



## Szkolenia instruktorskie ruchowych zajęć grupowych Power Barre, które łączą balet, jogę i pilates. Akredytacja Yoga Alliance YACEP

Numer usługi 2025/10/29/25116/3113066

Profiteo Group  
Jarosław Nieradka

★★★★★ 4,7 / 5

2 430 ocen

📍 Gorzów Wielkopolski / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 40 h

📅 17.07.2026 do 26.07.2026

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 Power Barre – unikalnych zajęć łączących jogę, pilates i taniec klasyczny. 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

12

Data zakończenia rekrutacji

16-07-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

40

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

## Cel

### Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestników do profesjonalnego i bezpiecznego prowadzenia zajęć Power Barre, obejmującego planowanie i realizację sekwencji ruchowych oraz motywowanie uczestników podczas treningu.

### 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	Rozróżnia podstawowe mięśnie i kości w ciele człowieka	Test teoretyczny
	Poprawnie stosuje terminologię - terminy związane z anatomią, zarówno w trakcie nauczania, jak i w analizie ruchu.	Test teoretyczny Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje zasady metody Power Barre (w tym integracje jogi, pilatesu i tańca klasycznego)	Demonstruje poprawnie podstawowe ćwiczenia Power Barre zgodnie z założeniami metody.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Układa logiczną i płynną sekwencję ćwiczeń dostosowaną do poziomu uczestników.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje techniki bezpiecznego przejścia między ćwiczeniami	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje prawidłową postawę oraz oddech	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wykazuje umiejętność prowadzenia zajęć w sposób zdecydowany	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Efektywnie organizuje przestrzeń treningową	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Klarownie tłumaczy ćwiczenia	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Kontroluje dynamikę pracy grupy	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Nawiązuje pozytywne relacje z uczestnikami	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Udziela konstruktywnych wskazówek uczestnikom	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik prowadzi zajęcia grupowe i indywidualne metodą Power Barre	Motywuje uczestników do efektywnej pracy	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Zapewnia porządek i komfort wszystkim uczestnikom	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik wyjaśnia podstawowe zagadnienia z zakresu biomechaniki i zasad treningu funkcjonalnego	Identyfikuje kluczowe wzorce ruchowe	Test teoretyczny
	Poprawnie stosuje terminologię związaną z biomechaniką i techniką ćwiczeń	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Ocenia poprawność wykonywanych ćwiczeń	Obserwacja w warunkach symulowanych

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

#### Warunki uznania kompetencji

**Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?**

TAK

**Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?**

TAK

**Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają 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 Power Barre 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 (1 godz. szkoleniowa = 45 min). Przerwy nie są wliczane w czas trwania usługi i są doliczane osobno.

Zajęcia teoretyczne - łącznie 18 godz. szkoleniowych

Zajęcia praktyczne - łącznie 19 godz. szkoleniowych

Egzamin - łącznie 3 godz. szkoleniowe

## **DZIEŃ 1**

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

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

## **DZIEŃ 2**

**Podstawy anatomii człowieka – klucz do świadomego ruchu.**

- podstawy anatomii, omawianie układu kostnego, mięśniowego, stawowego (dokładna analiza kręgosłupa i miednicy). Układ powięziowy i układ nerwowy. Odkrywanie siły środka ciężkości i oddechu w metodzie Power Barre.
- anatomia w praktyce, czyli praktyka sekwencji pozwalająca lepiej zrozumieć funkcję poszczególnych grup mięśniowych, układu kostnego i powięzi ciała człowieka.

**Fundamenty treningu – kluczowe zasady poprawnego wykonywania ćwiczeń i ich wpływ na sylwetkę.**

- praktyka pełnej sekwencji.
- rodzaje ruchów w metodzie Power Barre, poznanie ćwiczeń metody Barre, prawidłowe słownictwo oraz zasady ich wykonywania.
- nauka prawidłowego wykonywania ćwiczeń.

## **DZIEŃ 3**

**Budowanie sekwencji – nauka sekwencji oraz tworzenie własnych programów treningowych**

- zasady tworzenia sekwencji, analiza 11 części sekwencji. Powtórzenia, struktura rytmiczna i skalowanie.
- ćwiczenia sekwencji Power Barre poznanej na szkoleniu.

**Technika poprawnego wykonywania ćwiczeń – analiza sekwencji i skryptu do sekwencji** (precyzyjny opis każdego ruchu stosowanego w Power Barre)

- szczegółowa analiza sekwencji, skryptu i precyzyjne wykonanie każdego ruchu w Power Barre.
- analiza sekwencji, skryptu w praktyce.

## **DZIEŃ 4**

**Modyfikowanie treningu Power Barre – używanie dodatkowego sprzętu. (hantle, obciążniki, piłki, krzesła, kije i sztangi)**

- analiza dodatkowego sprzętu, czyli jak dopasować i urozmaicić zajęcia dla lepszego efektu.
- praktyka z dodatkowym sprzętem Power Barre.

## **DZIEŃ 5**

**Struktura i logika zajęć – prowadzenie spójnych, płynnych i inspirujących treningów**

- praktyka z użyciem sprzętu ( Integracja narzędzi – siła, kontrola i kreatywność ruchu
- zasady organizacji zajęć: logika i płynność treningów, angażowanie uczestników.
- praktyka nauczania zajęć Power Barre, od rozgrzewki po zakończenie treningu.

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

– rola muzyki w Power Barre, jak dobrać odpowiednią ścieżkę dźwiękową i wykorzystywać ją do motywowania uczestników. Zasady, prawa i bezpieczeństwo.

– dobieranie odpowiedniej muzyki do zajęć Power Barre, tworzenie rytmu i flow w trakcie treningu.

## DZIEŃ 6

### Praca z grupą – skuteczna komunikacja

– nauka skutecznej komunikacji z grupą, dostosowywanie treningu do różnych poziomów, udzielanie wskazówek i motywacja.

– praktyka sekwencji + sesja oddechowa.

### Q&A analiza i powtórka wiedzy

– interaktywne sesje z pytaniami i odpowiedziami, powtórka kluczowych zagadnień kursu.

– szczegółowe omówienie materiału, rozwiązywanie wątpliwości oraz dodatkowe ćwiczenia.(POWTÓRKA)

### Egzamin końcowy – praktyczna i teoretyczna weryfikacja wiedzy i umiejętności

– Egzamin teoretyczny przyjmuje formę testu jednokrotnego wyboru (ABC), składającego się z 20 pytań opracowanych na podstawie materiału omawianego podczas szkolenia. Test ma na celu sprawdzenie wiedzy z zakresu anatomii, metodyki Power Barre oraz zasad prowadzenia zajęć.

– Egzamin praktyczny polega na samodzielnym przeprowadzeniu jednej wybranej części z 12 sekwencji Power Barre. Każdy z uczestników przed rozpoczęciem szkolenia otrzymuje dostęp do platformy edukacyjnej, na której przypisana zostaje konkretna część sekwencji przeznaczona do przygotowania na egzamin praktyczny. Umożliwia to wcześniejsze zapoznanie się z materiałem, przećwiczenie go oraz zadanie ewentualnych pytań podczas trwania szkolenia.

### PODSUMOWANIE I ZAKOŃCZENIE

Zakończenie szkolenia obejmuje ogłoszenie wyników egzaminu teoretycznego (test ABC) oraz praktycznego (prowadzenie wybranej sekwencji Power Barre). Wręczenie certyfikatów odbywa się w atmosferze celebracji i wspólnego zamknięcia procesu edukacyjnego.

Po części inauguracyjnej następuje wspólne podsumowanie zdobytej wiedzy i doświadczeń, wymianę refleksji w grupie, możliwość zadania ostatnich pytań oraz lekcja mówiąca o tym 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: 23

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<span>1 z 23</span> Wprowadzenie do metody Power Barre - teoria	Karolina Lev	17-07-2026	16:00	17:30	01:30
<span>2 z 23</span> Wprowadzenie do metody Power Barre - praktyka	Karolina Lev	17-07-2026	17:40	19:10	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>3 z 23</b> Podstawy anatomii - praktyka	Karolina Lev	18-07-2026	08:00	09:30	01:30
<b>4 z 23</b> Podstawy anatomii - teoria	Karolina Lev	18-07-2026	09:40	11:10	01:30
<b>5 z 23</b> Fundamenty treningu - teoria	Karolina Lev	18-07-2026	11:20	12:05	00:45
<b>6 z 23</b> Fundamenty treningu - praktyka	Karolina Lev	18-07-2026	12:05	13:35	01:30
<b>7 z 23</b> Fundamenty treningu - praktyka	Karolina Lev	18-07-2026	13:45	15:15	01:30
<b>8 z 23</b> Budowanie sekwencji - teoria	Karolina Lev	18-07-2026	15:25	16:10	00:45
<b>9 z 23</b> Budowanie sekwencji - teoria	Karolina Lev	19-07-2026	08:00	08:45	00:45
<b>10 z 23</b> Budowanie sekwencji - praktyka	Karolina Lev	19-07-2026	08:45	10:15	01:30
<b>11 z 23</b> Technika poprawnego wykonywania ćwiczeń - teoria	Karolina Lev	19-07-2026	10:25	11:55	01:30
<b>12 z 23</b> Technika poprawnego wykonywania ćwiczeń - praktyka	Karolina Lev	19-07-2026	12:00	12:45	00:45
<b>13 z 23</b> Modyfikowanie treningu Power Barre - teoria	Karolina Lev	24-07-2026	16:00	17:30	01:30
<b>14 z 23</b> Modyfikowanie treningu Power Barre - praktyka	Karolina Lev	24-07-2026	17:40	19:10	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 23 Struktura i logika zajęć - praktyka	Karolina Lev	25-07-2026	08:00	09:30	01:30
16 z 23 Struktura i logika zajęć - teoria	Karolina Lev	25-07-2026	09:40	11:10	01:30
17 z 23 Muzyka i flow - teoria	Karolina Lev	25-07-2026	11:20	12:50	01:30
18 z 23 Muzyka i flow - praktyka	Karolina Lev	25-07-2026	13:00	14:30	01:30
19 z 23 Praca z grupą – skuteczna komunikacja - praktyka	Karolina Lev	25-07-2026	14:45	16:15	01:30
20 z 23 Q&A - analiza i powtórka wiedzy - praktyka i teoria	Karolina Lev	26-07-2026	08:00	09:30	01:30
21 z 23 Egzamin teoretyczny	-	26-07-2026	09:40	10:25	00:45
22 z 23 Egzamin praktyczny	-	26-07-2026	10:30	12:00	01:30
23 z 23 Zakończenie szkolenia - wykład	Karolina Lev	26-07-2026	12:15	13:00	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

## 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 Power Barre:

Manual szkoleniowy – szczegółowy podręcznik, który będzie podstawowym źródłem wiedzy teoretycznej podczas szkolenia. Zawiera on wszystkie kluczowe informacje dotyczące metodologii Power Barre, 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 Power Barre, która stanowi symbol uczestnictwa w kursie oraz pozwala poczuć się częścią społeczności Power Barre. Koszulka jest również wygodna do noszenia podczas ćwiczeń praktycznych.

### 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.

Studio Joganika – miejsce, 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](mailto:j.nieradka@profiteogroup.pl)

**Telefon** (+48) 697 712 771