



Profiteo Group
Jarosław Nieradka

★★★★★ 4,7 / 5

2 394 oceny

Szkolenie instruktorskie ruchowych zajęć grupowych JOGANIKA - joga z elementami kalisteniki. Akredytacja Yoga Alliance YACEP

Numer usługi 2025/09/22/25116/3024905

📍 Gorzów Wielkopolski / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 40 h

📅 16.01.2026 do 25.01.2026

4 500,00 PLN brutto

4 500,00 PLN netto

112,50 PLN brutto/h

112,50 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	Kurs skierowany jest do osób, które chcą zdobyć kwalifikacje instruktora holistycznego treningu Joganika – unikalnych zajęć łączących jogę i kalistenikę. Zarówno doświadczonych instruktorów fitness, jogi, pilatesu i nauczycieli tańca, jak i osoby pragnące rozpocząć nową ścieżkę zawodową w świecie świadomego ruchu i harmonii ciała.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	15-01-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	40
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia Joganika jest przygotowanie instruktorów do prowadzenia holistycznego treningu, który łączy jogę z elementami kalisteniki. To podejście integruje pracę nad siłą, mobilnością, elastycznością i uważnością, tworząc spójną i świadomą praktykę ruchu. Uczestnicy uczą się, jak prowadzić zajęcia oparte na wiedzy anatomicznej, pracy z oddechem i nowoczesnej metodyce, wspierając rozwój zarówno fizyczny, jak i mentalny swoich podopiecznych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik wyjaśnia podstawowe zagadnienia z zakresu anatomii, biomechaniki i zasad treningu funkcjonalnego, co pozwala im prowadzić zajęcia w sposób świadomy i bezpieczny.	Rozróżnia podstawowe mięśnie i kości w ciele człowieka – uzasadnia i wskazują kluczowe mięśnie i kości, które biorą udział w wykonywaniu ćwiczeń Joganiki, rozumiejąc ich funkcje w kontekście anatomii.	Test teoretyczny
	Identyfikuje kluczowe wzorce ruchowe – rozpoznaje i ocenia poprawność wykonywanych ćwiczeń z treningu Joganiki oraz wskazuje, które mięśnie są aktywowane podczas tych ćwiczeń.	Test teoretyczny
	Poprawnie stosuje terminologię – używa odpowiednich terminów związanych z anatomią, biomechaniką i techniką ćwiczeń, zarówno w trakcie nauczania, jak i w analizie ruchu.	Test teoretyczny
Wymienia i wyjaśnia podstawowe zasady metody (w tym elementy jogi i kalisteniki)	Demonstruje poprawnie podstawowe ćwiczenia Joganiki zgodnie z założeniami metody.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Układa logiczną i płynną sekwencję ćwiczeń, dostosowaną do poziomów uczestników.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Stosuje techniki bezpiecznego przejścia między ćwiczeniami oraz dba o prawidłową postawę i oddech.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Wykazuje umiejętność prowadzenia zajęć w sposób zdecydowany, z odpowiednią postawą, która inspiruje i motywuje uczestników.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik wykazuje gotowość do samodzielnego prowadzenia zajęć ruchowych w różnych przestrzeniach treningowych, dostosowując styl pracy do grupy i warunków.	Skutecznie organizuje przestrzeń treningową, dba o odpowiednią atmosferę i kontroluje dynamikę grupy, zapewniając porządek i komfort wszystkim uczestnikom.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Klarownie tłumaczy ćwiczenia, udziela konstruktywnych wskazówek i potrafi nawiązać pozytywną relację z uczestnikami, co sprzyja efektywności treningu.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Szkolenie adresowane jest do instruktorów ruchu, nauczycieli jogi i pilatesu, trenerów personalnych oraz osób prowadzących zajęcia prozdrowotne, które chcą pogłębić wiedzę z zakresu anatomii funkcjonalnej i pracy z ciałem. Udział w szkoleniu mogą wziąć również pasjonaci ruchu, którzy dopiero planują rozpocząć prowadzenie zajęć i chcą zdobyć solidne podstawy metodyczne oraz praktyczne w pracy z grupą.

Zajęcia odbywają się w grupach liczących od 7 do 15 osób. Podczas części teoretycznej uczestnicy pracują w zespołach 2–3-osobowych, co umożliwia głębsze zrozumienie anatomii oraz techniki metody Joganika dzięki interaktywnym ćwiczeniom i analizie w małych grupach. Wykorzystujemy zarówno prezentacje multimedialne, jak i zadania interaktywne, których celem jest ułatwienie zrozumienia zasad działania metody oraz jej praktycznego zastosowania. Zajęcia praktyczne realizowane są wspólnie, w pełnej grupie, z elementami pracy w parach, co pozwala na wzajemną obserwację, korektę oraz rozwijanie umiejętności nauczycielskich i świadomości ciała.

Szkolenie prowadzone jest w trybie godzin szkoleniowych. Przerwy nie są wliczane w czas trwania usługi i są doliczane osobno.

DZIEŃ 1

Wprowadzenie do metody Joganika – czyli historia, idea, wartości i korzyści.

- wprowadzenie do metody Joganika, zapoznanie uczestników z sekwencją
- omówienie historii, idei i wartości metody. Poznanie korzyści zdrowotnych, fizycznych i mentalnych wynikających z regularnej praktyki

DZIEŃ 2

Podstawy anatomii człowieka – klucz do świadomego ruchu.

- praktyka sekwencji pozwalająca lepiej zrozumieć funkcję poszczególnych grup mięśniowych, układu kostnego i powięzi ciała człowieka
- podstawy anatomii, omawianie układu kostnego, mięśniowego, stawowego, powięziowego i układu nerwowego, a także odkrywanie siły środka ciężkości, oddechu w metodzie
- pranayamy, czyli praktyka oddechu

Fundamenty treningu – kluczowe zasady poprawnego wykonywania ćwiczeń.

- rodzaje ruchów w Joganice

Anatomia ciała energetycznego i teoria jedności.

- omówienie gun, czakr, vayu, nadi, układu nerwowego oraz bandh

zapoznanie z teorią jedności (praktyka świadomego oddechu i medytacja)

- praktyka uważności, oddechu i obecności (praktyka sekwencji w wersji LIGHT)

DZIEŃ 3

Dokładna analiza i prawidłowa technika ćwiczeń/ pozycji Joganiki.

- poprawna technika wykonywania ćwiczeń (praktyka sekwencji)
- analiza 5 części sekwencji

Struktura i skrypt – Przegląd sekwencji i skryptu do sekwencji.

- zasady instruowania uczestników(skrypt do zajęć) modyfikowanie, ogólne zasady prowadzenia zajęć, a także jak pracować z grupą
- analiza sekwencji w tym skryptu w praktyce (praca w grupie, próby nauczania)
- metody oczyszczania (jak dbać o swoją energię w pracy instruktora) medytacja i muzykoterapia.

DZIEŃ 4

Modyfikowanie zajęć – otwarcie bioder, rozluźnienie pośladków, pogłębione wygięcia pleców.

- praktyka modyfikowanej sekwencji
- modyfikowanie sekwencji do potrzeb uczestników (analiza)
- głęboka analiza vinyasy (praca nad chaturangą, rodzaje przejęć)

DZIEŃ 5

Struktura i logika zajęć – stopniowa progresja (od podstaw do zaawansowania).

- praktyka sekwencji (progresja)
- niskie balanse na rękach

Muzyka i flow – tworzenie bezpiecznych zajęć, które angażują i motywują dzięki odpowiedniej muzyce i harmonii ruchu.

- rola muzyki w Joganice, jak dobrać odpowiednią ścieżkę dźwiękową i wykorzystywać ją do motywowania uczestników (zasady, prawa i bezpieczeństwo)
- pozycje odwrócone (wzmacnianie do pozycji odwróconych – progresja)

Q&A analiza i powtórka wiedzy.

- interaktywne sesje z pytaniami i odpowiedziami, powtórka kluczowych zagadnień kursu (POWTÓRKA)
- przygotowanie do egzaminu (wspólne nauczanie sekwencji)

DZIEŃ 6

- poranna praktyka sekwencji
- interaktywne sesje z pytaniami i odpowiedziami przed egzaminem.

Egzamin końcowy – praktyczna i teoretyczna weryfikacja wiedzy i umiejętności.

- test wiedzy teoretycznej z zakresu anatomii, technik ćwiczeń, budowania sekwencji i struktury zajęć
- egzamin praktyczny - przeprowadzenie zajęć Joganika, zaprezentowanie umiejętności w pracy z grupą, poprawność technik i budowa sekwencji

Zakończenie szkolenia połączone z wykładem

- indywidualna informacja zwrotna i ceremonia zamknięcia

Jak naprawdę wygląda praca instruktora – jak zacząć swoją karierę zawodową.

- omówienie rzeczywistego obrazu pracy instruktora, jak budować karierę, pozyskiwać klientów, rozwijać swoje umiejętności i znajdować swoje miejsce na rynku.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 22

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 22 Wprowadzenie do metody Joganika - praktyka	Karolina Lev	16-01-2026	16:00	17:30	01:30
2 z 22 Wprowadzenie do metody Joganika - praktyka	Karolina Lev	16-01-2026	17:40	19:10	01:30
3 z 22 Podstawy anatomii człowieka - teoria	Karolina Lev	17-01-2026	08:00	09:30	01:30
4 z 22 Podstawy anatomii człowieka - praktyka	Karolina Lev	17-01-2026	09:40	11:10	01:30
5 z 22 Fundamenty treningu - teoria	Karolina Lev	17-01-2026	11:20	12:50	01:30
6 z 22 Fundamenty treningu - praktyka	Karolina Lev	17-01-2026	13:00	14:30	01:30
7 z 22 Budowanie sekwencji - teoria	Karolina Lev	18-01-2026	08:00	09:30	01:30
8 z 22 Budowanie sekwencji - praktyka	Karolina Lev	18-01-2026	09:40	11:10	01:30
9 z 22 Struktura i skrypt - teoria	Karolina Lev	18-01-2026	11:20	12:50	01:30
10 z 22 Struktura i skrypt - praktyka	Karolina Lev	18-01-2026	13:00	14:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 22 Modyfikowanie zajęć Joganiki - praktyka	Karolina Lev	23-01-2026	16:00	17:30	01:30
12 z 22 Modyfikowanie zajęć Joganiki - teoria	Karolina Lev	23-01-2026	17:40	19:10	01:30
13 z 22 Struktura i logika zajęć - teoria	Karolina Lev	24-01-2026	08:00	09:30	01:30
14 z 22 Struktura i logika zajęć - praktyka	Karolina Lev	24-01-2026	09:40	11:10	01:30
15 z 22 Muzyka i flow - teoria	Karolina Lev	24-01-2026	11:20	12:50	01:30
16 z 22 Muzyka i flow - praktyka	Karolina Lev	24-01-2026	13:00	14:30	01:30
17 z 22 Praca z grupą	Karolina Lev	25-01-2026	08:00	09:30	01:30
18 z 22 Q&A analiza i powtórka wiedzy - praktyka	Karolina Lev	25-01-2026	09:40	10:25	00:45
19 z 22 Q&A analiza i powtórka wiedzy - teoria	Karolina Lev	25-01-2026	10:25	11:10	00:45
20 z 22 Egzamin końcowy teoretyczny	-	25-01-2026	11:20	12:05	00:45
21 z 22 Egzamin końcowy praktyczny	-	25-01-2026	12:10	13:40	01:30
22 z 22 Zakończenie - jak naprawdę wygląda praca instruktora - teoria	Karolina Lev	25-01-2026	13:45	14:30	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	112,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	112,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Karolina Lev

Karolina Lev – joga, barre, kalistenika

10-letnie doświadczenie w pracy z ciałem i nauczaniu ruchu.

Doświadczenie i wiedza merytoryczna:

Karolina ukończyła szkołę nauczycielską RYS 200 i RYS 300 (2020r.) w Yoga First w Dubaju (łącznie 500 godzin), gdzie zdobywała wiedzę z zakresu jogi klasycznej, pracy z oddechem, anatomii i metodyki nauczania. W tej samej szkole ukończyła także specjalistyczne szkolenie z Swing Yogi (2018 r.). Ukończyła 100-godzinną szkołę Kids Yogi (2019 r.) w Indiach oraz szkolenia z Total Barre (2018 r./2025 r.), Body Balance (2016 r.), zajęć grupowych (2016 r.) i kalisteniki (2025 r.) w Dubaju. Ukończyła kurs pedagogiczny dla instruktorów praktycznej nauki zawodu (2023 r.). Jej edukacja łączy różnorodne podejścia do pracy z ciałem: od jogi i fitnessu po taniec i trening funkcjonalny.

Umiejętności praktyczne:

Prowadzi zajęcia oparte na autorskiej metodzie Joganika – łączącej jogę z kalisteniką – oraz dynamiczne treningi Power Barre. Jej praktyka wspiera rozwój siły, mobilności i świadomości ciała.

Umiejętności szkoleniowe:

Jako akredytowany szkoleniowiec Yoga Alliance kształci przyszłych nauczycieli w Polsce i zagranicą. Prowadzi profesjonalne szkolenia z barre, joganiki i jogi dla dzieci. Występowała jako nauczycielka i prowadząca warsztaty na międzynarodowych wydarzeniach, m.in. Global Mala Yoga i Yoga Fest w Dubaju.

Działalność:

Założycielka szkoły Joganika – akredytowanej przez Yoga Alliance – oraz autorka szkoleń PowerBarre i Joganika.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dla uczestników szkolenia Joganika:

Manual szkoleniowy – szczegółowy podręcznik, który będzie podstawowym źródłem wiedzy teoretycznej podczas szkolenia. Zawiera on wszystkie kluczowe informacje dotyczące metodologii Joganika, technik ćwiczeń, anatomii, budowania sekwencji oraz struktury zajęć.

Zeszyt – specjalny zeszyt do notatek, który pomoże uczestnikom w dokumentowaniu najważniejszych zagadnień omawianych podczas kursu. To doskonałe narzędzie do utrwalenia wiedzy i zapisania wskazówek na temat praktyki.

Torba – praktyczna torba, która pomieści wszystkie materiały szkoleniowe oraz osobiste rzeczy uczestników. Będzie to także doskonałe miejsce do przechowywania zeszytu i manuala podczas sesji.

Koszulka z logo – koszulka z logo Joganika, która stanowi symbol uczestnictwa w kursie oraz pozwala poczuć się częścią społeczności Joganika. Koszulka jest również wygodna do noszenia podczas ćwiczeń praktycznych.

Warunki uczestnictwa

Szkolenie dla uczestników, którzy ukończyli 18 lat i nie posiadają przeciwwskazań fizycznych do wykonywania ćwiczeń.

Ze względu na zakres szkolenia od podstaw nie są wymagane dodatkowe umiejętności czy kwalifikacje.

Informacje dodatkowe

Usługa w swojej cenie zawiera koszty walidacji.

Przerwy nie są wliczone w czas trwania usługi rozwojowej. 1 godzina szkoleniowa = 45 minut

Usługa szkoleniowa jest zwolniona z podatku VAT zgodnie z podstawą prawną:

Stosownie do treści § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 roku w sprawie zwolnień od podatku towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień zwolnione od podatku od towarów i usług są usługi kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego, finansowane w co najmniej 70% ze środków publicznych, oraz świadczenie usług i dostawa towarów ściśle z tymi usługami związane.

Uczestnicy szkolenia korzystający z dofinansowania zobowiązani są do zachowania frekwencji podczas szkolenia potwierdzonej listą obecności na minimalnym poziomie 80% zajęć.

Adres

ul. Franciszka Walczaka 25
66-400 Gorzów Wielkopolski
woj. lubuskie

Studio Jogi Joganika to kameralne i przytulne miejsce, które sprzyja nauce i rozwojowi. Zlokalizowane w spokojnej, inspirującej przestrzeni, z darmowym parkingiem blisko centrum miasta. Dzięki kameralnej atmosferze, każdy uczestnik może liczyć na indywidualne podejście oraz komfortowe warunki do nauki i praktyki.

Joganika – miejsca, gdzie nauka staje się przyjemnością, a każda chwila treningu jest pełna inspiracji.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Jarosław Nieradka



E-mail j.nieradka@profiteogroup.pl

Telefon (+48) 697 712 771