



Celina Kareńska-
Tschurl Przysań
Joga

Brak ocen dla tego dostawcy

Kurs nauczycielski joga Vinyasa Funkcjonalna 200RYT

Numer usługi 2025/10/10/186920/3071486

📍 mieszana (zdalna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

🎓 Usługa szkoleniowa

🕒 200 h

📅 01.04.2026 do 24.05.2026

9 500,00 PLN brutto

9 500,00 PLN netto

47,50 PLN brutto/h

47,50 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych zainteresowanych rozwojem zawodowym w obszarze pracy z ciałem, ruchem, oddechem i świadomością. Uczestnikami kursu mogą być zarówno osoby, które chcą rozpocząć nową ścieżkę zawodową jako nauczyciel jogi, jak i ci, którzy pragną pogłębić swoją praktykę oraz rozwinąć umiejętności dydaktyczne potrzebne do pracy z ludźmi.

W szczególności kurs jest dla:

Grupa docelowa usługi

- praktykujących jogę, którzy chcą uzyskać **kwalifikacje instruktorskie** i rozpocząć prowadzenie zajęć jogi w studiach, klubach fitness lub w ramach własnej działalności gospodarczej,
- trenerów, instruktorów, fizjoterapeutów, pedagogów, psychologów, terapeutów i coachów, którzy chcą poszerzyć kompetencje zawodowe o techniki pracy z ciałem, oddechem i relaksacją,
- osób pracujących w branży wellness, edukacji zdrowotnej, rekreacji ruchowej lub rozwoju osobistego, które chcą włączyć elementy jogi i uważności do swojej praktyki zawodowej,
- nauczycieli wychowania fizycznego i specjalistów pracy z grupą

Minimalna liczba uczestników

10

Maksymalna liczba uczestników

18

Data zakończenia rekrutacji

01-03-2026

Forma prowadzenia usługi

mieszana (zdalna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

Liczba godzin usługi

200

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do samodzielnego prowadzenia zajęć jogi zgodnie ze standardem 200 RYT Yoga Alliance. Uczestnicy zdobędą wiedzę z zakresu anatomii, filozofii, metodyki nauczania i pracy z oddechem oraz rozwiną umiejętności dydaktyczne, komunikacyjne i organizacyjne niezbędne do pracy instruktora jogi.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Znajomość podstaw filozofii i historii jogi, wiedzy z zakresu anatomii funkcjonalnej, biomechaniki ruchu oraz zasad bezpiecznej praktyki asan i pracy z oddechem.	Aktywny udział w zajęciach teoretycznych, pozytywny wynik testu wiedzy teoretycznej z zakresu anatomii, filozofii i bezpieczeństwa praktyki.	Test teoretyczny
Umiejętność zaplanowania poprowadzenia zajęć jogi dla grupy lub klienta indywidualnego zgodnie ze standardami Yoga Alliance, dobierając pozycje i techniki do poziomu uczestników.	Przygotowywanie autorskich scenariuszy zajęć i sekwencjonowanie praktyki z uwzględnieniem różnych kategorii wiekowych i typów zajęć zgodnie z wymogami Yoga Alliance	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Umiejętność stosowania technik oddechowych, relaksacyjnych, wspierających regulację układu nerwowego oraz kierowania uwagi uczestników w stany większej świadomości i uważności.	Poprawne wykonanie ćwiczeń oddechowych, umiejętność instruktażu w pracy z oddechem, zrozumienie zasad relaksacji, aktywny udział w zajęciach praktycznych.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Potrafi komunikować się z uczestnikami zajęć w sposób wspierający i motywujący, dba o bezpieczeństwo grupy oraz stosuje etykę nauczyciela jogi w swojej pracy.	Pozytywna ocena komunikacji, współpracy w grupie i postawy etycznej podczas zajęć, aktywny udział w dyskusjach i zadaniach grupowych.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Posiada umiejętność refleksji nad własną praktyką, potrafi analizować i doskonalić swój warsztat nauczycielski w oparciu o feedback trenerów i uczestników.	Przygotowanie dziennika praktyki własnej lub pracy pisemnej podsumowującej proces uczenia się; refleksyjna analiza mocnych stron i obszarów rozwoju.	Deбата swobodna

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

Program Szkolenia – Kurs Nauczycielski Jogi 200 RYT

Nazwa szkolenia: Kurs Nauczycielski Jogi Vinyasa Funkcjonalna 200 RYT

2 zjazdy - intensywny zjazd 23.04-3.05 w Pałacu w Podstolicach, oraz zjazd egzaminacyjny 22-24.maja 2026

Forma: Szkolenie hybrydowe w formule:

- 100 godzin online (materiały edukacyjne i zadania kursowe na platformie internetowej z zakresu wiedzy teoretycznej)
- 100 godzin stacjonarnie (9-dniowy intensywny zjazd treningowy sprawdzający wiedzę teoretyczną w praktyce + warsztaty i zadania praktyczne)

Dla wygody uczestników kurs obejmuje 200 godzin dydaktycznych w formule hybrid learning – część teoretyczna realizowana jest online poprzez platformę edukacyjną udostępnioną czasowo (e-learning), a część praktyczna w formie intensywnego zjazdu stacjonarnego (100h).

Czas trwania: 3 miesiące pracy samodzielnej z materiałami online udostępnionymi czasowo + 9 dni pracy wspólnej podczas zjazdu + egzamin (łącznie 200 godzin dydaktycznych)

Miejsce: Zjazd stacjonarny: Pałac w Podstolicach – Niedaleko od Poznania (woj. Wielkopolskie), w otoczeniu urokliwego parku znajduje się położony nad stawem, zabytkowy dwór. Został zaadaptowany na potrzeby konferencyjno-wystawiennicze, w którym znajduje się idealna przestrzeń na warsztaty i zajęcia praktyczne kursu. W ofercie Pałacu znajdują się komfortowe pokoje gościnne umożliwiające pobyt kursantów (zakwaterowanie + wyżywienie + dojazd każdym środkiem transportu).

<http://www.dwor-podstolice.pl>

Część online: platforma e-learningowa

Cele szkolenia:

Szkolenie jest kompleksowym, certyfikowanym programem kształcenia, którego celem jest przygotowanie uczestników do samodzielnego i profesjonalnego prowadzenia zajęć jogi zgodnie ze standardami Yoga Alliance. Szkolenie prowadzone jest przez wykwalifikowaną kadrę z zakresu jogi (Yoga Alliance RYT500), sportu oraz fizjoterapii, z wieloletnim doświadczeniem trenerskim i metodycznym.

Program obejmuje:

1. Przygotowanie praktyczne uczestników do prowadzenia zajęć jogi na każdym poziomie zaawansowania
 - kurs obejmuje intensywną praktykę nauczycielską (100h stacjonarnych), podczas której uczestnicy uczą się prowadzenia zajęć. W ramach ćwiczeń dydaktycznych poznają strukturę lekcji, zasady budowania sekwencji asan oraz sposoby ich modyfikowania w zależności od poziomu uczestników, ich ograniczeń i celów praktyki. Część praktyczna umożliwia nabycie pewności w prowadzeniu zarówno zajęć grupowych, jak i pracy indywidualnej.
2. Zbudowanie solidnego fundamentu wiedzy z zakresu historii i filozofii jogi, anatomii asan, pranajamy, ćwiczeń oddechowych i medytacji

- kurs dostarcza uporządkowanej wiedzy teoretycznej w formule e-learningowej, dostępnej na dedykowanej platformie edukacyjnej. Uczestnicy zapoznają się z klasycznymi koncepcjami filozofii jogi oraz funkcjonowaniem ciała w ruchu – w szczególności w kontekście najważniejszych grup asan, oddechu i uważności. Podejście integruje elementy współczesnej anatomii, biomechaniki i fizjoterapii z tradycyjnym podejściem do praktyki jogi.

3. Rozwój umiejętności pedagogicznych, metodologii nauczania i świadomego prowadzenia grupy

- program kładzie nacisk na praktykę prowadzenia zajęć z realną grupą oraz na rozwój umiejętności planowania, komunikacji i dostosowania stylu nauczania do potrzeb uczestników. Uczestnicy uczą się, jak dobierać tematy, tempo i język zajęć, jak budować relację z grupą oraz jak udzielać wskazówek werbalnych i fizycznych w sposób jasny, bezpieczny i wspierający rozwój ucznia.

4. Zrozumienie etyki nauczyciela jogi oraz zasad tworzenia przestrzeni bezpiecznej i wspierającej

– kurs porusza zagadnienia odpowiedzialności nauczyciela wobec uczestników, znaczenia granic, empatii oraz tworzenia warunków do bezpiecznej i inkluzywnej praktyki. Omawiane są także aspekty komunikacji niewerbalnej, zajęć z poszanowaniem indywidualnych możliwości uczniów, niezależnie od wieku, płci czy poziomu sprawności.

Moduły szkoleniowe:

1. Technika, analiza i praktyka asan – 50h

Kursanci poznają szczegółową technikę wykonania kluczowych asan, ich warianty, działanie i zastosowanie, ucząc się jednocześnie bezpiecznego prowadzenia i korekt podczas praktyki.

2. Anatomia i fizjologia w kontekście jogi – 30h

Moduł obejmuje wiedzę z zakresu anatomii funkcjonalnej, biomechaniki oraz fizjologii ruchu, z naciskiem na świadome i bezpieczne wykonywanie asan oraz zrozumienie pracy ciała w praktyce jogi.

3. Pranajama, techniki oddechowe i medytacja – 20h

Uczestnicy uczą się technik oddechowych oraz wprowadzenia do medytacji i uważności jako integralnych elementów praktyki jogi.

4. Filozofia jogi, historia, etyka – 20h

Moduł przybliży tradycyjne koncepcje jogi, jej źródła filozoficzne i historyczne oraz omawia rolę etyki i postawy nauczyciela w relacji z uczniami i w przestrzeni zajęć.

5. Metodyka nauczania, głos, obecność, praca z grupą – 40h

Uczestnicy rozwijają umiejętności prowadzenia zajęć, pracy z głosem, planowania lekcji, budowania relacji z grupą i reagowania na potrzeby uczestników w różnych warunkach.

6. Praktyki nauczycielskie, prowadzenie klas i feedback – 40h

Moduł koncentruje się na samodzielnym prowadzeniu zajęć przez uczestników, otrzymywaniu informacji zwrotnej i doskonaleniu własnego stylu nauczania w warunkach praktycznych.

Sposób weryfikacji efektów:

–

Mini-klasy prowadzone przez uczestników

– samodzielne prowadzenie fragmentów zajęć jogi z grupą, prezentowanie sekwencji asan wraz z opisem i korektą, prowadzenie ćwiczeń oddechowych, relaksacyjnych i medytacyjnych.

–

Obserwacja praktyki

– doskonalenie praktyki własnej kursantów, analiza postępów w trakcie trwania kursu

–

Praca pisemna / refleksyjna

– zadania podsumowujące kolejne moduły wiedzy teoretycznej motywujące kursantów do własnych przemyśleń, kreatywnych rozwiązań oraz samorefleksji

Egzamin końcowy

polegający na poprowadzeniu samodzielnie praktyki jogi oraz sprawdzian wiedzy teoretycznej

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 13

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Praktyka asan	-	25-04-2026	09:00	17:00	08:00
2 z 13 Anatomia i biomechanika	-	26-04-2026	09:00	17:00	08:00
3 z 13 Technika asan	-	27-04-2026	09:00	17:00	08:00
4 z 13 Anatomia asan	-	28-04-2026	09:00	17:00	08:00
5 z 13 Metodyka nauczania	-	28-04-2026	09:00	17:00	08:00
6 z 13 Techniki oddechowe	-	29-04-2026	09:00	17:00	08:00
7 z 13 Praktyki nauczycielski	-	30-04-2026	09:00	17:00	08:00
8 z 13 Metodyka nauczania	-	01-05-2026	09:00	17:00	08:00
9 z 13 Prowadzenie klas i sekwencjonowanie	-	02-05-2026	09:00	17:00	08:00
10 z 13 Metodyka nauczania	-	03-05-2026	09:00	17:00	08:00
11 z 13 Praktyki nauczycielskie	-	22-05-2026	14:00	18:00	04:00
12 z 13 Praktyki nauczycielskie	-	23-05-2026	09:00	17:00	08:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 13 Praktyki nauczycielskie	-	24-05-2026	09:00	17:00	08:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	9 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	9 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	47,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	47,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymują kompleksowy pakiet materiałów dydaktycznych, dostęp do bazy wiedzy online oraz wsparcie merytoryczne i mentorskie, które zapewniają pełny proces nauki, powtórek oraz możliwość rozwoju po zakończeniu kursu. Celem tych świadczeń jest wzmocnienie efektów uczenia się, rozwój kompetencji zawodowych i ułatwienie wdrożenia umiejętności w praktyce instruktorskiej.

1.Materiały dydaktyczne

Każdy uczestnik kursu otrzymuje:

- **Podręcznik kursowy (manual)** w formacie PDF, opracowany przez zespół Przysań Joga. Zawiera pełny zakres tematyczny kursu: anatomie i biomechanikę ruchu, filozofię i etykę nauczyciela, metodykę nauczania, zasady planowania sekwencji, podstawy pranajamy, relaksacji i pracy z układem nerwowym. Manual stanowi trwałe źródło wiedzy i pozostaje do dyspozycji uczestnika po zakończeniu szkolenia.
- **Zeszyt ćwiczeń i dziennik praktyki** – umożliwia systematyczne notowanie obserwacji, refleksji i wniosków z praktyki, wspierając proces samodzielnej nauki i rozwoju świadomości ciała.
- **Materiały pomocnicze w formacie PDF** – tabele asan, listy sekwencji, zestawienia technik oddechowych, przykłady lekcji, wskazówki metodyczne, arkusze bezpieczeństwa i checklisty instruktora.

2. Dostęp do platformy e-learningowej i bazy wiedzy

Uczestnicy otrzymują indywidualny dostęp do **platformy e-learningowej Przysań Joga Online**, na której znajdują się:

- nagrania wykładów i sesji praktycznych z trenerami,
- prezentacje multimedialne z anatomii, filozofii i metodyki nauczania,
- materiały wideo do nauki technik oddechowych i relaksacyjnych,
- testy powtórkowe i quizy kontrolne po każdym module,
- materiały uzupełniające i rekomendowana literatura.
- Dostęp do platformy jest aktywny przez minimum **12 miesięcy** od zakończenia szkolenia, co pozwala uczestnikom na powrót do treści oraz utrwalenie wiedzy po kursie.

3. Udział w zajęciach praktycznych

W ramach kursu uczestnicy otrzymują:

- **Karnet na zajęcia praktyczne** w studiu **Przysań Joga** (lub dostęp do praktyk online), umożliwiający uczestnictwo w regularnych zajęciach z nauczycielami prowadzącymi. Karnet pozwala na utrwalenie umiejętności w praktyce, obserwację pracy innych instruktorów i rozwijanie własnej praktyki.
- **Dostęp do sesji superwizji** – możliwość poprowadzenia fragmentu zajęć pod okiem trenera i otrzymania indywidualnego feedbacku.
- **Zajęcia praktyczne z zakresu obserwacji ruchu i pracy z ciałem**, prowadzone w małych grupach, pozwalające na zastosowanie zdobytej wiedzy w praktyce instruktorskiej.

4. Konsultacje indywidualne i mentoring

Każdy uczestnik kursu ma zapewniony:

- **dostęp do konsultacji indywidualnych z trenerami** (online lub stacjonarnie), które umożliwiają omówienie postępów, wyzwań i dalszych kierunków rozwoju,
- **feedback po egzaminie praktycznym**, obejmujący wskazówki dotyczące pracy z grupą, komunikacji i bezpieczeństwa w nauczaniu,
- **mentoring poszkoleniowy** – możliwość kontaktu z trenerami po zakończeniu kursu w celu uzyskania wsparcia przy pierwszych krokach w pracy nauczyciela (planowanie zajęć, budowa sekwencji, kwestie formalne i etyczne).

Program mentoringowy obejmuje konsultacje merytoryczne oraz wsparcie społecznościowe – uczestnicy mogą pozostać w kontakcie z trenerami i innymi absolwentami kursu.

5. Certyfikaty i dokumenty potwierdzające nabycie kompetencji

Po ukończeniu kursu i spełnieniu wymogów programowych uczestnicy otrzymują:

- **Certyfikat ukończenia kursu nauczycielskiego jogi 200 RYT** z akredytacją **Yoga Alliance**, potwierdzający uzyskanie kwalifikacji instruktorskich w standardzie międzynarodowym,
- **Zaświadczenie ukończenia szkolenia** zgodne z wymaganiami **Bazy Usług Rozwojowych (BUR)**, potwierdzające nabycie kompetencji zawodowych w obszarze edukacji ruchowej i zdrowotnej,
- Na życzenie uczestnika – **referencje dydaktyczne** potwierdzające aktywny udział w zajęciach i praktykach instruktorskich.
- Wszystkie dokumenty wliczone są w cenę kursu.

Warunki uczestnictwa

ukończone 18 lat i doświadczenie w aktywności ruchowej minimum 6 miesięcy

Warunki techniczne

Część teoretyczna kursu realizowana jest w formule **online** z wykorzystaniem bezpiecznej, dedykowanej platformy e-learningowej.

Platforma umożliwia uczestnikom dostęp do materiałów dydaktycznych (nagrania wykładów, prezentacje, testy, manual PDF) oraz komunikację z trenerami i grupą.

1. Wymagania sprzętowe po stronie uczestnika

Uczestnik powinien posiadać:

- komputer, laptop lub tablet z kamerą i mikrofonem (wbudowanym lub zewnętrznym),
- stabilne łącze internetowe o przepustowości min. **10 Mb/s** (zalecane 25 Mb/s dla transmisji wideo HD), aktualny system operacyjny (Windows 10 +, macOS 10.13 +, Android 10 +, iPadOS 14 +).

Dopuszcza się udział przez smartfon, jednak ze względu na ergonomię nauki zalecany jest laptop lub tablet z ekranem min. 10 cali.

2.Wymagania programowe

- aktualna wersja jednej z przeglądarek: **Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari lub Microsoft Edge**,
- dostęp do konta e-mail (w celu otrzymywania linków i materiałów),
- możliwość otwierania plików w formacie **PDF, MP4, PPT, DOCX**,

Uczestnicy otrzymują przed rozpoczęciem kursu instrukcję logowania i szczegółowy przewodnik korzystania z platformy.

Kontakt



Celina Kareńska Tschurl

E-mail kontakt@ommoveacademy.pl

Telefon (+48) 606 950 500