



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

Numer usługi 2025/05/13/29637/2743646

2 600,00 PLN brutto
2 600,00 PLN netto
92,86 PLN brutto/h
92,86 PLN netto/h

5 Elements

Coaching Szymon
Jarosławski

★★★★★ 5,0 / 5

17 ocen

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 28 h

📅 28.08.2025 do 31.08.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Identyfikatory projektów	Małopolski Pociąg do kariery
Grupa docelowa usługi	Instruktorzy jogi lub dyscyplin pokrewnych pragnący zdobyć tytuł instruktora jogi Yin. Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu MP Pociąg do Kariery lub innych projektów
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	7
Data zakończenia rekrutacji	27-08-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	28
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

Usługa szkoleniowa przygotowuje do samodzielnego prowadzenia zajęć jogi Yin z uwzględnieniem zasad pracy z powięzią, wiedzy anatomicznej, oddechowej oraz budowania bezpiecznej i zrównoważonej praktyki dla różnych grup odbiorców.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
WIEDZA Wyjaśnia podstawowe założenia i cele praktyki Yin Jogi Charakteryzuje zastosowanie pomocy w Yin Jodze Opisuje wpływ praktyki Yin Jogi na ciało fizyczne, energetyczne i emocjonalne Wskazuje podstawowe struktury anatomiczne i fizjologiczne istotne w praktyce Yin Jogi Opisuje zasady układania sekwencji Yin Jogi zgodnie z potrzebami fizycznymi, energetycznymi i emocjonalnymi	• Omawia filozofię Yin Jogi i jej różnice względem innych stylów jogi• Wskazuje wpływ Yin Jogi na układ nerwowy, powieź oraz emocje • Opisuje funkcję wałków, koców, pasków i kostek w modyfikowaniu pozycji• Wyjaśnia, jak dobierać pomoce w zależności od ograniczeń i potrzeb ucznia • Wyjaśnia związek wybranych pozycji z układem mięśniowo-szkieletowym (np. biodra, miednica, kręgosłup)• Wymienia meridiany i ich wpływ na przepływ energii• Łączy pozycje z emocjami i ich lokalizacją w ciele • Wymienia główne grupy mięśniowe i ich funkcję w kontekście pasywnego rozciągania• Opisuje funkcjonowanie powięzi i jej rolę w Yin Jodze • Wymienia kryteria doboru pozycji pod kątem ciała fizycznego, energetycznego i emocjonalnego• Tłumaczy zasady budowania sekwencji wspierających konkretne potrzeby	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
UMIEJĘTNOŚCI Dobiera i stosuje pomoce w asanach Yin Jogi w sposób wspierający i bezpieczny Dobiera i stosuje pomoce w asanach Yin Jogi w sposób wspierający i bezpieczny Układa i prowadzi sekwencje Yin Jogi zgodne z wybranym celem (fizycznym, energetycznym lub emocjonalnym) Stosuje wiedzę anatomiczną i energetyczną w praktyce prowadzenia zajęć Prowadzi końcową fazę zajęć (relaksacja, integracja) w sposób wspierający Demonstruje wybrane pozycje Yin Jogi z zachowaniem zasad bezpieczeństwa KOMPETENCJE SPOŁECZNE Dostosowuje komunikację i instrukcje do poziomu zaawansowania uczestników Wspiera uczniów poprzez indywidualne podejście i empatyczne asystowanie Prowadzi zajęcia w sposób świadomy i zgodny z zasadami etyki nauczyciela jogi	- Wykorzystuje wałki, koce, paski i cegły do modyfikacji asan w praktyce grupowej - Dostosowuje użycie pomocy do indywidualnych możliwości uczestników - Tworzy logiczną sekwencję pozycji dostosowaną do konkretnej potrzeby - Uzasadnia wybór pozycji względem celu zajęć - Zachowuje właściwy czas trwania i rytm praktyki - Wskazuje, które obszary ciała są aktywowane w danych pozycjach - Uwzględnia meridiany i ich przebieg w doborze pozycji - Stosuje odpowiednie techniki wyciszenia (np. Savasana, uważność) - Dobiera pozycje regeneracyjne do potrzeb grupy - Prezentuje technicznie poprawnie pozycje z wykorzystaniem pomocy - Objasnia ustawienie ciała, punkty podparcia, oddech - Używa jasnego, wspierającego języka podczas prowadzenia zajęć - Unika oceniania i porównań - Obserwuje uczestników i proponuje adekwatne modyfikacje - Udziela wskazówek w sposób wzmacniający i wspierający - Tworzy bezpieczną, otwartą i szanującą atmosferę - Respektuje granice uczestników i zachowuje postawę profesjonalną	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

TAK

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnionych do wydawania dokumentów potwierdzających uzyskanie kwalifikacji, w tym w zawodzie
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	5 Elements Coaching Szymon Jarosławski
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Tak
Nazwa Podmiotu certyfikującego	5 Elements Coaching Szymon Jarosławski
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

Godziny prezentowany poniżej są zegarowe, nie zawierają przerw.

Praca grupowa w parach.

Godziny praktyczne: 15h

Godziny teoretyczne: 13h

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

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 noc
- lęk
- chroniczne zmęczenie
- SM i inne zapalne zaburzenia neurologiczne

Dostawca Usługi jest jednocześnie podmiotem walidującym i certyfikującym uzyskanie kwalifikacji z zastosowaniem rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji efektów uczenia się. Dostawca Usługi jest podmiotem uprawnionym do certyfikowania.

Szkolenie przeprowadzone zostanie jest 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.

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji
WIEDZA	
Wyjaśnia podstawowe założenia i cele praktyki Yin Jogi	• Omawia filozofię Yin Jogi i jej różnice względem innych stylów jogi• Wskazuje wpływ Yin Jogi na układ nerwowy, powięź oraz emocje
Charakteryzuje zastosowanie pomocy w Yin Jodze	• Opisuje funkcję wałków, koców, pasków i kostek w modyfikowaniu pozycji• Wyjaśnia, jak dobierać pomoce w zależności od ograniczeń i potrzeb ucznia
Opisuje wpływ praktyki Yin Jogi na ciało fizyczne, energetyczne i emocjonalne	• Wyjaśnia związek wybranych pozycji z układem mięśniowo-szkieletowym (np. biodra, miednica, kręgosłup)• Wymienia meridiany i ich wpływ na przepływ energii• Łączy pozycje z emocjami i ich lokalizacją w ciele
Wskazuje podstawowe struktury anatomiczne i fizjologiczne istotne w praktyce Yin Jogi	• Wymienia główne grupy mięśniowe i ich funkcję w kontekście pasywnego rozciągania• Opisuje funkcjonowanie powięzi i jej rolę w Yin Jodze
Opisuje zasady układania sekwencji Yin Jogi zgodnie z potrzebami fizycznymi, energetycznymi i emocjonalnymi	• Wymienia kryteria doboru pozycji pod kątem ciała fizycznego, energetycznego i emocjonalnego• Tłumaczy zasady budowania sekwencji wspierających konkretne potrzeby
UMIEJĘTNOŚCI	

Dobiera i stosuje pomoce w asanach Yin Jogi w sposób wspierający i bezpieczny	- Wykorzystuje wałki, koce, paski i cegły do modyfikacji asan w praktyce grupowej - Dostosowuje użycie pomocy do indywidualnych możliwości uczestników
Układa i prowadzi sekwencje Yin Jogi zgodne z wybranym celem (fizycznym, energetycznym lub emocjonalnym)	- Tworzy logiczną sekwencję pozycji dostosowaną do konkretnej potrzeby - Uzasadnia wybór pozycji względem celu zajęć - Zachowuje właściwy czas trwania i rytm praktyki
Stosuje wiedzę anatomiczną i energetyczną w praktyce prowadzenia zajęć	- Wskazuje, które obszary ciała są aktywowane w danych pozycjach - Uwzględnia meridiany i ich przebieg w doborze pozycji
Prowadzi końcową fazę zajęć (relaksacja, integracja) w sposób wspierający	- Stosuje odpowiednie techniki wyciszenia (np. Savasana, uważność) - Dobiera pozycje regeneracyjne do potrzeb grupy
Demonstruje wybrane pozycje Yin Jogi z zachowaniem zasad bezpieczeństwa	- Prezentuje technicznie poprawnie pozycje z wykorzystaniem pomocy - Objasnia ustawienie ciała, punkty podparcia, oddech
KOMPETENCJE SPOŁECZNE	
Dostosowuje komunikację i instrukcje do poziomu zaawansowania uczestników	- Używa jasnego, wspierającego języka podczas prowadzenia zajęć - Unika oceniania i porównań
Wspiera uczniów poprzez indywidualne podejście i empatyczne asystowanie	- Obserwuje uczestników i proponuje adekwatne modyfikacje - Udziela wskazówek w sposób wzmacniający i wspierający
Prowadzi zajęcia w sposób świadomy i zgodny z zasadami etyki nauczyciela jogi	- Tworzy bezpieczną, otwartą i szanującą atmosferę - Respektuje granice uczestników i zachowuje postawę profesjonalną

Dzień 1 (8 godzin zajęć)

Praktyka Yin (grupowa z instruktorem) – 2h

Przerwa śniadaniowa - 30 min

Warsztat techniczny – 2 h

Przerwa obiadowa- 30 min

Filozofia Yin jogi (kontynuacja) – 2 h

Filozofia Yin jogi (wykład + dyskusja) – 2 h

 **Razem: 8 h**

Dzień 2 (8 godzin zajęć)

Praktyka Yin (grupowa z instruktorem) – 2 h

Przerwa śniadaniowa - 30 min

Warsztat techniczny – 2 h

Przerwa obiadowa - 30 min

Anatomia (kontynuacja z pracą na matach) – 2 h

Anatomia i fizjologia – 2 h

 **Razem: 8 h**

Dzień 3 (8 godzin zajęć)

Praktyka Yin (grupowa z instruktorem) – 2 h

Przerwa śniadaniowa - 30 min

Warsztat techniczny – 2 h

Przerwa obiadowa - 30 min

Metodyka (kontynuacja z mikro-nauczaniem) – 2 h

Metodyka nauczania (interaktywnie) – 2 h

 **Razem: 8 h**

Dzień 4 (4 godziny zajęć)

Practicum – samodzielne prowadzenie zajęć – 2 h

Feedback od grupy i prowadzącego – 1 h

Podsumowanie, refleksja, wręczenie certyfikatów – 1 h

 **Razem: 4 h**

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
 1 z 15 Praktyka Yin (grupowa z instruktorem)	Szymon Jarosławski	28-08-2025	07:30	09:30	02:00
 2 z 15 Filozofia Yin jogi (wykład + dyskusja)	Vinay Jesta	28-08-2025	10:00	12:00	02:00
 3 z 15 Filozofia Yin jogi (kontynuacja)	Vinay Jesta	28-08-2025	12:30	14:00	01:30
 4 z 15 Warsztat techniczny	Szymon Jarosławski	28-08-2025	14:00	16:30	02:30
 5 z 15 Praktyka Yin (grupowa z instruktorem)	Szymon Jarosławski	29-08-2025	07:30	09:30	02:00
 6 z 15 Anatomia i fizjologia	Vinay Jesta	29-08-2025	10:00	12:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 15 Anatomia (kontynuacja z pracą na matach)	Vinay Jesta	29-08-2025	12:30	14:00	01:30
8 z 15 Warsztat techniczny	Szymon Jarosławski	29-08-2025	14:00	16:30	02:30
9 z 15 Praktyka Yin (grupowa z instruktorem)	Szymon Jarosławski	30-08-2025	07:30	09:30	02:00
10 z 15 Metodyka nauczania (interaktywnie)	Vinay Jesta	30-08-2025	10:00	12:00	02:00
11 z 15 Metodyka (kontynuacja z mikro-nauczaniem)	Vinay Jesta	30-08-2025	12:30	14:00	01:30
12 z 15 Warsztat techniczny	Szymon Jarosławski	30-08-2025	14:00	16:30	02:30
13 z 15 Practicum – samodzielne prowadzenie zajęć	Szymon Jarosławski	31-08-2025	07:30	10:00	02:30
14 z 15 Feedback od grupy i prowadzącego	Vinay Jesta	31-08-2025	10:00	11:00	01:00
15 z 15 Walidacja, refleksja, wręczenie certyfikatów	-	31-08-2025	11:00	11:30	00:30

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	92,86 PLN
Koszt osobogodziny netto	92,86 PLN
W tym koszt walidacji brutto	50,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	50,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	50,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	50,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 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. 15 lat doświadczenia z czego 5 lat w ciągu ostatnich 5 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.

15 lat prowadzenia kursów dla instruktorów jogi, z czego 5 lat w ciągu ostatnich 5 lat, 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

Informacje dodatkowe

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

Obowiązek uczestnictwa w co najmniej 80% zajęć

Sposób potwierdzania frekwencji: lista obecności

Usługa zwolniona z VAT (podst. zw. art. 113 ust. 1, ustawy z dnia 11.03.2004 o PTU)

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