



YACEP Kurs na instruktora jogi Yin (powięziowej) akredytowany przez Yoga Alliance

Numer usługi 2025/10/01/29637/3049237

2 800,00 PLN brutto
2 800,00 PLN netto
100,00 PLN brutto/h
100,00 PLN netto/h

5 Elements

Coaching Szymon

Jarosławski

★★★★★ 4,9 / 5

32 oceny

📍 Kraków

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 28:00 h

📅 08.10.2026 do 11.10.2026

Informacje podstawowe

| | |
|--|---|
| Kategoria | Styl życia / Sport |
| Identyfikatory projektów | Małopolski Pociąg do kariery |
| Grupa docelowa usługi | Instruktorzy jogi lub dyscyplin pokrewnych pragnący zdobyć tytuł instruktora jogi Yin. Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu MP Pociąg do Kariery lub innych projektów |
| Minimalna liczba uczestników | 1 |
| Maksymalna liczba uczestników | 6 |
| Data zakończenia rekrutacji | 07-10-2026 |
| Forma prowadzenia usługi | stacjonarna |
| Liczba godzin usługi | 28 |
| 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

Usługa szkoleniowa przygotowuje do samodzielnego prowadzenia zajęć jogi Yin z uwzględnieniem zasad pracy z powięzią, wiedzy anatomicznej, oddechowej oraz budowania bezpiecznej i zrównoważonej praktyki dla różnych grup odbiorców.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się | Kryteria weryfikacji | Metoda walidacji |
|---|---|---|
| Wyjaśnia podstawowe założenia i cele praktyki Yin Jogi | <ul style="list-style-type: none">• Omawia filozofię Yin Jogi i jej różnice względem innych stylów jogi• Wskazuje wpływ Yin Jogi na układ nerwowy, powięź oraz emocje | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Charakteryzuje zastosowanie pomocy w Yin Jodze | <ul style="list-style-type: none">• Opisuje funkcję wałków, koców, pasków i kostek w modyfikowaniu pozycji• Wyjaśnia, jak dobierać pomoce w zależności od ograniczeń i potrzeb ucznia | |
| Opisuje wpływ praktyki Yin Jogi na ciało fizyczne, energetyczne i emocjonalne | <ul style="list-style-type: none">• Wyjaśnia związek wybranych pozycji z układem mięśniowo-szkieletowym (np. biodra, miednica, kręgosłup)• Wymienia meridiany i ich wpływ na przepływ energii• Łączy pozycje z emocjami i ich lokalizacją w ciele | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| Wskazuje podstawowe struktury anatomiczne i fizjologiczne istotne w praktyce Yin Jogi | <ul style="list-style-type: none">• Wymienia główne grupy mięśniowe i ich funkcję w kontekście pasywnego rozciągania• Opisuje funkcjonowanie powięzi i jej rolę w Yin Jodze | |
| Opisuje zasady układania sekwencji Yin Jogi zgodnie z potrzebami fizycznymi, energetycznymi i emocjonalnymi | <ul style="list-style-type: none">• Wymienia kryteria doboru pozycji pod kątem ciała fizycznego, energetycznego i emocjonalnego• Tłumaczy zasady budowania sekwencji wspierających konkretne potrzeby | |

Kwalifikacje

Kwalifikacje niewłączone do ZSK

Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: [https://app.yogaalliance.org/schoolpublicprofile?](https://app.yogaalliance.org/schoolpublicprofile?id=0013g000002phxyAAA&sid=0013g000002nnYPAAY&name=5-Elements-International-School-of-Yoga-&Movement)

[id=0013g000002phxyAAA&sid=0013g000002nnYPAAY&name=5-Elements-International-School-of-Yoga-&Movement](https://app.yogaalliance.org/schoolpublicprofile?id=0013g000002phxyAAA&sid=0013g000002nnYPAAY&name=5-Elements-International-School-of-Yoga-&Movement)

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację

5 Elements Coaching Szymon Jarosławski
<https://app.yogaalliance.org/schoolpublicprofile?id=0013g000002phxyAAA&sid=0013g000002nnYPAAY&name=5-Elements-International-School-of-Yoga-&Movement>

5 Elements Coaching Szymon Jarosławski
<https://app.yogaalliance.org/schoolpublicprofile?>

Program

Godziny prezentowany poniżej są zegarowe, nie zawierają przerw.

Praca grupowa w parach.

Godziny praktyczne: 15h

Godziny teoretyczne: 13h

Każdy uczestnik posiada swoje stanowisko pracy (mata do jogi i pomoce do jogi jak blok, pasek, bolster).

W kursie może uczestniczyć max. 8 osób. Wszyscy uczestnicy wykonują ćwiczenia wraz z prowadzącym zajęcia w tym samym czasie. Każdy uczestnik otrzymuje uwagę instruktora.

Szkoła posiada wszystkie niezbędne pomoce do przeprowadzenia zajęć jogi oraz pomoce dydaktyczne takie jak tablica suchościeralna, projektor oraz laptop.

Szkolenie jest kierowane dla osób posiadających podstawy prowadzenia zajęć jogi lub zajęć fitness innego typu lub medytacji lub relaksacji.

1. Techniki, trening, praktyka jogi. Na zajęcia składa się praktyka grupowa jogi Yin pod opieką instruktora, warsztaty gdzie uczestnicy poznają szczegóły techniki i użycia pomocy.
2. Metodyka nauczania jogi. Zajęcia teoretyczne mają charakter interaktywny, na zasadzie wykładu połączonego z dyskusją.
3. Anatomia i fizjologia jogi. Zajęcia teoretyczne mają charakter interaktywny, na zasadzie wykładu połączonego z dyskusją.
4. Filozofia Yin jogi. Zajęcia teoretyczne mają charakter interaktywny, na zasadzie wykładu połączonego z dyskusją.
5. Practicum - zaliczenie praktyczne przez uczestników kursu - samodzielne prowadzenie zajęć jogi Yin dla innych uczestników szkolenia

Yin joga to praktyka terapeutyczna, która korzystnie oddziałuje na głębsze struktury ciała, jakimi są: kości, stawy, mięśnie, powięzi i system nerwowy. To właśnie powięź odpowiada za zakres ruchu mięśni i ich elastyczność. Yin joga koncentruje się na dolnej części kręgosłupa, miednicy i biodrach. Podczas praktyki Yin jogi ćwiczymy na rozluźnionych mięśniach. Metoda oparta jest o tradycje hatha jogi i medycyny chińskiej.

Kurs jest przeznaczony dla wszystkich praktykujących ciało i umysł oraz wszystkich zainteresowanych pogłębieniem praktyki Yin Yoga. Dyplom nauczyciela jogi Yin to kurs uzupełniający odpowiedni dla nauczycieli jogi, instruktorów fitness i pilates, fizjoterapeutów, terapeutów umysłu i ciała, edukatorów itp.

Joga Yin jest odpowiednia dla praktykujących na wszystkich poziomach, od maniaków fitness po przykutych do łóżka pacjentów i może przynieść korzyści wszystkim tym populacjom. Może poprawić następujące warunki:

- ból mięśni
- sztywność mięśni
- sztywność stawów
- ból stawu
- ból pleców
- bezsensowność

-lęk

-chroniczne zmęczenie

-SM i inne zapalne zaburzenia neurologiczne

Szkolenie przeprowadzone zostanie jest w godzinach zegarowych w grupie 8 osobowej, dzięki czemu każdy uczestnik otrzymuje uwagę instruktora. Podczas szkolenia uczestnicy wykonując ćwiczenia wraz z prowadzącym zajęcia w tym samym czasie.

| Efekty uczenia się | Kryteria weryfikacji |
|---|---|
| WIEDZA | |
| Wyjaśnia podstawowe założenia i cele praktyki Yin Jogi | <ul style="list-style-type: none">• Omawia filozofię Yin Jogi i jej różnice względem innych stylów jogi• Wskazuje wpływ Yin Jogi na układ nerwowy, powięź oraz emocje |
| Charakteryzuje zastosowanie pomocy w Yin Jodze | <ul style="list-style-type: none">• Opisuje funkcję wałków, koców, pasków i kostek w modyfikowaniu pozycji• Wyjaśnia, jak dobrać pomoce w zależności od ograniczeń i potrzeb ucznia |
| Opisuje wpływ praktyki Yin Jogi na ciało fizyczne, energetyczne i emocjonalne | <ul style="list-style-type: none">• Wyjaśnia związek wybranych pozycji z układem mięśniowo-szkieletowym (np. biodra, miednica, kręgosłup)• Wymienia meridiany i ich wpływ na przepływ energii• Łączy pozycje z emocjami i ich lokalizacją w ciele |
| Wskazuje podstawowe struktury anatomiczne i fizjologiczne istotne w praktyce Yin Jogi | <ul style="list-style-type: none">• Wymienia główne grupy mięśniowe i ich funkcję w kontekście pasywnego rozciągania• Opisuje funkcjonowanie powięzi i jej rolę w Yin Jodze |
| Opisuje zasady układania sekwencji Yin Jogi zgodnie z potrzebami fizycznymi, energetycznymi i emocjonalnymi | <ul style="list-style-type: none">• Wymienia kryteria doboru pozycji pod kątem ciała fizycznego, energetycznego i emocjonalnego• Tłumaczy zasady budowania sekwencji wspierających konkretne potrzeby |
| UMIEJĘTNOŚCI | |
| Dobiera i stosuje pomoce w asanach Yin Jogi w sposób wspierający i bezpieczny | <ul style="list-style-type: none">• Wykorzystuje wałki, koce, paski i cegły do modyfikacji asan w praktyce grupowej• Dostosowuje użycie pomocy do indywidualnych możliwości uczestników |
| Układa i prowadzi sekwencje Yin Jogi zgodne z wybranym celem (fizycznym, energetycznym lub emocjonalnym) | <ul style="list-style-type: none">• Tworzy logiczną sekwencję pozycji dostosowaną do konkretnej potrzeby• Uzasadnia wybór pozycji względem celu zajęć• Zachowuje właściwy czas trwania i rytm praktyki |
| Stosuje wiedzę anatomiczną i energetyczną w praktyce prowadzenia zajęć | <ul style="list-style-type: none">• Wskazuje, które obszary ciała są aktywowane w danych pozycjach• Uwzględnia meridiany i ich przebieg w doborze pozycji |
| Prowadzi końcową fazę zajęć (relaksacja, integracja) w sposób wspierający | <ul style="list-style-type: none">• Stosuje odpowiednie techniki wyciszenia (np. Savasana, uważność)• Dobiera pozycje regeneracyjne do potrzeb grupy |
| Demonstruje wybrane pozycje Yin Jogi z zachowaniem zasad bezpieczeństwa | <ul style="list-style-type: none">• Prezentuje technicznie poprawnie pozycje z wykorzystaniem pomocy• Objasnia ustawienie ciała, punkty podparcia, oddech |

| | |
|---|--|
| KOMPETENCJE SPOŁECZNE | |
| Dostosowuje komunikację i instrukcje do poziomu zaawansowania uczestników | • Używa jasnego, wspierającego języka podczas prowadzenia zajęć• Unika oceniania i porównań |
| Wspiera uczniów poprzez indywidualne podejście i empatyczne asystowanie | • Obserwuje uczestników i proponuje adekwatne modyfikacje• Udziela wskazówek w sposób wzmacniający i wspierający |
| Prowadzi zajęcia w sposób świadomy i zgodny z zasadami etyki nauczyciela jogi | • Tworzy bezpieczną, otwartą i szanującą atmosferę• Respektuje granice uczestników i zachowuje postawę profesjonalną |

Dzień 1 (8 godzin zajęć)

Praktyka Yin (grupowa z instruktorem) – 2h

Przerwa śniadaniowa - 30 min

Warsztat techniczny – 2 h

Przerwa obiadowa- 30 min

Filozofia Yin jogi (kontynuacja) – 2 h

Filozofia Yin jogi (wykład + dyskusja)– 2 h

 **Razem: 8 h**

Dzień 2 (8 godzin zajęć)

Praktyka Yin (grupowa z instruktorem) – 2 h

Przerwa śniadaniowa - 30 min

Warsztat techniczny – 2 h

Przerwa obiadowa - 30 min

Anatomia (kontynuacja z pracą na matach) – 2 h

Anatomia i fizjologia – 2 h

 **Razem: 8 h**

Dzień 3 (8 godzin zajęć)

Praktyka Yin (grupowa z instruktorem) – 2 h

Przerwa śniadaniowa - 30 min

Warsztat techniczny – 2 h

Przerwa obiadowa - 30 min

Metodyka (kontynuacja z mikro-nauczaniem) – 2 h

Metodyka nauczania (interaktywnie) – 2 h

 **Razem: 8 h**

Dzień 4 (4 godziny zajęć)

Practicum – samodzielne prowadzenie zajęć – 2 h

Feedback od grupy i prowadzącego – 1 h

 Razem: 4 h

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 15

| Przedmiot / temat | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--|--------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 15 Praktyka Yin (grupowa z instruktorem) | Szymon Jarosławski | 08-10-2026 | 07:30 | 09:30 | 02:00 |
| 2 z 15 Filozofia Yin jogi (wykład + dyskusja) | Vinay Jesta | 08-10-2026 | 10:00 | 12:00 | 02:00 |
| 3 z 15 Filozofia Yin jogi (kontynuacja) | Vinay Jesta | 08-10-2026 | 12:30 | 14:00 | 01:30 |
| 4 z 15 Warsztat techniczny | Szymon Jarosławski | 08-10-2026 | 14:00 | 16:30 | 02:30 |
| 5 z 15 Praktyka Yin (grupowa z instruktorem) | Szymon Jarosławski | 09-10-2026 | 07:30 | 09:30 | 02:00 |
| 6 z 15 Anatomia i fizjologia | Vinay Jesta | 09-10-2026 | 10:00 | 12:00 | 02:00 |
| 7 z 15 Anatomia (kontynuacja z pracą na matach) | Vinay Jesta | 09-10-2026 | 12:30 | 14:00 | 01:30 |
| 8 z 15 Warsztat techniczny | Szymon Jarosławski | 09-10-2026 | 14:00 | 16:30 | 02:30 |
| 9 z 15 Praktyka Yin (grupowa z instruktorem) | Szymon Jarosławski | 10-10-2026 | 07:30 | 09:30 | 02:00 |
| 10 z 15 Metodyka nauczania (interaktywnie) | Vinay Jesta | 10-10-2026 | 10:00 | 12:00 | 02:00 |
| 11 z 15 Metodyka (kontynuacja z mikro-nauczaniem) | Vinay Jesta | 10-10-2026 | 12:30 | 14:00 | 01:30 |

| Przedmiot / temat | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---|--------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 12 z 15 Warsztat techniczny | Szymon Jarosławski | 10-10-2026 | 14:00 | 16:30 | 02:30 |
| 13 z 15 Practicum – samodzielne prowadzenie zajęć | Szymon Jarosławski | 11-10-2026 | 07:30 | 09:30 | 02:00 |
| 14 z 15 Feedback od grupy i prowadzącego | Vinay Jesta | 11-10-2026 | 10:00 | 11:00 | 01:00 |
| 15 z 15 Walidacja, certyfikacja,, wręczenie certyfikatów | - | 11-10-2026 | 11:00 | 12:00 | 01:00 |

Cennik

Cennik

| Rodzaj ceny | Cena |
|---|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 2 800,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto | 2 800,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto | 100,00 PLN |
| Koszt osobogodziny netto | 100,00 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

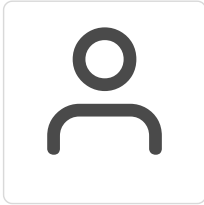


1 z 2

Vinay Jesta

Dyrektor Międzynarodowych Kursów dla Nauczycieli Jogi. Vinay jest doświadczonym nauczycielem jogi (500RYT) z ponad 25500 godzinami zajęć. Jest przeszkolony w różnych tradycjach jogi i uczy Hatha Jogi, Vinyasa flow (Power), Ashtanga Vinyasa, Acro Yoga i innych.

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. Szymon posiada tytuł doktora nauk przyrodniczych i doświadczenie w pracy w służbie zdrowia, ale pasja do pracy z ludźmi i Global Health doprowadziła go do Indii, gdzie od 2010 roku pracuje jako badacz i nauczyciel jogi. pogłębił swoją wiedzę i praktykę jogi, terapii tańcem oraz masażu tajskiej jogi. Pracuje również jako naukowiec w psychologii klinicznej.

Uczył się z kilkoma nauczycielami z różnych tradycji przez ponad 2500 godzin i uzyskał dyplomy nauczyciela jogi, terapeuty jogi i masażysty tajskiego. Szymon poprowadził ponad 20500 godzin zajęć indywidualnych i grupowych dla osób z różnymi potrzebami, w tym osób niewidomych i osób z niepełnosprawnością intelektualną, a także sesje jogi i jogi prenatalnej. Wśród jego uczniów byli miłośnicy jogi i osoby z problemami zdrowotnymi po menedżerów wyższego szczebla międzynarodowych korporacji, którzy chcą skuteczniej radzić sobie ze stresem. Przed pobytem w Indiach przez 14 lat praktykował różne metody medytacyjne. 15 lat doświadczenia z czego 5 lat w ciągu ostatnich 5 lat

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Skrypt kursu.

Przed zapisem należy potwierdzić czy kurs się odbędzie.

Informacje dodatkowe

Dla członków Yoga Alliance mających statut RYT kurs stanowi 30h godzin edukacyjnych YACEP

Obowiązek uczestnictwa w co najmniej 80% zajęć

Sposób potwierdzania frekwencji: lista obecności

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

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