



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

Numer usługi 2025/08/12/29637/2937078

5 850,00 PLN brutto
5 850,00 PLN netto
83,57 PLN brutto/h
83,57 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

1

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 ajurwedy 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, zajęcia zgodnie z harmonogramem 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

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 49

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 49 Praktyka Praca z oddechem i fundamenty asan stoj cych	Szymon Jarosławski	08-09-2025	07:00	08:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 49 Teoria Wprowadzenie do kursu struktura etyka zasady BHP	Vinay Jesta	08-09-2025	08:45	10:15	01:30
3 z 49 Teoria Układ kostny i stawy w praktyce jogi	Szymon Jarosławski	08-09-2025	10:30	12:10	01:40
4 z 49 Praktyka Tadasana Trikonasana Virabhadrasana biomechanika	Vinay Jesta	08-09-2025	13:10	14:40	01:30
5 z 49 Teoria Ruchomość i ograniczenia anatomiczne	Szymon Jarosławski	08-09-2025	14:50	15:50	01:00
6 z 49 Praktyka Przejścia w asanach stojących balans	Vinay Jesta	09-09-2025	07:00	08:30	01:30
7 z 49 Teoria Mięśnie posturalne główne grupy mięśni w praktyce jogi	Szymon Jarosławski	09-09-2025	08:45	10:15	01:30
8 z 49 Teoria Powierzchnie dynamiczne vs statyczne	Vinay Jesta	09-09-2025	10:30	12:10	01:40
9 z 49 Praktyka Sekwencja dynamiczna (Vinyasa 1)	Szymon Jarosławski	09-09-2025	13:10	14:40	01:30
10 z 49 Teoria Anatomia funkcjonalna	Vinay Jesta	09-09-2025	14:50	15:50	01:00
11 z 49 Praktyka Asany siedzące elongacja kręgosłupa	Szymon Jarosławski	10-09-2025	07:00	08:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 49 Teoria Style nauczania instrukcje s owne	Vinay Jesta	10-09-2025	08:45	10:15	01:30
13 z 49 Teoria Nauczanie doros ych neuroplastyczno style poznawcze	Szymon Jarosławski	10-09-2025	10:30	12:10	01:40
14 z 49 Praktyka Mini-bloki prowadzone przez uczestnik w (duety)	Vinay Jesta	10-09-2025	13:10	14:40	01:30
15 z 49 Teoria Budowanie relacji z grup	Szymon Jarosławski	10-09-2025	14:50	15:50	01:00
16 z 49 Praktyka Pranajama (ujjayi nadi shodhana)	Vinay Jesta	11-09-2025	07:00	08:30	01:30
17 z 49 Teoria Przepona mi nie oddechowe	Szymon Jarosławski	11-09-2025	08:45	10:15	01:30
18 z 49 Teoria Wp yw oddechu na uk ad nerwowy i mi niowy	Vinay Jesta	11-09-2025	10:30	12:10	01:40
19 z 49 Praktyka Integracja oddechu z ruchem	Szymon Jarosławski	11-09-2025	13:10	14:40	01:30
20 z 49 Teoria Pranajama jako narz dzie terapeutyczne	Vinay Jesta	11-09-2025	14:50	15:50	01:00
21 z 49 Praktyka Skr ty biomechanika kr gos upa	Szymon Jarosławski	12-09-2025	07:00	08:30	01:30
22 z 49 Teoria Bezpiecze stwo kr gos upa	Vinay Jesta	12-09-2025	08:45	10:15	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
23 z 49 Teoria Asystowanie i korekta w skr tach	Szymon Jarosławski	12-09-2025	10:30	12:10	01:40
24 z 49 Praktyka Korekta manualna i werbalna	Vinay Jesta	12-09-2025	13:10	14:40	01:30
25 z 49 Teoria Praca z osobami z ograniczeniami	Szymon Jarosławski	12-09-2025	14:50	15:50	01:00
26 z 49 Praktyka Sekwencja wst p rozwini cie relaks	Vinay Jesta	13-09-2025	07:00	08:30	01:30
27 z 49 Teoria Tempo oddech intencja	Szymon Jarosławski	13-09-2025	08:45	10:15	01:30
28 z 49 Teoria Konspekt dob r asan	Vinay Jesta	13-09-2025	10:30	12:10	01:40
29 z 49 Praktyka Mini-lekcje w parach	Szymon Jarosławski	13-09-2025	13:10	14:40	01:30
30 z 49 Teoria Dob r metod do grupy	Vinay Jesta	13-09-2025	14:50	15:50	01:00
31 z 49 Praktyka Praktyka sattwiczna	Szymon Jarosławski	14-09-2025	07:00	08:30	01:30
32 z 49 Teoria Ajurweda podstawy	Vinay Jesta	14-09-2025	08:45	10:15	01:30
33 z 49 Teoria Dosze rytm dobowy	Szymon Jarosławski	14-09-2025	10:30	12:10	01:40
34 z 49 Praktyka Asany r wnowa ce dosze	Vinay Jesta	14-09-2025	13:10	14:40	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
35 z 49 Teoria Styl ycia jogina	Szymon Jarosławski	14-09-2025	14:50	15:50	01:00
36 z 49 Praktyka Deski bakasana chaturanga	Vinay Jesta	15-09-2025	07:00	08:30	01:30
37 z 49 Teoria Obr cz barkowa i nadgarstki	Szymon Jarosławski	15-09-2025	08:45	10:15	01:30
38 z 49 Teoria Prewencja uraz w	Vinay Jesta	15-09-2025	10:30	12:10	01:40
39 z 49 Praktyka Warianty pozycji	Szymon Jarosławski	15-09-2025	13:10	14:40	01:30
40 z 49 Teoria Rozwijanie si y i stabilno ci	Vinay Jesta	15-09-2025	14:50	15:50	01:00
41 z 49 Praktyka Praca z intencj	Szymon Jarosławski	16-09-2025	07:00	08:30	01:30
42 z 49 Teoria Jogasutry Pata d alego	Vinay Jesta	16-09-2025	08:45	10:15	01:30
43 z 49 Teoria 8 cz on w jogi	Szymon Jarosławski	16-09-2025	10:30	12:10	01:40
44 z 49 Praktyka Mindful flow	Vinay Jesta	16-09-2025	13:10	14:40	01:30
45 z 49 Teoria Joga wsp czesna i klasyczna	Szymon Jarosławski	16-09-2025	14:50	15:50	01:00
46 z 49 Praktyka Restorative yoga	Vinay Jesta	17-09-2025	07:00	08:30	01:30
47 z 49 Teoria Uk ad nerwowy stres	Szymon Jarosławski	17-09-2025	08:45	10:15	01:30
48 z 49 Praktyka Prowadzenie Savasany	Szymon Jarosławski	17-09-2025	13:10	14:40	01:30
49 z 49 Walidacja i certyfikacja	-	17-09-2025	14:50	15:50	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 850,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 850,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	83,57 PLN
Koszt osobogodziny netto	83,57 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

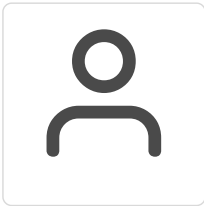
Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Szymon Jarosławski

Właściciel, E-RYT500, instruktor jogi zaawansowanej, 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

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

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