



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

Numer usługi 2025/08/12/29637/2937079

3 150,00 PLN brutto
3 150,00 PLN netto
45,00 PLN brutto/h
45,00 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

Kategoria	Styl życia / Sport
Identyfikatory projektów	Małopolski Pociąg do kariery
Grupa docelowa usługi	Osoby pragnące zdobyć tytuł instruktora jogi hatha/vinasa 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.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	1
Data zakończenia rekrutacji	17-09-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	70
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 średniozaawansowanym. Nabycie umiejętności samodzielnego prowadzenia zajęć jogi na poziomie 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
Podstawy wiedzy: Technika wykonywania pozycji jogi, Anatomia, Fizjologia, Historia i Filozofia jogi, Ajurweda, Metodologia nauczania, Prowadzenie działalności gospodarczej, BHP, Marketing	1. Technika wykonywania pozycji jogi Zna podstawowe zasady techniczne i ustawienia w kluczowych pozycjach Potrafi wyjaśnić biomechaniczne cele i ograniczenia wybranych asan 2. Anatomia Zna podstawowe grupy mięśniowe i ich funkcję w kontekście asan Rozumie rolę stawów, kręgosłupa i zakresów ruchu w praktyce jogi 3. Fizjologia Rozumie ogólne zasady pracy układu oddechowego i krążenia podczas praktyki Wie, jak praktyka wpływa na układ nerwowy i regenerację 4. Historia i filozofia jogi Potrafi wymienić główne źródła i nurty w historii jogi Zna podstawowe pojęcia filozoficzne 5. Ajurweda Zna trzy dosze i podstawowe typy konstytucji 6. Metodologia nauczania Rozumie etapy nauczania pozycji (demonstracja, instrukcja, korekta) Zna różne style uczenia i ich zastosowanie 8. Prowadzenie działalności gospodarczej Zna podstawowe formy działalności w Polsce i obowiązki podatkowe 8. BHP Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa sali do jogi Wie, jak postępować w razie urazów lub złego samopoczucia uczestnika 9. Marketing	Test teoretyczny

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

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

LP	TEMAT ZAJĘĆ	OPIS TREŚCI SZKOLENIA	LICZBA GODZ. TEOR.	LICZBA GODZ. PRAKT.
1	Techniki, trening, praktyka jogi	Budowanie sekwencji dla różnych poziomów zaawansowania, progresja i regresja, różnicowanie zajęć dla różnych grup, modyfikacje i użycie pomocy, tradycyjne sekwencje z mantrami, elementy rytualne (mudry, bandhary), sekwencje wzmacniające i budujące pewność siebie, integracyjna sekwencja wszystkich elementów	4,0	13,5
2	Metodologia nauczania	Znaczenie adaptacji w nauczaniu, komunikacja niewerbalna i obecność, układanie sekwencji w grupach, praca z różnymi grupami (seniorzy, początkujący), narzędzia do prowadzenia zajęć online i offline, autentyczność i marka osobista, social media i copywriting	8,0	1,5
3	Anatomia i fizjologia człowieka	Ciąża, nadwaga i ograniczenia ruchowe, praca z emocjami w praktyce własnej, ciało jako narzędzie rozwoju duchowego	3,0	1,5

4	Filozofia jogi, styl życia, etyka	Karma joga - działanie bez przywiązania, wprowadzenie do Bhagavad Gity, dharmiczne podejście do życia i pracy, trzy ścieżki jogi (bhakti, jnana, karma), historia jogi od Wed do współczesności, Hatha Yoga Pradipika i Gheranda Samhita, współczesna transformacja jogi, yamy i niyamy w praktyce codziennej, ahimsa w ruchu, etyka relacji nauczyciel-uczeń, medytacja jako forma integracji filozofii	10,5	4,5
5	Practicum	Prowadzenie 30-minutowej sesji przez uczestników z feedbackiem i refleksją, prowadzenie 40-minutowej lekcji z analizą, prezentacje pomysłów biznesowych, prezentacja wizji własnej szkoły/zajęć, egzamin teoretyczny pisemny, uzupełnienie odpowiedzi, finalna refleksja, ceremonia zakończenia z wręczeniem certyfikatów, walidacja i certyfikacja	9,5	4,0

Zajęcia odbywają się codziennie zgodnie z harmonogramem w grupach do 9 osób.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 47

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 47 Prowadzenie 30-min sesji przez uczestnik w	Szymon Jarosławski	18-09-2025	07:00	08:30	01:30
2 z 47 Feedback i refleksja	Vinay Jesta	18-09-2025	08:45	10:15	01:30
3 z 47 Praktyka Sekwencja dla poziomu redniozaawansowanego	Szymon Jarosławski	19-09-2025	07:00	08:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 47 Teoria Budowanie sekwencji progresja i regresja	Vinay Jesta	19-09-2025	08:45	10:15	01:30
5 z 47 Teoria R nicowanie zaj dla poziom w	Szymon Jarosławski	19-09-2025	10:30	12:10	01:40
6 z 47 Praktyka U o enie sekwencji w grupach	Vinay Jesta	19-09-2025	13:10	14:40	01:30
7 z 47 Teoria Znaczenie adaptacji w nauczaniu	Szymon Jarosławski	19-09-2025	14:50	15:50	01:00
8 z 47 Praktyka Praca z seniorami i osobami pocz tkuj cymi	Vinay Jesta	20-09-2025	07:00	08:30	01:30
9 z 47 Teoria Ci a nadwaga ograniczenia ruchowe	Szymon Jarosławski	20-09-2025	08:45	10:15	01:30
10 z 47 Teoria Joga a trauma podstawy podej cia traumasensitive	Vinay Jesta	20-09-2025	10:30	12:10	01:40
11 z 47 Praktyka Modyfikacje i u ycie pomocy	Szymon Jarosławski	20-09-2025	13:10	14:40	01:30
12 z 47 Teoria Komunikacja niewerbalna obecno	Vinay Jesta	20-09-2025	14:50	15:50	01:00
13 z 47 Praktyka Karma joga dzia anie bez przywi zania	Szymon Jarosławski	21-09-2025	07:00	08:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 47 Teoria Wprowadzenie do Bhagavad Gity	Vinay Jesta	21-09-2025	08:45	10:15	01:30
15 z 47 Teoria Dharmiczne podejście do życia i pracy	Szymon Jarosławski	21-09-2025	10:30	12:10	01:40
16 z 47 Praktyka Medytacja jako forma integracji filozofii	Vinay Jesta	21-09-2025	13:10	14:40	01:30
17 z 47 Teoria Bhakti jnana karma cieki jogi	Szymon Jarosławski	21-09-2025	14:50	15:50	01:00
18 z 47 Praktyka Tradycyjna sekwencja z mantrami	Vinay Jesta	22-09-2025	07:00	08:30	01:30
19 z 47 Teoria Historia jogi od Wed do współczesności	Szymon Jarosławski	22-09-2025	08:45	10:15	01:30
20 z 47 Teoria Hatha Yoga Pradipika i Gheranda Samhita	Vinay Jesta	22-09-2025	10:30	12:10	01:40
21 z 47 Praktyka Elementy rytualne w praktyce (mudry bandhary)	Szymon Jarosławski	22-09-2025	13:10	14:40	01:30
22 z 47 Teoria Współczesna transformacja jogi	Vinay Jesta	22-09-2025	14:50	15:50	01:00
23 z 47 Praktyka Ahimsa w ruchu agodna sekwencja	Szymon Jarosławski	23-09-2025	07:00	08:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
24 z 47 Teoria Yamy i Niyamy w praktyce codziennej i pracy	Vinay Jesta	23-09-2025	08:45	10:15	01:30
25 z 47 Teoria Ciała jako narzędzie rozwoju duchowego	Szymon Jarosławski	23-09-2025	10:30	12:10	01:40
26 z 47 Praktyka Praca z emocjami w praktyce w asnej	Vinay Jesta	23-09-2025	13:10	14:40	01:30
27 z 47 Teoria Etyka relacji nauczyciel ucze	Szymon Jarosławski	23-09-2025	14:50	15:50	01:00
28 z 47 Praktyka Praktyka wzmacniająca i budująca pewność	Vinay Jesta	24-09-2025	07:00	08:30	01:30
29 z 47 Teoria Formy działania legalno pracy nauczyciela	Szymon Jarosławski	24-09-2025	08:45	10:15	01:30
30 z 47 Teoria Finanse umowy ubezpieczenia	Vinay Jesta	24-09-2025	10:30	12:10	01:40
31 z 47 Praktyka Mini-prezentacje pomysły w biznesowych	Szymon Jarosławski	24-09-2025	13:10	14:40	01:30
32 z 47 Teoria Narzędzia do prowadzenia zajęć online i offline	Vinay Jesta	24-09-2025	14:50	15:50	01:00
33 z 47 Prowadzenie 40-min lekcji przez uczestnika w (cz 1)	Szymon Jarosławski	25-09-2025	07:00	08:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
34 z 47 Feedback i analiza prowadzenia	Vinay Jesta	25-09-2025	08:45	10:15	01:30
35 z 47 Praktyka Sekwencja wzmacniaj ca g os i obecno	Szymon Jarosławski	26-09-2025	07:00	08:30	01:30
36 z 47 Teoria Autentyczno marki osobistej	Vinay Jesta	26-09-2025	08:45	10:15	01:30
37 z 47 Teoria Social media komunikacja copywriting	Szymon Jarosławski	26-09-2025	10:30	12:10	01:40
38 z 47 Praktyka Prezentacja swojej wizji szko y/zaj	Vinay Jesta	26-09-2025	13:10	14:40	01:30
39 z 47 Teoria Czym jest sukces w zawodzie instruktora?	Szymon Jarosławski	26-09-2025	14:50	16:00	01:10
40 z 47 Praktyka Integracyjna sekwencja wszystkich element w	Vinay Jesta	27-09-2025	07:00	08:30	01:30
41 z 47 Teoria Powt rzenie kluczowych zagadnie	Szymon Jarosławski	27-09-2025	08:45	10:15	01:30
42 z 47 Egzamin teoretyczny pisemny	Vinay Jesta	27-09-2025	10:30	12:10	01:40
43 z 47 Czas na uzupe nienie odpowiedzi + pytania	Szymon Jarosławski	27-09-2025	13:10	14:40	01:30
44 z 47 Refleksja czego si nauczy am/em?	Vinay Jesta	27-09-2025	14:50	16:00	01:10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
45 z 47 Praktyka Kr g wdzi czno ci praktyka w ciszy	Szymon Jarosławski	28-09-2025	07:00	08:30	01:30
46 z 47 Wr czenie certyfikat w podsumowanie zako czenie	Vinay Jesta	28-09-2025	08:45	12:15	03:30
47 z 47 Walidacja i certyfikacja	-	28-09-2025	12:30	13:50	01:20

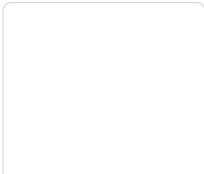
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 150,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 150,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	45,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	45,00 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

Telefon (+48) 606 417 181