskonałe miejsce do przechowywania zeszytu i manuala podczas sesji.
- Koszulka z logo** – koszulka z logo Joganika, która stanowi symbol uczestnictwa w kursie oraz pozwala poczuć się częścią społeczności Joganika. 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