



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

Numer usługi 2025/07/25/29637/2902587

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

📅 08.09.2025 do 17.09.2025

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Identyfikatory projektów

Małopolski Pociąg do kariery

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 - wymagane jest tylko oświadczenie uczestnika o spełnieniu wymogów.

Jest to I część kursu (70h) dla osób, które nie posiadają wystarczającej ilości środków na cały kurs, który trwa 140h. Kurs I kończy się uzyskaniem kwalifikacji na poziomie początkującym a część II (inna karta szkolenia) na poziomie średnio zaawansowanym.

Osoby zainteresowane uzyskaniem kwalifikacji na poziomie uznawanym przez Yoga Alliance powinny zapisać się od razu na kurs całodzienny 140h dostępny w Bazie.

Istnieje możliwość późniejszej dopłaty własnych środków za część II i zrealizowania kursu w całości

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu MP lub Nowy start w Małopolsce z EURESem lub innych projektów

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

4

Data zakończenia rekrutacji

07-09-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Część I Kursu który przygotowuje do samodzielnego prowadzenia zajęć jogi na poziomie początkującym. Nabycie kwalifikacji do samodzielnego prowadzenia zajęć jogi na poziomie początkującym. Szkolenie jest zgodne ze standardem Yoga Alliance i absolwent będzie mógł uzyskać tytuł RYT200 po ukończeniu II części kursu (70h) i 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 ajurwedę oraz typy konstytucji Wskazuje etapy skutecznego nauczania pozycji jogi Projektuje i prowadzi zajęcia jogi na poziomie początkującym i średniozaawansowanym Demonstruje poprawne i bezpieczne wykonanie pozycji jogi	• 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 • 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	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Kompetencje społeczne Dostosowuje styl nauczania do potrzeb dorosłych uczniów Komunikuje się w sposób jasny, wspierający i dostępny	• 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	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

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

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	Nie
Nazwa Podmiotu certyfikującego	5 Elements Coaching Szymon Jarosławski
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Nie

Program

70 godzin zegarowych , codziennie 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, uliniwienie, biomechanika pozycji jogi, zastosowanie pomocy do jogi, praktyka jogi w małej grupie, użycie pomocy, egzamin teoretyczny Sposoby nauczania	10	10
	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	5	5
	1. Filozofia jogi, styl życia, etyka,	Podstawy historii i filozofii jogi i ajurwedy oraz jogiczne podejście do etyki i metodologii nauczania	5	5

Dzień 1 () – 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

Dzień 2 () – 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

Dzień 3 () – 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

Dzień 4 () – 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

Dzień 5 () – 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

Dzień 6 () – 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

Dzień 7 () – 2,5 h

Practicum I – prowadzenie zajęć

- 7:00–8:30 → Prowadzenie 30-min sesji przez uczestników
- 8:45–9:45 → Feedback i refleksja
- Koniec zajęć o 10:30

Dzień 8 () – 7,5 h

Ajurweda i styl życia

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

Dzień 9 () – 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

Dzień 10 () – 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

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	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

Vinay Jesta

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



2 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

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

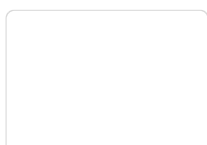
woj. małopolskie

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