



YACEP Kurs na instruktorów jogi Yin (powięziowej) akredytowany przez Yoga Alliance

Numer usługi 2025/11/26/29637/3173704

2 800,00 PLN brutto
2 800,00 PLN netto
100,00 PLN brutto/h
100,00 PLN netto/h

5 Elements
Coaching Szymon
Jarosławski

★★★★★ 4,9 / 5

32 oceny

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

📄 Usługa szkoleniowa

🕒 28 h

📅 02.02.2026 do 09.02.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Identyfikatory projektów	Małopolski Pociąg do kariery
Grupa docelowa usługi	Instruktorzy jogi lub dyscyplin pokrewnych pragnący zdobyć tytuł instruktora jogi Yin. Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu MP Pociąg do Kariery lub innych projektów
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	6
Data zakończenia rekrutacji	01-02-2026
Forma prowadzenia usługi	mieszana (zdalna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
Liczba godzin usługi	28
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

Usługa szkoleniowa przygotowuje do samodzielnego prowadzenia zajęć jogi Yin z uwzględnieniem zasad pracy z powięzią, wiedzy anatomicznej, oddechowej oraz budowania bezpiecznej i zrównoważonej praktyki dla różnych grup odbiorców.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wyjaśnia podstawowe założenia i cele praktyki Yin Jogi	• Omawia filozofię Yin Jogi i jej różnice względem innych stylów jogi•	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje wpływ Yin Jogi na układ nerwowy, powięź oraz emocje	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Opisuje zasady układania sekwencji Yin Jogi zgodnie z potrzebami fizycznymi, energetycznymi i emocjonalnymi Charakteryzuje zastosowanie pomocy w Yin Jodze	• Wymienia kryteria doboru pozycji pod kątem ciała fizycznego, energetycznego i emocjonalnego• Tłumaczy zasady budowania sekwencji wspierających konkretne potrzeby	Obserwacja w warunkach symulowanych Obserwacja w warunkach symulowanych
	• Opisuje funkcję wałków, koców, pasków i kostek w modyfikowaniu pozycji•	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wyjaśnia, jak dobierać pomoce w zależności od ograniczeń i potrzeb ucznia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Opisuje wpływ praktyki Yin Jogi na ciało fizyczne, energetyczne i emocjonalne	• Wyjaśnia związek wybranych pozycji z układem mięśniowo-szkieletowym (np. biodra, miednica, kręgosłup)• •	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wymienia meridiany i ich wpływ na przepływ energii	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Łączy pozycje z emocjami i ich lokalizacją w ciele	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wskazuje podstawowe struktury anatomiczne i fizjologiczne istotne w praktyce Yin Jogi	• Wymienia główne grupy mięśniowe i ich funkcję w kontekście pasywnego rozciągania•	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje funkcjonowanie powięzi i jej rolę w Yin Jodze	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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	uprawnionych do wydawania dokumentów potwierdzających uzyskanie kwalifikacji, w tym w zawodzie
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	5 Elements Coaching Szymon Jarosławski
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Tak
Nazwa Podmiotu certyfikującego	5 Elements Coaching Szymon Jarosławski
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

Godziny praktyczne - usługa zdalna w czasie rzeczywisty: 3h

Godziny teoretyczne - usługa zdalna: 25h

Kurs zdalny polega na samokształceniu z nagrań wideo. Przerwy nie wliczają się w czas trwania szkolenia.

Wszystkie zaliczenia i egzaminy (walidacja) odbywają się online w ramach usługi zdalnej w czasie rzeczywistym. Uczestnicy wypełniają test wiedzy teoretycznej oraz prezentują nagranie swojej praktyki własnej jogi oraz prowadzenia zajęć jogi które są omawiane z instruktorem w czasie rzeczywistym, jednocześnie dostają korekty i są proszeni i zaprezentowanie skorygowanych wersji pozycji jogi.

Szkolenie jest kierowane dla osób posiadających podstawy prowadzenia zajęć jogi lub zajęć fitness innego typu lub medytacji lub relaksacji.

1. Techniki, trening, praktyka jogi. Na zajęcia składa się praktyka grupowa jogi Yin pod opieką instruktora, warsztaty gdzie uczestnicy poznają szczegóły techniki i użycia pomocy.
2. Metodyka nauczania jogi. Zajęcia teoretyczne mają charakter interaktywny, na zasadzie wykładu połączonego z dyskusją.
3. Anatomia i fizjologia jogi. Zajęcia teoretyczne mają charakter interaktywny, na zasadzie wykładu połączonego z dyskusją.
4. Filozofia Yin jogi. Zajęcia teoretyczne mają charakter interaktywny, na zasadzie wykładu połączonego z dyskusją.
5. Practicum - zaliczenie praktyczne przez uczestników kursu - samodzielne prowadzenie zajęć jogi Yin dla innych uczestników szkolenia

Yin joga to praktyka terapeutyczna, która korzystnie oddziałuje na głębsze struktury ciała, jakimi są: kości, stawy, mięśnie, powięzi i system nerwowy. To właśnie powięź odpowiada za zakres ruchu mięśni i ich elastyczność. Yin joga koncentruje się na dolnej części kręgosłupa, miednicy i biodrach. Podczas praktyki Yin jogi ćwiczymy na rozluźnionych mięśniach. Metoda oparta jest o tradycje hatha jogi i medycyny chińskiej.

Kurs jest przeznaczony dla wszystkich praktykujących ciało i umysł oraz wszystkich zainteresowanych pogłębieniem praktyki Yin Yoga. Dyplom nauczyciela jogi Yin to kurs uzupełniający odpowiedni dla nauczycieli jogi, instruktorów fitness i pilates, fizjoterapeutów, terapeutów umysłu i ciała, edukatorów itp.

Joga Yin jest odpowiednia dla praktykujących na wszystkich poziomach, od maniaków fitness po przykutych do łóżka pacjentów i może przynieść korzyści wszystkim tym populacjom. Może poprawić następujące warunki:

- ból mięśni
- sztywność mięśni
- sztywność stawów
- ból stawu
- ból pleców
- bezsenna noc
- lęk
- chroniczne zmęczenie
- SM i inne zapalne zaburzenia neurologiczne

Szkolenie przeprowadzone zostanie jest w godzinach zegarowych w grupie 8 osobowej, dzięki czemu każdy uczestnik otrzymuje uwagę instruktora. Podczas szkolenia uczestnicy wykonując ćwiczenia wraz z prowadzącym zajęcia w tym samym czasie.

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji
WIEDZA	
Wyjaśnia podstawowe założenia i cele praktyki Yin Jogi	• Omawia filozofię Yin Jogi i jej różnice względem innych stylów jogi• Wskazuje wpływ Yin Jogi na układ nerwowy, powięź oraz emocje
Charakteryzuje zastosowanie pomocy w Yin Jodze	• Opisuje funkcję wałków, koców, pasków i kostek w modyfikowaniu pozycji• Wyjaśnia, jak dobierać pomoce w zależności od ograniczeń i potrzeb ucznia
Opisuje wpływ praktyki Yin Jogi na ciało fizyczne, energetyczne i emocjonalne	• Wyjaśnia związek wybranych pozycji z układem mięśniowo-szkieletowym (np. biodra, miednica, kręgosłup)• Wymienia meridiany i ich wpływ na przepływ energii• Łączy pozycje z emocjami i ich lokalizacją w ciele
Wskazuje podstawowe struktury anatomiczne i fizjologiczne istotne w praktyce Yin Jogi	• Wymienia główne grupy mięśniowe i ich funkcję w kontekście pasywnego rozciągania• Opisuje funkcjonowanie powięzi i jej rolę w Yin Jodze
Opisuje zasady układania sekwencji Yin Jogi zgodnie z potrzebami fizycznymi, energetycznymi i emocjonalnymi	• Wymienia kryteria doboru pozycji pod kątem ciała fizycznego, energetycznego i emocjonalnego• Tłumaczy zasady budowania sekwencji wspierających konkretne potrzeby
UMIEJĘTNOŚCI	

Dobiera i stosuje pomoce w asanach Yin Jogi w sposób wspierający i bezpieczny	• Wykorzystuje wałki, koce, paski i cegły do modyfikacji asan w praktyce grupowej• Dostosowuje użycie pomocy do indywidualnych możliwości uczestników
Układa i prowadzi sekwencje Yin Jogi zgodne z wybranym celem (fizycznym, energetycznym lub emocjonalnym)	• Tworzy logiczną sekwencję pozycji dostosowaną do konkretnej potrzeby• Uzasadnia wybór pozycji względem celu zajęć• Zachowuje właściwy czas trwania i rytm praktyki
Stosuje wiedzę anatomiczną i energetyczną w praktyce prowadzenia zajęć	• Wskazuje, które obszary ciała są aktywowane w danych pozycjach• Uwzględnia meridiany i ich przebieg w doborze pozycji
Prowadzi końcową fazę zajęć (relaksacja, integracja) w sposób wspierający	• Stosuje odpowiednie techniki wyciszenia (np. Savasana, uważność)• Dobiera pozycje regeneracyjne do potrzeb grupy
Demonstruje wybrane pozycje Yin Jogi z zachowaniem zasad bezpieczeństwa	• Prezentuje technicznie poprawnie pozycje z wykorzystaniem pomocy• Objaśnia ustawienie ciała, punkty podparcia, oddech
KOMPETENCJE SPOŁECZNE	
Dostosowuje komunikację i instrukcje do poziomu zaawansowania uczestników	• Używa jasnego, wspierającego języka podczas prowadzenia zajęć• Unika oceniania i porównań
Wspiera uczniów poprzez indywidualne podejście i empatyczne asystowanie	• Obserwuje uczestników i proponuje adekwatne modyfikacje• Udziela wskazówek w sposób wzmacniający i wspierający
Prowadzi zajęcia w sposób świadomy i zgodny z zasadami etyki nauczyciela jogi	• Tworzy bezpieczną, otwartą i szanującą atmosferę• Respektuje granice uczestników i zachowuje postawę profesjonalną

Dzień 1 (8 godzin zajęć)

Praktyka Yin (grupowa z instruktorem) – 2h

Przerwa śniadaniowa - 30 min

Warsztat techniczny – 2 h

Przerwa obiadowa- 30 min

Filozofia Yin jogi (kontynuacja) – 2 h

Filozofia Yin jogi (wykład + dyskusja)– 2 h

 **Razem: 8 h**

Dzień 2 (8 godzin zajęć)

Praktyka Yin (grupowa z instruktorem) – 2 h

Przerwa śniadaniowa - 30 min

Warsztat techniczny – 2 h

Przerwa obiadowa - 30 min

Anatomia (kontynuacja z pracą na matach) – 2 h

Anatomia i fizjologia – 2 h

 **Razem: 8 h**

Dzień 3 (8 godzin zajęć)

Praktyka Yin (grupowa z instruktorem) – 2 h

Przerwa śniadaniowa - 30 min

Warsztat techniczny – 2 h

Przerwa obiadowa - 30 min

Metodyka (kontynuacja z mikro-nauczaniem) – 2 h

Metodyka nauczania (interaktywnie) – 2 h

 **Razem: 8 h**

Dzień 4 (4 godziny zajęć)

Practicum – samodzielne prowadzenie zajęć – 2 h

Feedback od grupy i prowadzącego – 1 h

Podsumowanie, refleksja, wręczenie certyfikatów – 1 h

 **Razem: 4 h**

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	2 800,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN
W tym koszt walidacji brutto	50,00 PLN

W tym koszt walidacji netto	50,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	50,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	50,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Szymon Jarosławski

Właściciel, E-RYT500, instruktor jogi zaawansowanej. Szymon posiada tytuł doktora nauk przyrodniczych i doświadczenie w pracy w służbie zdrowia, ale pasja do pracy z ludźmi i Global Health doprowadziła go do Indii, gdzie od 2010 roku pracuje jako badacz i nauczyciel jogi. pogłębił swoją wiedzę i praktykę jogi, terapii tańcem oraz masażu tajskiej jogi. Pracuje również jako naukowiec w psychologii klinicznej. Uczył się z kilkoma nauczycielami z różnych tradycji przez ponad 2500 godzin i uzyskał dyplomy nauczyciela jogi, terapeuty jogi i masażysty tajskiego. Szymon poprowadził ponad 20500 godzin zajęć indywidualnych i grupowych dla osób z różnymi potrzebami, w tym osób niewidomych i osób z niepełnosprawnością intelektualną, a także sesje jogi i jogi prenatalnej. Wśród jego uczniów byli miłośnicy jogi i osoby z problemami zdrowotnymi po menedżerów wyższego szczebla międzynarodowych korporacji, którzy chcą skuteczniej radzić sobie ze stresem. Przed pobytem w Indiach przez 14 lat praktykował różne metody medytacyjne. 15 lat doświadczenia z czego 5 lat w ciągu ostatnich 5 lat

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Skrypt kursu

Informacje dodatkowe

Dla członków Yoga Alliance mających statut RYT kurs stanowi 30h godzin edukacyjnych YACEP

Obowiązek uczestnictwa w co najmniej 80% zajęć

Sposób potwierdzania frekwencji: lista obecności

Usługa zwolniona z VAT (podst. zw. art. 113 ust. 1, ustawy z dnia 11.03.2004 o PTU)

Warunki techniczne

Dostęp do internetu. Przeglądarka Chrome w najnowszej wersji. Możliwość nagrania prowadzenia zajęć wideo (egzamin praktyczny). Komunikator Zoom.

System operacyjny

Windows 10 lub nowszy, macOS 10.13+ albo aktualna wersja Linuxa z obsługą nowoczesnej przeglądarki.

Na telefonie: Android 8.0+ lub iOS 13+.

◆ Przeglądarka internetowa

Najnowsza wersja Chrome, Firefox, Edge lub Safari (Google najlepiej wspiera Chrome).

Obsługa HTML5 i kodeków wideo (H.264, VP9).

◆ Procesor i pamięć RAM

Minimum: dwurdzeniowy procesor (np. Intel Core i3 drugiej generacji albo odpowiednik), 4 GB RAM.

Rekomendowane: nowszy Core i5 / Ryzen 3 i 8 GB RAM – szczególnie przy filmach w HD i Full HD.

◆ Łącze internetowe

Minimum: 3–4 Mb/s dla filmów 480p–720p.

Rekomendowane: 10 Mb/s+ dla 1080p i wyżej.

Google Drive dopuszcza także streaming w 4K, wtedy realnie potrzeba 20 Mb/s+.

◆ Inne wymagania

Włączona obsługa JavaScript i plików cookie.

Aktywna akceleracja sprzętowa w przeglądarce (przydatne przy 1080p i 4K).

Kontakt



SZYMON JAROSŁAWSKI

E-mail szymjaroslowski@o2.pl

Telefon (+48) 606 417 181