



5 Elements
Coaching Szymon
Jarosławski



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

Numer usługi 2025/05/13/29637/2743639

📍 Kraków / stacjonarna
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 140 h
📅 08.09.2025 do 28.09.2025

9 500,00 PLN brutto
9 500,00 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. Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu MP lub Nowy start w Małopolsce z EURESem lub innych projektów.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	07-09-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	140
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 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: Wyjaśnia zasady technicznego wykonania pozycji jogi (asan) Charakteryzuje podstawowe grupy mięśniowe i ich funkcję w kontekście praktyki jogi Objaśnia znaczenie struktur anatomicznych i fizjologicznych w praktyce jogi Rozpoznaje podstawowe pojęcia historii i filozofii jogi Identyfikuje zasady ajurwedy oraz typy konstytucji Wskazuje etapy skutecznego nauczania pozycji jogi Opisuje podstawowe zagadnienia prawno-organizacyjne związane z prowadzeniem zajęć Przedstawia podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas zajęć Objaśnia podstawy marketingu i budowania marki osobistej instruktora	• Opisuje kluczowe zasady ustawienia ciała w podstawowych asanach • Wyjaśnia biomechaniczne cele i ograniczenia wybranych pozycji • Wymienia główne grupy mięśniowe zaangażowane w asanach • Objasnia funkcję wybranych mięśni w ruchu i stabilizacji ciała • Charakteryzuje rolę stawów, kręgosłupa i zakresów ruchu • Opisuje wpływ praktyki na układ oddechowy, krążenia i nerwowy • Wymienia główne nurty i źródła historyczne jogi • Przedstawia podstawowe pojęcia filozoficzne (np. yamy, niyamy, dhyana) • Wymienia trzy dosze i ich charakterystykę • Opisuje związek między konstytucją a stylem praktyki • Wymienia etapy nauczania (demonstracja, instrukcja, korekta) • Porównuje różne style uczenia i ich zastosowania • Wymienia formy działalności gospodarczej i obowiązki podatkowe • Charakteryzuje podstawowe aspekty formalne prowadzenia zajęć • Wskazuje zasady BHP w przestrzeni do praktyki • Opisuje procedury w przypadku kontuzji lub złego samopoczucia uczestnika • Wskazuje kanały promocji zajęć jogi • Opisuje elementy skutecznej komunikacji z uczestnikami	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Umiejętności Projektuje i prowadzi zajęcia jogi na poziomie początkującym i średniozaawansowanym Demonstruje poprawne i bezpieczne wykonanie pozycji jogi Wykorzystuje wiedzę anatomiczno-funkcjonalną w nauczaniu Prowadzi relaksację i wyciszenie na zakończenie zajęć Zarządza czasem i strukturą zajęć	• Tworzy spójną sekwencję asan z rozgrzewką, częścią główną i wyciszeniem • Dobiera pozycje do celu • Zachowuje logiczny porządek i zasadę przeciwwagi • Pokazuje technicznie poprawne wykonanie pozycji • Zaznacza kierunki ruchu i aktywację mięśni • Objaśnia działanie pozycji z perspektywy anatomicznej • Unika ustawień niosących ryzyko przeciążenia lub kontuzji • Samodzielnie prowadzi końcową fazę zajęć (np. Savasana) • Dobiera pozycje regeneracyjne i określa czas ich trwania • Mieści się w założonym czasie prowadzenia zajęć • Prowadzi przejścia między segmentami w sposób płynny	Obserwacja w warunkach symulowanych
Kompetencje społeczne Dostosowuje styl nauczania do potrzeb dorosłych uczniów Komunikuje się w sposób jasny, wspierający i dostępny Asystuje uczestnikom z uwzględnieniem ich potrzeb i możliwości	• Dostosowuje tempo, język i instrukcje do poziomu grupy • Wspiera proces uczenia bez oceniania uczestników • Posługuje się prostym, zrozumiałym językiem • Wyjaśnia terminologię specjalistyczną i unika żargonu • Obserwuje i reaguje na potrzeby uczestników • Proponuje adekwatne modyfikacje pozycji dostosowane do poziomu zaawansowania	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Tak

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 osoba prowadząca walidację nie uczestniczy w procesie kształcenia

Program

140 godzin zegarowych , codziennie ok 7-8 godzin zajęć w grupach do 10 osób.

Szkolenie adresowane do osób pełnoletnich pragnących zdobyć tytuł instruktora jogi hatha/vinyasa. Uczestnicy powinni mieć minimum 6 miesięcy doświadczenia w praktyce jogi w jakiegokolwiek innej placówce-wymagana jest jedyna deklaracja uczestnika o spełnianiu kryterium.

Praca grupowa w parach.

Każdy uczestnik posiada swoje stanowisko pracy (mata do jogi i pomoce do jogi jak blok, pasek, bolster).

Przerwy nie wliczają się w czas usługi.

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 uczniów 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

Ajurveda i styl życia

- 7:00–8:30 → Praktyka: Praktyka sattwiczna
- 8:45–10:15 → Teoria: Ajurveda – 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

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Szymon Jarosławski

Właściciel, E-RYT500, instruktor jogi zaawansowanej, międzynarodowe kwalifikacje trenera instruktorów jogi E-RYT500 (US Yoga Alliance), mgr. biotechnologii, mgr. psychologii, doktorat w dziedzinie biologii, st. pod. coaching, doświadczenie zawodowe w dziedzinie jogi: 30000 godzin, w prowadzeniu kursów instruktorskich jogi 20000 godzin, 15 lat



2 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.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Skrypt kursu.

Informacje dodatkowe

Cena końcowa zawiera koszty walidacji i certyfikacji.

Adres

ul. Janusza Meissnera 34

31-457 Kraków

woj. małopolskie

recepcja i przebieralnia 24m.kw., sala do zajęć praktycznych i teoretycznych o po 24 m.kw, toaleta z prysznicem.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Szymon Jarosławski

E-mail szymjaroslawski@o2.pl

Telefon (+48) 606 417 181