



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

Numer usługi 2025/10/01/29637/3050300

11 000,00 PLN brutto
11 000,00 PLN netto
78,57 PLN brutto/h
78,57 PLN netto/h

5 Elements

Coaching Szymon Jarosławski

★★★★★ 4,9 / 5

32 oceny

📍 Kraków

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 140:00 h

📅 06.07.2026 do 26.07.2026

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. Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu MP lub Nowy start w Małopolsce z EURESem lub innych projektów.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	05-07-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	140
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 początkującym i średniozaawansowanym. Nabycie umiejętności samodzielnego prowadzenia zajęć jogi na poziomie początkującym i średniozaawansowanym. Szkolenie 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
<p>Podstawy wiedzy: Wyjaśnia zasady technicznego wykonania pozycji jogi (asan)</p> <p>Charakteryzuje podstawowe grupy mięśniowe i ich funkcję w kontekście praktyki jogi</p> <p>Objaśnia znaczenie struktur anatomicznych i fizjologicznych w praktyce jogi</p> <p>Rozpoznaje podstawowe pojęcia historii i filozofii jogi</p> <p>Identyfikuje zasady ajurwedy oraz typy konstytucji</p> <p>Wskazuje etapy skutecznego nauczania pozycji jogi</p> <p>Opisuje podstawowe zagadnienia prawno-organizacyjne związane z prowadzeniem zajęć</p> <p>Przedstawia podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas zajęć</p> <p>Objaśnia podstawy marketingu i budowania marki osobistej instruktora</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • Wymienia formy działalności gospodarczej i obowiązki podatkowe • Charakteryzuje podstawowe aspekty formalne prowadzenia zajęć • Wskazuje zasady BHP w przestrzeni do praktyki • Opisuje procedury w przypadku kontuzji lub złego samopoczucia uczestnika • Wskazuje kanały promocji zajęć jogi • Opisuje elementy skutecznej komunikacji z uczestnikami 	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Umiejętności Projektuje i prowadzi zajęcia jogi na poziomie początkującym i średniozaawansowanym Demonstruje poprawne i bezpieczne wykonanie pozycji jogi Wykorzystuje wiedzę anatomiczno-funkcjonalną w nauczaniu Prowadzi relaksację i wyciszenie na zakończenie zajęć Zarządza czasem i strukturą zajęć</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • Objaśnia działanie pozycji z perspektywy anatomicznej • Unika ustawień niosących ryzyko przeciążenia lub kontuzji • Samodzielnie prowadzi końcową fazę zajęć (np. Savasana) • Dobiera pozycje regeneracyjne i określa czas ich trwania • Mieści się w założonym czasie prowadzenia zajęć • Prowadzi przejścia między segmentami w sposób płynny 	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Kompetencje społeczne Dostosowuje styl nauczania do potrzeb dorosłych uczniów Komunikuje się w sposób jasny, wspierający i dostępny Asystuje uczestnikom z uwzględnieniem ich potrzeb i możliwości</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • Obserwuje i reaguje na potrzeby uczestników • Proponuje adekwatne modyfikacje pozycji dostosowane do poziomu zaawansowania 	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>

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

Nazwa Podmiotu certyfikującego

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

Program

140 godzin zegarowych , codziennie ok 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	35	31
	1. Metodologia nauczania	dorosłych, użycie języka, asystowanie uczniom na różnych poziomach zaawansowania,	15	15
	1. Anatomia i fizjologia człowieka	Podstawy budowy ukł. szkieletowego, mięśniowego, nerwowego	10	10

	1. Filozofia jogi, styl życia, etyka,	Podstawy historii i filozofii jogi i ajurwedy oraz jogiczne podejście do etyki i metodologii nauczania	10	10
	1. Practicum	Samodzielne prowadzenie zajęć jogi pod superwizją trenera, egzamin praktyczny	-	4
Temat zajęć	Czas trwania			
Praktyka: Praca z oddechem i fundamenty asan stojących	1 h 30 min			
Teoria: Wprowadzenie do kursu (struktura, etyka, zasady BHP)	1 h 30 min			
Teoria: Układ kostny i stawy w praktyce jogi	1 h 40 min			
Praktyka: Tadasana, Trikonasana, Virabhadrasana – biomechanika	1 h 30 min			
Teoria: Ruchomość i ograniczenia anatomiczne	1 h			
Praktyka: Przejścia w asanach stojących, balans	1 h 30 min			
Teoria: Mięśnie posturalne – główne grupy mięśni w praktyce jogi	1 h 30 min			
Teoria: Powięź – rozciąganie dynamiczne vs statyczne	1 h 40 min			
Praktyka: Sekwencja dynamiczna (Vinyasa 1)	1 h 30 min			
Teoria: Anatomia funkcjonalna	1 h			

Praktyka: Asany siedzące, elongacja kręgosłupa	1 h 30 min	
Teoria: Style nauczania, instrukcje słowne	1 h 30 min	
Teoria: Nauczanie dorosłych – neuroplastyczność, style poznawcze	1 h 40 min	
Praktyka: Mini-bloki prowadzone przez uczestników (duety)	1 h 30 min	
Teoria: Budowanie relacji z grupą	1 h	
Praktyka: Pranajama (ujjayi, nadi shodhana)	1 h 30 min	
Teoria: Przepona, mięśnie oddechowe	1 h 30 min	
Teoria: Wpływ oddechu na układ nerwowy i mięśniowy	1 h 40 min	
Praktyka: Integracja oddechu z ruchem	1 h 30 min	
Teoria: Pranajama jako narzędzie terapeutyczne	1 h	
Praktyka: Skręty, biomechanika kręgosłupa	1 h 30 min	
Teoria: Bezpieczeństwo kręgosłupa	1 h 30 min	
Teoria: Asystowanie i korekta w skrętach	1 h 40 min	
Praktyka: Korekta manualna i werbalna	1 h 30 min	
Teoria: Praca z osobami z ograniczeniami	1 h	
Praktyka: Sekwencja: wstęp – rozwinięcie – relaks	1 h 30 min	

Teoria: Tempo, oddech, intencja	1 h 30 min	
Teoria: Konspekt, dobór asan	1 h 40 min	
Praktyka: Mini-lekcje w parach	1 h 30 min	
Teoria: Dobór metod do grupy	1 h	
Praktyka: Praktyka sattwiczna	1 h 30 min	
Teoria: Ajurweda – podstawy	1 h 30 min	
Teoria: Dosze, rytm dobowy	1 h 40 min	
Praktyka: Asany równoważące dosze	1 h 30 min	
Teoria: Styl życia jogina	1 h	
Praktyka: Deski, bakasana, chaturanga	1 h 30 min	
Teoria: Obręcz barkowa i nadgarstki	1 h 30 min	
Teoria: Prewencja urazów	1 h 40 min	
Praktyka: Warianty pozycji	1 h 30 min	
Teoria: Rozwijanie siły i stabilności	1 h	
Praktyka: Praca z intencją	1 h 30 min	
Teoria: Jogasutry Patańdzalego	1 h 30 min	
Teoria: 8 członów jogi	1 h 40 min	
Praktyka: Mindful flow	1 h 30 min	
Teoria: Joga współczesna i klasyczna	1 h	
Praktyka: Restorative yoga	1 h 30 min	

Teoria: Układ nerwowy, stres	1 h 30 min	
Teoria: Rola relaksu w nauczaniu	1 h 40 min	
Praktyka: Prowadzenie Savasany	1 h 30 min	
Teoria: Teoria relaksacji	1 h	
Prowadzenie: 30-min sesji przez uczestników	1 h 30 min	
Feedback i refleksja	1 h 30 min	
Praktyka: Sekwencja dla poziomu średniozaawansowanego	1 h 30 min	
Teoria: Budowanie sekwencji – progresja i regresja	1 h 30 min	
Teoria: Różnicowanie zajęć dla poziomów	1 h 40 min	
Praktyka: Ułożenie sekwencji w grupach	1 h 30 min	
Teoria: Znaczenie adaptacji w nauczaniu	1 h	
Praktyka: Praca z seniorami i osobami początkującymi	1 h 30 min	
Teoria: Cięża, nadwaga, ograniczenia ruchowe	1 h 30 min	
Teoria: Joga a trauma – podstawy podejścia trauma-sensitive	1 h 40 min	
Praktyka: Modyfikacje i użycie pomocy	1 h 30 min	
Teoria: Komunikacja niewerbalna, obecność	1 h	
Praktyka: Karma joga – działanie bez przywiązania	1 h 30 min	

Teoria: Wprowadzenie do Bhagavad Gity	1 h 30 min	
Teoria: Dharmiczne podejście do życia i pracy	1 h 40 min	
Praktyka: Medytacja jako forma integracji filozofii	1 h 30 min	
Teoria: Bhakti, jnana, karma – ścieżki jogi	1 h	
Praktyka: Tradycyjna sekwencja z mantrami	1 h 30 min	
Teoria: Historia jogi – od Wed do współczesności	1 h 30 min	
Teoria: Hatha Yoga Pradipika i Gheranda Samhita	1 h 40 min	
Praktyka: Elementy rytualne w praktyce (mudry, bandhy)	1 h 30 min	
Teoria: Współczesna transformacja jogi	1 h	
Praktyka: Ahimsa w ruchu – łagodna sekwencja	1 h 30 min	
Teoria: Yamy i Niyamy w praktyce codziennej i pracy	1 h 30 min	
Teoria: Ciało jako narzędzie rozwoju duchowego	1 h 40 min	
Praktyka: Praca z emocjami w praktyce własnej	1 h 30 min	
Teoria: Etyka relacji nauczyciel-uczeń	1 h	
Praktyka: Praktyka wzmacniająca i budująca pewność	1 h 30 min	
Teoria: Formy działalności, legalność pracy nauczyciela	1 h 30 min	

Teoria: Finanse, umowy, ubezpieczenia	1 h 40 min	
Praktyka: Mini-prezentacje pomysłów biznesowych	1 h 30 min	
Teoria: Narzędzia do prowadzenia zajęć online i offline	1 h	
Prowadzenie: 40-min lekcji przez uczestników (część 1)	1 h 30 min	
Feedback i analiza prowadzenia	1 h 30 min	
Praktyka: Sekwencja wzmacniająca głos i obecność	1 h 30 min	
Teoria: Autentyczność marki osobistej	1 h 30 min	
Teoria: Social media, komunikacja, copywriting	1 h 40 min	
Praktyka: Prezentacja swojej wizji szkoły/zajęć	1 h 30 min	
Teoria: Czym jest sukces w zawodzie instruktora?	1 h	
Praktyka: Integracyjna sekwencja wszystkich elementów	1 h 30 min	
Teoria: Powtórzenie kluczowych zagadnień	1 h 30 min	
Egzamin: Teoretyczny pisemny	1 h 40 min	
Czas na uzupełnienie odpowiedzi + pytania	1 h 30 min	
Refleksja: czego się nauczyłam/em?	1 h	
Praktyka: Krąg wdzięczności – praktyka w ciszy	1 h 30 min	

Walidacja, certyfikacja,
zakończenie

3 h 30 min

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 0

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

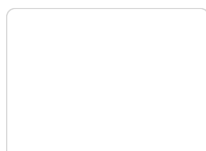
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	11 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	11 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	78,57 PLN
Koszt osobogodziny netto	78,57 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

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. W Indiach prowadził zajęcia indywidualne i grupowe oraz masowe imprezy jogi (z udziałem ponad 100 osób). Organizował również warsztaty i odosobnienia jogi w Azji i Europie. Jest certyfikowanym wegańskim szefem kuchni. 15 lat doświadczenia z czego 5 lat w ciągu ostatnich 5 lat

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Skrypt kursu.

Przed zapisem proszę o potwierdzenie że kurs się odbędzie.

Informacje dodatkowe

Cena końcowa zawiera koszty walidacji i certyfikacji.

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