



SLIMMY JIMMY
Dorota Białkowska

★★★★★ 5,0 / 5

7 ocen

Kurs Jogi cz.I

Numer usługi 2025/11/17/199305/3153780

📍 Goczałkowice-Zdrój / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 07.02.2026 do 08.02.2026

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

312,50 PLN brutto/h

312,50 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	- Dla osób, które nigdy nie praktykowały jogi lub mają za sobą kilka zajęć - Dla tych, którzy chcą uporządkować swoją wiedzę i technikę - Dla każdego, kto pragnie nauczyć się samodzielnej, bezpiecznej praktyki domowej - Dla osób szukających sposobu na redukcję stresu i lepszą kondycję fizyczną
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	06-02-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16
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 szkolenia jest nabycie przez uczestników podstawowych umiejętności w zakresie świadomej, bezpiecznej praktyki jogi obejmującej pracę z ciałem, oddechem oraz uważnością, umożliwiających samodzielną praktykę w domu

oraz wykorzystanie technik relaksacyjnych w życiu codziennym i pracy zawodowej.
Efektem udziału w szkoleniu jest nabycie umiejętności umożliwiających samodzielne wykonywanie praktyki, wspierającej zrównoważony styl życia i odporność psychiczną, zaliczanych do zielonych kompetencji

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
WIEDZA: Posługuje się podstawowymi założeniami filozofii jogi i jej znaczeniem dla zdrowia fizycznego i psychicznego	Świadomie oddycha w redukcji stresu i poprawie koncentracji	Test teoretyczny
WIEDZA: Rozróżnia wpływ praktyk jogicznych na ciało, układ nerwowy i dobrostan.	Bezpiecznie wykonuje podstawowe pozycje jogi (asany)	Test teoretyczny
UMIEJĘTNOŚCI: Wykonuje podstawowe pozycje jogi, dostosowując je do swoich możliwości	Korzysta z rekwizytów w celu modyfikowania pozycji	Test teoretyczny
UMIEJĘTNOŚCI: Wykonuje sekwencję Surya Namaskar w połączeniu z oddechem	Oddycha wspierając relaksację lub pobudzenie energii.	Test teoretyczny
KOMPETENCJE SPOŁECZNE: Dba o swoje zdrowie i równowagę psychofizyczną	Używa technik redukcji stresu w życiu codziennym i zawodowym	Test teoretyczny
KOMPETENCJE SPOŁECZNE: Rozwija postawę prozdrowotną, cierpliwość, konsekwencję i samoświadomość	Wykazuje ważność wobec ciała i granic swoich możliwości	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/ sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

TAK

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Fundacja My Personality Skills
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Tak
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

Celem szkolenia jest rozwinięcie przez uczestników kompetencji związanych z bezpieczną, świadomą i samodzielną praktyką jogi, obejmujących pracę z ciałem, oddechem, uważnością oraz technikami relaksacyjno-medytacyjnymi wspierającymi dobrostan fizyczny i psychiczny. Uczestnicy poznają podstawy filozofii jogi, zasady prawidłowego wykonywania asan oraz metody świadomej pracy z oddechem, co pozwoli im na budowanie stabilnej praktyki dopasowanej do indywidualnych możliwości.

Szkolenie obejmuje elementy pracy z ciałem (asany), techniki oddechowe (pranayama), sekwencję Surya Namaskar oraz praktyki relaksacyjne i medytacyjne, a także świadome korzystanie z rekwizytów. Program kładzie nacisk na profilaktykę zdrowia, redukcję stresu oraz rozwój umiejętności autoregulacji i koncentracji.

Efektem udziału w szkoleniu jest nabycie umiejętności umożliwiających samodzielne wykonywanie praktyki domowej, wspierającej zrównoważony styl życia i odporność psychiczną, zaliczanych do zielonych kompetencji osobistych.

Szkolenie prowadzone jest w godzinach zegarowych, w formie stacjonarnej. Nie jest wymagana żadna wiedza oraz wcześniejsze doświadczenie od uczestnika. Program łączy teorię z intensywną praktyką pod okiem prowadzących. Zajęcia teoretyczne 4h, zajęcia praktyczne 12h.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 18

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 18 Wprowadzenie do filozofii jogi	Dagmara Misiura	07-02-2026	09:00	09:30	00:30
2 z 18 Moduł 1: Świadomość ciała	Dagmara Misiura	07-02-2026	09:30	10:30	01:00
3 z 18 Moduł 2: Asany – pozycje stojące	Dagmara Misiura	07-02-2026	10:30	11:30	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 18 Przerwa	Dagmara Misiura	07-02-2026	11:30	11:45	00:15
5 z 18 Moduł 3: Asany – pozycje siedzące i skręty	Dagmara Misiura	07-02-2026	11:45	12:45	01:00
6 z 18 Przerwa obiadowa	Dagmara Misiura	07-02-2026	12:45	13:45	01:00
7 z 18 Moduł 4: Praca z oddechem (Pranayama)	Dagmara Misiura	07-02-2026	13:45	14:45	01:00
8 z 18 Moduł 5: Balans i stabilność	Dagmara Misiura	07-02-2026	14:45	15:45	01:00
9 z 18 Moduł 6: Relaksacja i podsumowanie dnia	Dagmara Misiura	07-02-2026	15:45	16:30	00:45
10 z 18 Przygotowanie do praktyki	Dagmara Misiura	08-02-2026	09:00	09:30	00:30
11 z 18 Moduł 7: Surya Namaskar – analiza i praktyka	Dagmara Misiura	08-02-2026	09:30	10:45	01:15
12 z 18 Moduł 8: Sekuencje płynnej praktyki	Dagmara Misiura	08-02-2026	10:45	11:45	01:00
13 z 18 Przerwa	Dagmara Misiura	08-02-2026	11:45	12:00	00:15
14 z 18 Moduł 9: Regeneracja i mobilność	Dagmara Misiura	08-02-2026	12:00	13:00	01:00
15 z 18 Przerwa obiadowa	Dagmara Misiura	08-02-2026	13:00	14:00	01:00
16 z 18 Moduł 10: Medytacja i mindfulness	Dagmara Misiura	08-02-2026	14:00	15:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
17 z 18 Moduł 11: Budowanie własnej praktyki	Dagmara Misiura	08-02-2026	15:00	16:00	01:00
18 z 18 Relaksacja, ewaluacja, wręczenie materiałów	Dagmara Misiura	08-02-2026	16:00	17:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	312,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	312,50 PLN
W tym koszt walidacji brutto	125,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	125,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Dagmara Misiura

Dagmara Misiura

Tańczy życie z otwartym sercem, będąc w niekończącej się podróży. Stwarza możliwości eksploracji różnych zakątków świata zewnętrznego oraz wewnętrznego.

Na jogiczną ścieżkę weszła 12 lat temu,
od ponad 8 lat z radością dzieli się praktyką oraz doświadczeniem z innymi. Joga jest dużą i ważną częścią jej życia. Przede wszystkim jest dla niej drogą do samopoznania oraz narzędziem prowadzącym do równowagi życiowej.
Owoce tego stanu jest dobra kondycja psycho-fizyczna, czyli DOBROSTAN.
Jej osobistą misją jest pomnażanie tego stanu poprzez dzielenie się nim z innymi.

Ukończone kursy nauczycielskie:
Hatha Joga - Stowarzyszenie Jogi Akademickiej w Częstochowie,
200 TTC Hatha/Vinyasa/Yin - Nomad Yoga,
300 TTC Hatha/Vinyasa/Yin - Earth Yoga Village w Indiach
(Yoga Alliance RYT500)

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają materiały w postaci skryptów/ notatek.

Warunki uczestnictwa

Szkolenie stacjonarne. Wymagany jest wygodny strój sportowy oraz obuwie zmienne.

Informacje dodatkowe

Szkolenie rozwija zielone kompetencje poprzez promowanie zdrowego stylu życia i aktywności fizycznej zgodnej z zasadami zrównoważonego rozwoju. Wpisuje się w projekt 10.17 w woj. śląskim, wspierając transformację w kierunku zielonej gospodarki poprzez edukację prozdrowotną i ekologiczną.

Adres

Goczałkowice-Zdrój
Goczałkowice-Zdrój
woj. śląskie

Kontakt



DOROTA BIAŁKOWSKA

E-mail d_bialkowska@op.pl

Telefon (+48) 781 060 409