



## Kurs Instruktora Jogi

Numer usługi 2025/10/30/135129/3115951

1 499,00 PLN brutto

1 499,00 PLN netto

187,38 PLN brutto/h

187,38 PLN netto/h

KRAJOWE  
CENTRUM  
EDUKACYJNE  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

- 🗉 Usługa szkoleniowa
- 📺 zdalna
- 🕒 08:00 h
- 📅 05.11.2025 do 05.11.2026

## Informacje podstawowe

**Kategoria**

Styl życia / Sport

**Grupa docelowa usługi**

Kurs skierowany jest do osób zainteresowanych zostaniem certyfikowanym instruktorem jogi oraz do osób pragnących pogłębić swoją osobistą praktykę jogi. Grupa docelowa obejmuje: przyszłych instruktorów jogi, trenerów personalnych, fizjoterapeutów, nauczycieli wychowania fizycznego, pracowników branży wellness i SPA, osoby prowadzące zajęcia grupowe fitness, a także pasjonatów jogi chcących rozwinąć swoją praktykę. Kurs dostępny jest zarówno dla klientów indywidualnych, jak i biznesowych (firmy kupujące dostęp dla swoich pracowników w ramach programów rozwojowych). Nie wymaga wcześniejszego doświadczenia w jodze - kurs prowadzony jest od podstaw, choć osoby z doświadczeniem również znajdą wartościowe treści pogłębiające ich wiedzę.

<https://kursyszkolenia.online/kurs-instruktora-jogi/>**Minimalna liczba uczestników**

20

**Maksymalna liczba uczestników**

1000

**Forma prowadzenia usługi**

zdalna

**Liczba godzin usługi**

8

**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

Celem kursu Instruktora Jogi jest kompleksowe przygotowanie uczestników do profesjonalnego prowadzenia zajęć jogi w różnych środowiskach i dla różnorodnych grup odbiorców. Uczestnicy poznają filozofię jogi, podstawy anatomii i fizjologii w kontekście praktyki jogi, różne style jogi (Hatha, Vinyasa, Ashtanga, Iyengar, Kundalini i inne), techniki oddechowe (pranajama) oraz metody medytacyjne. Po ukończeniu kursu będą w stanie samodzielnie planować i prowadzić bezpieczne zajęcia jogi, oraz więcej.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Analizuje i stosuje filozoficzne podstawy jogi w praktyce nauczycielskiej	<ul style="list-style-type: none"><li>* Rozpoznaje i charakteryzuje zasady Jam i Nijam</li><li>* Opisuje znaczenie ośmiu członów jogi według Patańdzalego</li><li>* Wyjaśnia rolę medytacji w praktyce jogi</li></ul>	Test teoretyczny
Projektuje i wdraża bezpieczne sekwencje zajęć jogi	<ul style="list-style-type: none"><li>* Planuje strukturę zajęć z uwzględnieniem rozgrzewki i relaksacji</li><li>* Wykorzystuje techniki vinyasa krama w tworzeniu sekwencji</li><li>* Dostosowuje poziom trudności do grupy docelowej</li></ul>	Prezentacja
Wykonuje i prezentuje prawidłowe techniki asan i pranajamy	<ul style="list-style-type: none"><li>* Demonstruje poprawną technikę wykonania podstawowych asan</li><li>* Omawia zasady bezpiecznego wykonywania pozycji</li><li>* Stosuje techniki oddechowe w praktyce</li></ul>	Test teoretyczny
Ocena i weryfikuje postawę uczniów oraz wprowadza korekty	<ul style="list-style-type: none"><li>* Rozpoznaje błędy w wykonaniu asan</li><li>* Stosuje werbalne i niewerbalne techniki korekt</li><li>* Wykorzystuje akcesoria jogowe do wsparcia praktyki</li></ul>	Prezentacja

# 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

Kurs Instruktora Jogi to kompleksowy program e-learningowy w modelu self-paced, który pozwala uczestnikom na zdobycie wiedzy i umiejętności niezbędnych do prowadzenia profesjonalnych zajęć jogi we własnym tempie.

### Struktura kursu

Kurs składa się z 16 modułów tematycznych, które obejmują:

- ponad 8 godzin materiałów wideo najwyższej jakości
- prezentacje i materiały PDF do pobrania
- testy sprawdzające po każdym module
- zadania praktyczne do wykonania
- test końcowy

**Dostęp:** bezterminowy - po zakupie kursu uczestnik ma nieograniczony dostęp do wszystkich materiałów.

### PROGRAM SZCZEGÓŁOWY

#### Moduł 1: Istota jogi

- Definicja i znaczenie jogi
- Historia i ewolucja jogi
- Joga jako system filozoficzny
- Różne postrzeganie i praktykowanie jogi
- Test wiedzy

#### Moduł 2: Jamy i Nijamy - filozoficzne fundamenty

- Pięć zasad moralnych (Jamy)
- Ahimsa - brak przemocy
- Satya - prawdomówność
- Pięć zasad samodyscypliny (Nijamy)
- Śauca - czystość, Santosza - zadowolenie
- Praktyczne stosowanie zasad
- Test wiedzy

#### Moduł 3: Podstawy anatomii ciała

- Układ kostny w kontekście jogi
- Układ mięśniowy i zaangażowanie w asanach
- Mobilność stawów
- Bezpieczne wykonywanie asan
- Test wiedzy

#### Moduł 4: Wpływ jogi na zdrowie

- Korzyści psychiczne - redukcja stresu
- Korzyści fizyczne - kondycja i elastyczność
- Test wiedzy

#### Moduł 5: Planowanie sekwencji (Vinyasa Krama)

- Tworzenie płynnych sekwencji
- Rodzaje sekwencji (relaksacyjne, energetyzujące)
- Dostosowanie do poziomu zaawansowania
- Łączenie oddechu z ruchem
- Przykłady gotowych sekwencji
- Test wiedzy

#### **Moduł 6: Medytacja w jodze**

- Czym jest medytacja
- Techniki medytacyjne
- Mindfulness w jodze
- Test wiedzy

#### **Moduł 7: Style jogi**

- Ashtanga joga - dynamiczna sekwencja
- Vinyasa joga - płynność ruchu
- Iyengar joga - precyzja ustawienia
- Kundalini joga - techniki oddechowe i mantry
- Power joga - intensywność
- Yin joga - elastyczność i relaksacja
- Joga restoratywna - regeneracja
- Aerial joga - ćwiczenia w chustach
- Hatha joga - podstawy
- Test wiedzy

#### **Moduł 8: Pranajama - ćwiczenia oddechowe**

- Oddech brzuszny
- Oddech przeponowy
- Oddech pełny
- Test wiedzy

#### **Moduł 9-10: Popularne asany**

- Padmasana (kwiat lotosu)
- Balasana (pozycja dziecka)
- Adho Mukha Svanasana (pies z głową w dół)
- Bhujangasana II (kobra)
- Marjaryasana-Bitilasana (kot-krowa)
- Savasana (pozycja zwłok)
- Paschimottanasana (skłon w przód)
- Virabhadrasana II (wojownik II)
- Virasana (pozycja bohatera)
- Tadasana (pozycja góry)
- Uttanasana (skłon w przód w staniu)
- Ardha Matsyendrasana (skręt kręgosłupa)
- Viparita Karani (nogi na ścianie)
- Setu Bandha Sarvangasana (mostek)
- Test wiedzy

#### **Moduł 11: Korekty i asysty**

- Podstawy korekt
- Praktyka korekt
- Zadanie praktyczne

#### **Moduł 12: Bandhy - zaawansowane techniki**

- Wprowadzenie do bandh
- Zastosowanie w praktyce
- Test wiedzy

#### **Moduł 13: Akcesoria i strój do jogi**

- Wybór akcesoriów (bloki, paski, koce)
- Odpowiedni strój
- Test wiedzy

#### **Moduł 14: Organizacja przestrzeni**

- Tworzenie atmosfery (oświetlenie, zapachy, muzyka)
- Test wiedzy

#### **Moduł 15: Relaksacja i koncentracja**

- Techniki relaksacyjne
- Budowanie skupienia

#### **Moduł 16: Kompetencje instruktora**

- Nawiązywanie kontaktu z uczniami
- Komunikacja i motywowanie
- Budowanie pozytywnej atmosfery

#### **Moduł 17: Praktyczne aspekty prowadzenia zajęć**

- Planowanie i struktura sesji
- Radzenie sobie z trudnymi sytuacjami

#### **Moduł 18: Test końcowy**

- Egzamin potwierdzający kompetencje

#### **CZEGO NAUCZYSZ SIĘ NA KURSIE?**

Po ukończeniu kursu Instruktora Jogi opanujesz następujące tematy:

- **Filozofia i teoria:** zrozumieć i przekazywać filozoficzne podstawy jogi, w tym zasady etyczne Jam i Nijam
- **Praktyka fizyczna:** wykonywać i nauczać ponad 20 podstawowych asan z prawidłową techniką i świadomością anatomiczną
- **Techniki oddechu:** stosować i uczyć różnych technik pranajamy dostosowanych do potrzeb uczestników
- **Planowanie zajęć:** tworzyć zrównoważone sekwencje zajęć dla różnych grup docelowych
- **Bezpieczeństwo:** prowadzić zajęcia w sposób bezpieczny, z uwzględnieniem ograniczeń i możliwości uczestników
- **Korekty:** skutecznie korygować postawę i wykonanie asan u uczestników
- **Komunikacja:** budować pozytywne relacje z grupą i motywować do regularnej praktyki

#### **FORMA REALIZACJI**

Kurs realizowany jest w formie **e-learningu asynchronicznego** (self-paced):

- Uczestnik ma dostęp do platformy e-learningowej 24/7
- Może realizować kurs we własnym tempie i czasie
- Może wielokrotnie wracać do materiałów
- Wszystkie materiały dostępne od razu po zakupie kursu

#### **Typy materiałów**

- **Wideo:** wysokiej jakości nagrania video HD z ekspertką - instruktorką jogi (łącznie 7h 35min)
- **Materiały PDF:** materiały do pobrania
- **Testy:** testy sprawdzające wiedzę
- **Zadania praktyczne:** ćwiczenia praktyczne (praca z oddechem, planowanie grafiku zajęć, organizacja programu jogi)

#### **Egzamin końcowy**

- Forma: test końcowy z pytaniami teoretycznymi i praktycznymi
- Wymagany próg zaliczenia: 60% poprawnych odpowiedzi
- Liczba prób: nieograniczona
- Czas na egzamin: bez ograniczeń czasowych

# Cennik

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 499,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 499,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	187,38 PLN
Koszt osobogodziny netto	187,38 PLN

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe

#### Materiały dostępne w ramach kursu

Uczestnicy mają dostęp do:

- **Materiałów video:** wysokiej jakości nagrania HD z ekspertką,
- **Materiałów do pobrania:** komplet materiałów PDF,
- **Testów i zadań:** interaktywne testy sprawdzające wiedzę po każdym module oraz zadania praktyczne do wykonania

**Dostęp do materiałów:** bezterminowy - materiały dostępne 24/7 na platformie e-learningowej przez cały czas po zakupie kursu.

### Warunki uczestnictwa

Warunki uczestnictwa

#### Wymagania formalne

Warunkiem skorzystania z usługi jest:

- Zakup kursu (płatność jednorazowa lub ratalna)
- Rejestracja konta na platformie e-learningowej KCE
- Bezpośredni zapis na usługę za pośrednictwem Bazy Usług Rozwojowych [gdy dotyczy]
- Wypełnienie ankiety oceniającej usługę rozwojową [gdy wymagane przez BUR]

#### Wymagana aktywność

Model self-paced nie wymaga obecności o określonych godzinach ani frekwencji. Uczestnik:

- Może realizować kurs we własnym tempie (możliwość ukończenia w mniej niż 7 dni przy intensywnej nauce)
- Ma bezterminowy dostęp do wszystkich materiałów
- Może wielokrotnie wracać do lekcji
- Zdaje egzamin końcowy w dowolnym momencie po przejściu kursu

#### Warunki uzyskania certyfikatów

Aby uzyskać Zaświadczenie MEN oraz Certyfikat KCE, uczestnik musi:

1. Przejść wszystkie 16 modułów kursu
2. Wykonać zadania praktyczne po każdym module
3. Zaliczyć mini-testy po każdym module
4. Zdać test końcowy z wynikiem minimum 60%
5. Wypełnić formularz

## Warunki techniczne

### MINIMALNE WYMAGANIA TECHNICZNE

Kurs prowadzony jest na platformie e-learningowej Krajowego Centrum Edukacyjnego (własna platforma LMS oparta o Learndash, dostępna na domenie organizatora).

#### Wymagania:

- **Urządzenie:** Komputer, laptop, tablet lub smartfon z dostępem do internetu
- **Przeglądarka internetowa:** Dowolna aktualna przeglądarka (Chrome, Firefox, Safari, Edge)
- **Połączenie internetowe:** Stabilne łącze internetowe

#### Dostęp do platformy:

- Link do platformy kursu zostanie przesłany na adres e-mail po zakupie
- Logowanie poprzez indywidualne konto użytkownika
- Dostęp 24/7 z dowolnego miejsca

**Rejestracja uczestnictwa:** System automatycznie rejestruje postępy w kursie, zaliczenie testów i ukończenie poszczególnych modułów.

## Kontakt



**Pamela Sawicka**

**E-mail** [kontakt@kursyszkolenia.online](mailto:kontakt@kursyszkolenia.online)

**Telefon** (+48) 61 6427 010