Możliwość dofinansowania

Profiteo GROUP

Profiteo Group
Jarosław Nieradka

4,7 / 5

2 394 oceny

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

Numer usługi 2025/10/29/25116/3113066

Gorzów Wielkopolski / stacjonarna

Usługa szkoleniowa

40 h

06.03.2026 do 15.03.2026

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	20
Data zakończenia rekrutacji	05-03-2026
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 jest przygotowanie uczestników do profesjonalnego prowadzenia zajęć Power Barre poprzez zdobycie wiedzy teoretycznej oraz praktycznych umiejętności niezbędnych do efektywnego i bezpiecznego treningu. Program kursu koncentruje się na rozwoju kompetencji instruktorskich, nauce budowania harmonijnych sekwencji ruchowych oraz kształtowaniu umiejętności motywowania uczestników.

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 wskazuję kluczowe mięśnie i kości, które biorą udział w wykonywaniu ćwiczeń Power Barre, rozumiejąc ich funkcje w kontekście anatomii.	Test teoretyczny
	Identyfikuje kluczowe wzorce ruchowe– rozpoznaje i ocenia poprawność wykonywanych ćwiczeń z treningu Power Barre 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 Power Barre (w tym integracje jogi, pilatesu i tańca klasycznego)	Demonstruje poprawnie podstawowe ćwiczenia Power Barre zgodnie z założeniami metody.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Układa logiczną i płynną sekwencję ćwiczeń dostosowaną do poziomu uczestników.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Stosuje techniki bezpiecznego przejścia między ćwiczeniami oraz dba o prawidłową postawę oraz 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 doprowadzenia zajęć grupowych iindywidualnych w studiach fi tness, szkołach tańca, klubach sportowych oraz innych przestrzeniach treningowych.	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 wykazuje zdolność do nawiązywania pozytywnej relacji z uczestnikami, co sprzyjaefektywności 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 Power Barre dzięki interaktywnym ćwiczeniom i analizie w małychgrupach. 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

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: 0

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

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 (łącznie500 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 takżedoskonałe 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
Telefon (+48) 697 712 771