



Celina Kareńska-  
Tschurl Przysań  
Joga

Brak ocen dla tego dostawcy

## Kurs Nauczycielski Joga Funkcjonalna 100RYT

Numer usługi 2025/10/30/186920/3117781

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

📄 Usługa szkoleniowa

🕒 100 h

📅 01.05.2026 do 31.05.2026

5 500,00 PLN brutto

5 500,00 PLN netto

55,00 PLN brutto/h

55,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Styl życia / Sport

Adresatami kursu są osoby dorosłe zainteresowane **rozwojem zawodowym w obszarze jogi, zdrowia, ruchu i pracy z ciałem**.

Uczestnikami mogą być zarówno osoby, które **praktykują jogę regularnie i chcą uzyskać kwalifikacje nauczycielskie**, jak i ci, którzy planują w przyszłości prowadzić zajęcia z jogi lub wykorzystać zdobyte umiejętności w pracy z ludźmi (np. w edukacji, sporcie, rehabilitacji, psychoterapii, coachingu czy wellness).

Kurs skierowany jest do:

- osób chcących zdobyć w przyszłości **uprawnienia instruktora / nauczyciela jogi (200 RYT)** zgodnie ze standardem Yoga Alliance,
- osób pragnących **pogłębić swoją praktykę** i zrozumienie filozofii, anatomii oraz metod nauczania,
- trenerów, fizjoterapeutów, nauczycieli wychowania fizycznego i specjalistów z obszaru zdrowia i ruchu, którzy chcą poszerzyć swoje kompetencje zawodowe,
- osób zainteresowanych **rozwojem osobistym, samoświadomością i zdrowym stylem życia**.

Minimalna liczba uczestników

3

Maksymalna liczba uczestników

16

Data zakończenia rekrutacji

30-04-2026

Forma prowadzenia usługi

mieszana (zdalna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

Liczba godzin usługi

100

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem kursu jest przygotowanie uczestników do samodzielnego prowadzenia zajęć jogi zgodnie ze standardem Yoga Alliance. Uczestnicy zdobędą wiedzę z zakresu anatomii, filozofii, technik asan, pranajamy i relaksacji oraz rozwiną umiejętności dydaktyczne, komunikacyjne i organizacyjne niezbędne w pracy instruktora jogi. Jest to też przygotowanie do kolejnego etapu jakim jest RYT200

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

| Efekty uczenia się                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Metoda walidacji        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <p><b>1. Wiedza</b></p> <p>Po ukończeniu kursu uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• posiada uporządkowaną wiedzę z zakresu filozofii i historii jogi, podstawowych tekstów (Yoga Sutry, Bhagavad Gita), stylów i tradycji jogi,</li><li>• zna zasady anatomii i fizjologii w kontekście praktyki jogi, w tym funkcjonowanie układu mięśniowo-szkieletowego, oddechowego i nerwowego,</li><li>• rozumie mechanikę i cel poszczególnych asan, pranajamy i technik relaksacyjnych,</li><li>• zna zasady metodyki nauczania – budowy sekwencji, doboru asan do poziomu grupy, zasad bezpieczeństwa i komunikacji z uczestnikami,</li><li>• posiada wiedzę o etyce nauczyciela jogi i aspektach psychologicznych procesu uczenia.</li></ul> <hr/> <p><b>3. Kompetencje społeczne</b></p> <p>Po ukończeniu kursu uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• rozumie rolę i odpowiedzialność nauczyciela jogi w kontekście etyki zawodowej i relacji z uczniem,</li><li>• potrafi tworzyć bezpieczną, wspierającą przestrzeń do nauki i praktyki,</li><li>• rozwija samoświadomość, refleksyjność i empatię,</li><li>• potrafi współpracować w grupie nauczycieli i uczestników,</li><li>• jest gotów do dalszego rozwoju zawodowego i osobistego poprzez praktykę własną i kształcenie ustawiczne.</li></ul> | <p><b>1. Wiedza teoretyczna</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Weryfikacja poprzez test pisemny lub ustny z zakresu filozofii, historii i podstaw anatomii funkcjonalnej w jodze.</li><li>• Kryterium zaliczenia: poprawne odpowiedzi na minimum 70% pytań testowych lub potwierdzenie znajomości kluczowych zagadnień w rozmowie z trenerem.</li></ul> <p><b>3. Kompetencje społeczne</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Oceniane są postawy i zachowania obserwowane w trakcie kursu, m.in. współpraca w grupie, zaangażowanie, punktualność, otwartość na feedback i gotowość do dalszego rozwoju.</li><li>• Kryterium zaliczenia: aktywny udział w zajęciach, przestrzeganie zasad etyki nauczyciela jogi i kultury pracy w grupie.</li></ul> <p><b>4. Warunki ukończenia kursu to</b></p> <p>pozytywne zaliczenie części teoretycznej i praktycznej.</p> | <p>Test teoretyczny</p> |

| Efekty uczenia się                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Metoda walidacji                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <p><b>2. Umiejętności</b></p> <p>Po ukończeniu kursu uczestnik potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• planować i prowadzić zajęcia jogi zgodnie z zasadami bezpieczeństwa, progresji i indywidualizacji pracy z ciałem,</li> <li>• demonstrować, korygować i dostosowywać pozycje do możliwości uczestników,</li> <li>• posługiwać się terminologią sanskrycką i polską w zakresie nazw asan i technik oddechowych,</li> <li>• przeprowadzić pełną jednostkę lekcyjną (wprowadzenie, rozgrzewka, sekwencja główna, relaksacja, podsumowanie),</li> <li>• stosować podstawowe techniki pranajamy, medytacji i relaksacji w pracy z grupą,</li> <li>• udzielać informacji zwrotnej, wspierać rozwój uczniów i prowadzić zajęcia z uważnością i empatią.</li> </ul> | <p><b>2. Umiejętności praktyczne</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ocenie podlega prowadzenie zajęć praktycznych – uczestnik przygotowuje i prowadzi minimum jedną lekcję jogi (60–75 minut) z grupą, zgodnie z zasadami metodyki i bezpieczeństwa.</li> <li>• Kryteria zaliczenia:</li> <li>• poprawna struktura lekcji (wprowadzenie, sekwencja główna, relaksacja),</li> <li>• właściwy dobór asan i płynne przejścia między pozycjami,</li> <li>• jasna komunikacja werbalna i wizualna,</li> <li>• umiejętność korygowania uczniów oraz stosowania wariantów pozycji,</li> <li>• zachowanie uważności, empatii i profesjonalnej postawy nauczyciela.</li> </ul> | <p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p> |
| <p><b>3. Kompetencje społeczne</b></p> <p>Po ukończeniu kursu uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rozumie rolę i odpowiedzialność nauczyciela jogi w kontekście etyki zawodowej i relacji z uczniem,</li> <li>• potrafi tworzyć bezpieczną, wspierającą przestrzeń do nauki i praktyki,</li> <li>• rozwija samoświadomość, refleksyjność i empatię,</li> <li>• potrafi współpracować w grupie nauczycieli i uczestników,</li> <li>• jest gotów do dalszego rozwoju zawodowego i osobistego poprzez praktykę własną i kształcenie ustawiczne.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                     | <p><b>3. Kompetencje społeczne</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oceniane są postawy i zachowania obserwowane w trakcie kursu, m.in. współpraca w grupie, zaangażowanie, punktualność, otwartość na feedback i gotowość do dalszego rozwoju.</li> <li>• Kryterium zaliczenia: aktywny udział w zajęciach, przestrzeganie zasad etyki nauczyciela jogi i kultury pracy w grupie.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>  |

## 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

**Zakres merytoryczny programu:**

**Moduł I – Podstawy jogi i filozofii (online – 15 godz.)**

- historia i filozofia jogi, Yoga Sutry, Bhagavad Gita, osie ośmiostopniowej ścieżki jogi,
- etyka nauczyciela jogi, wartości i zasady w pracy z uczniem.

**Moduł II – Anatomia funkcjonalna w jodze (online – 22 godz.)**

- budowa układu mięśniowo-szkieletowego, oddechowego i nerwowego,
- biomechanika ruchu w asanach, prewencja kontuzji, świadomość ciała i oddechu.

**Moduł III – Techniki asan i pranajamy (online – 30 godz.)**

- szczegółowe omówienie pozycji jogi (asana lab),
- praca z oddechem, wprowadzenie do pranajamy, relaksacji i medytacji,
- alignment, modyfikacje, praca z pomocami, warianty dla różnych poziomów zaawansowania.

**Moduł IV – Metodyka nauczania jogi (online – 25 godz.)**

- planowanie i prowadzenie zajęć, struktura lekcji, budowanie sekwencji,
- komunikacja z grupą, język instrukcji, prowadzenie relaksacji,
- podstawy dydaktyki, zasady bezpieczeństwa i etyki nauczania.

**Moduł V – Praktyka nauczycielska i superwizja (zdalnie w czasie rzeczywistym – 8 godz.)**

- praktyczne prowadzenie zajęć z grupą,
- obserwacja, korekta i feedback od nauczyciela,
- doskonalenie umiejętności instruktorskich,
- praca z różnymi typami ciała, świadomość przestrzeni i dynamiki grupy,
- sesje mentoringowe, omówienie przypadków i analiza indywidualnych stylów nauczania.

**Forma realizacji:**

- część zdalna – dostęp do materiałów wideo, prezentacji, manuala PDF, testów wiedzy i nagrań z wykładów,
- część stacjonarna – praktyczne warsztaty w małej grupie, ćwiczenia asan, zajęcia prowadzone na żywo, praca w parach i grupach.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 1

| Przedmiot / temat zajęć      | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|------------------------------|------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 1 Praktyka egzaminacyjna | -          | 24-05-2026            | 10:00               | 18:00               | 08:00         |

## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 5 500,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 5 500,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 55,00 PLN    |
| Koszt osobogodziny netto                  | 55,00 PLN    |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Robert Paniączyk

Doświadczony szkoleniowiec w obszarze ruchu funkcjonalnego, anatomii i terapii ruchem. Od ponad 10 lat prowadzi zajęcia i warsztaty dla nauczycieli, instruktorów i osób praktykujących, łącząc wiedzę z zakresu jogi, fizjoterapii i treningu motorycznego.

Specjalizuje się w anatomii funkcjonalnej, mobilności, stabilizacji oraz biomechanice ruchu w kontekście praktyki jogi. W nauczaniu zwraca uwagę na bezpieczeństwo, indywidualne predyspozycje uczniów i zrozumienie ciała jako całościowego systemu.

Na kursie nauczycielskim odpowiada za bloki tematyczne z zakresu anatomii, prewencji urazów, techniki wykonywania asan i pracy z różnymi typami ciała. Wspiera uczestników w rozwijaniu umiejętności obserwacji, korekty i mądrego, świadomego nauczania.

W pracy trenerskiej łączy naukową precyzję z praktycznym doświadczeniem, dzięki czemu przekazuje wiedzę w sposób zrozumiały i inspirujący. Jego zajęcia uczą, jak poprzez ruch odnaleźć stabilność, równowagę i siłę — zarówno w ciele, jak i w umyśle.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik kursu otrzymuje komplet materiałów dydaktycznych i dostęp do zasobów edukacyjnych, które wspierają proces nauki w trybie mieszanym (online i stacjonarnym).

#### Materiały dydaktyczne:

- **Podręcznik kursowy (manual nauczycielski)** w formacie PDF – zawierający opisy asan, techniki oddechowe, podstawy filozofii, anatomii funkcjonalnej oraz metodyki nauczania,
- **Zestaw testów wiedzy** i quizów do samosprawdzenia postępów w części teoretycznej.

#### Dostęp online:

- indywidualny dostęp do **platformy szkoleniowej** z materiałami wideo (80 godzin nagrań wykładów i praktyk),
- dostęp do **bazy wiedzy Przystań Joga / OM Move Academy**, aktualizowanej również po zakończeniu kursu,
- możliwość pobrania materiałów na własne urządzenie i korzystania z nich w dowolnym czasie.

#### Wsparcie trenerskie i mentoring:

- uczestnicy mają możliwość **bezpłatnych konsultacji online** z trenerem prowadzącym w trakcie trwania kursu,
- **mentoring indywidualny** dotyczący praktyki nauczycielskiej i przygotowania do egzaminu końcowego,
- dostęp do zamkniętej **grupy wsparcia dla absolwentów kursu**, ułatwiającej dalszy rozwój i wymianę doświadczeń.

#### Dodatkowe udogodnienia:

- możliwość uczestnictwa w wybranych zajęciach stacjonarnych Przystani Joga w ramach kursu,
- zniżki na kolejne moduły szkoleniowe
- dostęp do nagrań z wykładów również po zakończeniu kursu (min. 6 miesięcy).

## Warunki uczestnictwa

Kurs skierowany jest do osób dorosłych zainteresowanych rozwojem osobistym i zawodowym w obszarze jogi, zdrowia i pracy z ciałem. Uczestnictwo nie wymaga wcześniejszego doświadczenia nauczycielskiego, jednak zalecane jest minimum pół roku regularnej praktyki jogi lub innej formy aktywności ruchowej.

## Informacje dodatkowe

Kurs składa się ze 100h wiedzy związanej z przygotowaniem do roli nauczyciela jogi z obszarów: anatomii i fizjologii, metodyki nauczania, filozofii i etyki, techniki prowadzenia zajęć oraz praktyk nauczycielskich. Stanowi on sam w sobie kurs, dzięki któremu można prowadzić praktyki samodzielnie, ale zalicza się do programu Kurs Nauczycielski 200RYT akredytowany przez Yoga Alliance, który kończy się międzynarodowym certyfikatem. Czyli po ukończeniu kursu 100RYT można kontynuować naukę przez kolejne 100h aby uzyskać certyfikat 200 RYT.

## Warunki techniczne

Kurs skierowany jest do osób dorosłych zainteresowanych rozwojem osobistym i zawodowym w obszarze jogi, zdrowia i pracy z ciałem. Uczestnictwo nie wymaga wcześniejszego doświadczenia nauczycielskiego, jednak zalecane jest minimum pół roku regularnej praktyki jogi lub innej formy aktywności ruchowej.

## Kontakt



**Celina Kareńska-Tschurl**

**E-mail** kontakt@ommoveacademy.pl

**Telefon** (+48) 606 950 500