



## RYT200 Kurs dla instruktorów jogi hatha/vinyasa akredytowany przez Yoga Alliance - część II

Numer usługi 2025/05/29/29637/2781186

4 750,00 PLN brutto  
4 750,00 PLN netto  
67,86 PLN brutto/h  
67,86 PLN netto/h

5 Elements

Coaching Szymon  
Jarosławski

★★★★★ 5,0 / 5

17 ocen

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 70 h

📅 18.09.2025 do 28.09.2025

## Informacje podstawowe

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kategoria</b>                       | Styl życia / Sport                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Identyfikatory projektów</b>        | Małopolski Pociąg do kariery                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Grupa docelowa usługi</b>           | Osoby pragnące zdobyć tytuł instruktora jogi hatha/vinyasa które ukończyły I część szkolenia o tym samym tytule w wymiarze 70h. Jest to część druga szkolenia która prowadzi do uzyskania kwalifikacji. Wymagane jest min. 6 miesięcy praktyki jogi pod opieką nauczyciela jogi oraz język angielski na poziomie podstawowym B1 - wymagane jest tylko oświadczenie uczestnika o spełnieniu wymogów. Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu MP lub Nowy start w Małopolsce z EURESem lub innych projektów. |
| <b>Minimalna liczba uczestników</b>    | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Maksymalna liczba uczestników</b>   | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Data zakończenia rekrutacji</b>     | 16-09-2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Forma prowadzenia usługi</b>        | stacjonarna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Liczba godzin usługi</b>            | 70                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b> | 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, wraz z I częścią będącą przedmiotem innej karty szkolenia, 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 |
|--------------------|----------------------|------------------|
|--------------------|----------------------|------------------|

| Efekty uczenia się                                                                                                                                                                                 | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Metoda walidacji        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <p>Podstawy wiedzy: Technika wykonywania pozycji jogi, Anatomia, Fizjologia, Historia i Filozofia jogi, Ajurweda, Metodologia nauczania, Prowadzenie działalności gospodarczej, BHP, Marketing</p> | <p>1. Technika wykonywania pozycji jogi</p> <p>Zna podstawowe zasady techniczne i ustawienia w kluczowych pozycjach</p> <p>Potrafi wyjaśnić biomechaniczne cele i ograniczenia wybranych asan</p> <p>2. Anatomia</p> <p>Zna podstawowe grupy mięśniowe i ich funkcję w kontekście asan</p> <p>Rozumie rolę stawów, kręgosłupa i zakresów ruchu w praktyce jogi</p> <p>3. Fizjologia</p> <p>Rozumie ogólne zasady pracy układu oddechowego i krążenia podczas praktyki</p> <p>Wie, jak praktyka wpływa na układ nerwowy i regenerację</p> <p>4. Historia i filozofia jogi</p> <p>Potrafi wymienić główne źródła i nurty w historii jogi</p> <p>Zna podstawowe pojęcia filozoficzne</p> <p>5. Ajurweda</p> <p>Zna trzy dosze i podstawowe typy konstytucji</p> <p>6. Metodologia nauczania</p> <p>Rozumie etapy nauczania pozycji (demonstracja, instrukcja, korekta)</p> <p>Zna różne style uczenia i ich zastosowanie</p> <p>8. Prowadzenie działalności gospodarczej</p> <p>Zna podstawowe formy działalności w Polsce i obowiązki podatkowe</p> <p>8. BHP</p> <p>Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa sali do jogi</p> <p>Wie, jak postępować w razie urazów lub złego samopoczucia uczestnika</p> <p>9. Marketing</p> | <p>Test teoretyczny</p> |

| Efekty uczenia się                                                                                                               | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Metoda walidacji                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
|                                                                                                                                  | <p>Rozumie podstawy budowania marki osobistej instruktora</p> <p>Zna kanały promocji</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                            |
| <p>Umiejętności Nabycie umiejętności samodzielnego prowadzenia zajęć jogi na poziomie początkującym i średnio zaawansowanym.</p> | <p>1. Samodzielne zaplanowanie zajęć</p> <p>Potrafi stworzyć spójną, funkcjonalną sekwencję asan z uwzględnieniem rozgrzewki, części głównej i wyciszenia</p> <p>Umie dobrać pozycje do konkretnego celu (np. mobilizacja bioder, wzmacnianie core)</p> <p>2. Struktura lekcji i logika przebiegu</p> <p>Zachowuje logiczny porządek przejść między pozycjami</p> <p>Uwzględnia zasadę stopniowania trudności i przeciwwagi (np. skręt – neutralizacja)</p> <p>3. Umiejętność demonstracji technicznej</p> <p>Prezentuje asany technicznie poprawnie i bezpiecznie</p> <p>Pokazuje kierunki ruchu, ustawienie ciała, aktywność mięśni</p> <p>4. Zastosowanie wiedzy anatomiczno-funkcjonalnej</p> <p>Wykorzystuje podstawy anatomii do objaśniania działania pozycji</p> <p>Unika niebezpiecznych ustawień (np. nadmierne zgięcia, ucisk w stawach)</p> <p>5. Prowadzenie relaksacji i integracji</p> <p>Samodzielnie prowadzi końcową fazę zajęć (np. Savasanę)</p> <p>Potrafi dobrać pozycje regeneracyjne i ich czas trwania</p> <p>6. Zarządzanie czasem i przebiegiem zajęć</p> <p>Lekcja mieści się w zaplanowanym czasie</p> <p>Przejścia między segmentami są płynne i bez chaosu</p> | <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> |

| Efekty uczenia się                                                                                                        | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Metoda walidacji                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Kompetencje społeczne Sposoby nauczania dorosłych, użycie języka, asystowanie uczniów na różnych poziomach zaawansowania, | <p>1. Umiejętność nauczania dorosłych</p> <p>Dostosowuje styl komunikacji i tempo zajęć do potrzeb dorosłych uczniów</p> <p>Wspiera proces uczenia przez motywowanie, nie ocenianie</p> <p>2. Użycie języka</p> <p>Posługuje się jasnym, zrozumiałym i wspierającym językiem</p> <p>Unika ocen, porównań i specjalistycznego żargonu bez wyjaśnienia</p> <p>3. Asystowanie uczniom</p> <p>Uważnie obserwuje uczestników i oferuje pomoc w sposób wspierający</p> <p>Oferuje modyfikacje dostosowane do różnych poziomów zaawansowania</p> | Obserwacja w warunkach symulowanych |

## Kwalifikacje

### Inne kwalifikacje

#### Uznane kwalifikacje

Pytanie 1. Czy wydany dokument jest potwierdzeniem uzyskania kwalifikacji w zawodzie?

TAK

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

Pytanie 5. Czy dokument jest certyfikatem, dla którego wypracowano system walidacji i certyfikowania efektów uczenia się na poziomie międzynarodowym?

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

70 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<br><br>Sposoby nauczania | 35                 | 31                  |
|    | 1. Metodologia nauczania              | dorosłych, użycie języka, asystowanie ucznióm 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

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 | 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    |
| W tym koszt walidacji brutto              | 100,00 PLN   |
| W tym koszt walidacji netto               | 100,00 PLN   |
| W tym koszt certyfikowania brutto         | 100,00 PLN   |
| W tym koszt certyfikowania netto          | 100,00 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 doświadczenia z czego 5 lat w ciągu ostatnich 5 lat



2 z 2

### Vinay Jesta

tytuł E-RYT500, doświadczenie zawodowe w dziedzinie jogi: 30000 godzin, w prowadzeniu kursów instruktorskich jogi 20000 godzin, wykształcenie wyższe niepełne 15 lat doświadczenia z czego 5 lat w ciągu ostatnich 5 lat

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Skrypt kursu.

### Informacje dodatkowe

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

Wymagane min. 80% frekwencji, sposób weryfikacji lista obecności

## Adres

ul. Janusza Meissnera 34

31-457 Kraków

woj. małopolskie

repcja 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](mailto:szymjaroslawski@o2.pl)

**Telefon** (+48) 606 417 181