



PIYUSH MITTAL
NIRMALA.PL

Brak ocen dla tego dostawcy

Holistyczny Terapeuta dla ciała i umysłu

Numer usługi 2026/01/02/194376/3237384

📍 Wrocław / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 300 h

📅 30.04.2026 do 06.12.2026

11 000,00 PLN brutto

11 000,00 PLN netto

36,67 PLN brutto/h

36,67 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Grupa docelowa usługi	Usługa szkoleniowa w formie kursu skierowana jest do osób chcących zdobyć tytuł zawodowy nauczyciela jogi klasycznej rozwijając kompetencje holistycznego terapeuty dla ciała i umysłu.
Minimalna liczba uczestników	10
Maksymalna liczba uczestników	18
Data zakończenia rekrutacji	01-04-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	300
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Głównym celem kursu jest przekazanie wiedzy i umiejętności wspierających:

- ◆ utrzymanie dobrego zdrowia i równowagi psychicznej,
- ◆ poprawę jakości życia własnego i innych,
- ◆ wprowadzanie praktyk jogi, ajurwedy i mindfulness do codzienności.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
- samodzielnie praktykuję jogę klasyczną i przekazuję tę wiedzę innym	- utrzymuje równowagę między ciałem, umysłem i duszą - ma opanowanie techniki oddechowej i medytacyjnej - rozumie filozofię jogi - rozróżnia wedy i upaniszady	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
- posługuje się podstawami ajurwedy - posługuje się podstawami ajurwedy - efektywnie pracuje z ciałem	- zna swoje ciało i umysł - definiuje takie pojęcia jak dosze, prakriti, vikriti, agni, ama) - posługuje się podstawami anatomii - dopasowuje ruch do grupy odbiorców: dzieci, młodzieży, kobiet w ciąży, osobom z zaburzeniami ruchu	Obserwacja w warunkach rzeczywistych 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

Program

Lp.	Temat zajęć	Liczba godzin
	Joga Klasyczna na podstawie Jogasutr Patańdzalego i Hatha Joga Pradipika – 175h	

1.	Podstawy Jogi Klasycznej – Yama, Niyama, Sukszma Asany, Asany, Pratyahara	175
1.	Sankhja Filozofia	
1.	Techniki oddychania – Pranajamy	
1.	Zarządzanie procesem myślenia – Dharana, Dhyana i Samadhi	
1.	Techniki relaksacyjne w tym Joga Nidra	
1.	Filozofia i psychologia Jogi na podstawie Mandukya Upaniszad i Katha Upanishad, Jogasutry Patańdzalego.	
1.	Zrozumieć przekaz Bhagawadgity, Bhagawadgita dla współczesnych managerów	
1.	Cztery ścieżki Jogi – Karma Joga, Bhakti Joga, Jnana Joga, Dhyana Joga	
1.	Różne techniki medytacji i medytacja mindfulness	
1.	Krije – nauka i praktyka Krija Joga	
1.	Mantry jako technika leczenia ciała fizycznego i subtelnego	
1.	Nauka najważniejszych mudr	
1.	Struktura energetyczna człowieka	
1.	Pięć powłok (Annamaja, Praanmaja, Manomaja, Vigjanmaja, Anandamaja Kosha)	
1.	Trzy ciała (fizyczne, subtelne i przyczynowe)	
1.	Rozumienie czakr oraz pracy z czakrami	
1.	Zrozumieć i uwolnić GRANTHI – blokady energetyczne	
1.	Nauka o bandhach	
1.	Prana – czym jest, wszystkie sposoby czerpania prany	
1.	Nadi – kanały energetyczne	
1.	Nauka i praktyka Bhuta Shuddi	
1.	Podstawy Ajurwedy – Koncepcja Pancha Maha Bhutha, Prakriti i Vikriti	

1.	Koncepcja TRIDHOSHA – Vatta, Pitta, Kapha; Funkcje, cechy i podtypy każdej DOSHY	
1.	System trawienny – jogiczne odżywianie, ajurwedyjski system trawienny (agni, ama i sapta dhatu)	
1.	Sattwiczne jedzenie	
1.	Nauka oczyszczania ciała za pomocą technik jogowo-ajurwedyjskich	
1.	Guna – podstawa powstania jakości umysłu i myśli	
1.	Nauka pracy z gunami – Sattva, Radžas, Tamas	
1.	Techniki radzenia sobie ze stresem i likwidacji stresu	
Ashtanga Vinyasa Joga – 20h		
1.	Podstawy dynamicznej odmiany Hatha Jogi jaką jest Ashtanga Vinyasa Joga.	20
1.	Fizyczne aspekty Ashtanga Vinyasa Jogi oraz jej medytacyjny i terapeutyczny charakter. Współistnienie i korzyści.	
1.	Ashtanga Vinyasa Joga i jej wpływ na poprawę jakości życia fizycznego i psychicznego oraz szczęście człowieka.	
Joga dla dzieci – 5h		
1.	Czym jest Joga dla dzieci	5
1.	Przyczyny trudności z koncentracją uwagi; praca nad koncentracją uwagi u dzieci	
1.	Praca z dziećmi w relaksie	
1.	Części praktyczna – rozgrzewka, zabawy i ćwiczenia stymulujące rozwój uwagi i koncentracji u dziecka	
1.	Relaksacja i ćwiczenia oddechowe z dziećmi	
Wellbeing jako model budowania dobrostanu osobistego w oparciu o filozofię jogi – 25h		

1.	Czym jest wellbeing osobisty	25
1.	Wellbeing a klasyczna nauka jogi	
1.	Źródła i straźnicy dobrostanu	
1.	Tworzenie indywidualnej Mapy Dobrostanu	
1.	Rola nawyków w budowaniu dobrostanu osobistego	
1.	Psychofizyczne mechanizmy reakcji stresowej	
1.	Joga a teoria poliwalgalna – łagodzenie skutków stresu	
1.	Praktyka asan jako sposób na budowanie poczucia mocy i sprawczości	
Anatomia i fizjologia ruchu dla nauczycieli jogi – 25h		

1.	Podstawy anatomii	
1.	Ciało jako integralna całość – rola powięzi oraz jak siły przenoszą się w naszym ciele	
1.	Czerwone i żółte flagi – kiedy nie powinniśmy ćwiczyć oraz kiedy praktykować zachowując szczególną ostrożność	
1.	Analiza ciała w statyce	
1.	Anatomia wybranych asan – czyli, jak ciało jako całość zachowuje się w różnych formach ruchowych	
1.	Przepona, a oddech – mięsień, który nie tylko odpowiada za oddech	
1.	Praca ze stopą i kończyną dolną	25
1.	Praca z miednicą	
1.	Praca z kręgosłupem i klatką piersiową	
1.	Praca z łopatką i kończyną górną	
1.	Jakie elementy/na co warto zwrócić uwagę w pracy przy wybranych dysfunkcjach, takich jak: bóle odcinka lędźwiowego kręgosłupa, napięciowe ból głowy, rwa kulszowa, stan po endoprotezoplastyce, praca z blizną, bolesne miesiączki, hipo/hipermobilność stawów, stan po urazach skrętnych stawów	
1.	Co zrobić, gdy nie możemy wykonać wybranej asany? Czy zawsze warto używać pomocy?	
1.	Elementy jogi w procesie planowania terapii	
Joga dla kobiet w ciąży i joga hormonalna – 18h		

1.	Wpływ praktyki jogi w ciąży na kobietę i dziecko	18
1.	Fizjologia i anatomia kobiety w ciąży	
1.	Omówienie zmian pojawiających się w ciele kobiety w każdym trymestrze	
1.	Przeciwwskazania do jogi w ciąży	
1.	1 trymestr – relaksacja – zalecane asany i techniki oddechowe (pranajama)	
1.	2 trymestr – wzmacnianie – zalecane asany i techniki oddechowe	
1.	3 trymestr – przygotowanie do porodu – asany i techniki oddechowe	
1.	Wpływ jogi na przebieg porodu i okres połogu	
1.	Zalecenia ajurwedyjskie dla kobiety w ciąży	
1.	Joga w czasie połogu – kiedy wrócić do praktyki i co praktykować?	
1.	Zalecenia ajurwedyjskie na okres połogu	
1.	Joga hormonalna: wpływ jogi na gospodarkę hormonalną kobiet	
1.	Joga i ajurweda na zaburzenia miesiączkowania	
1.	Joga i ajurweda na dolegliwości w okresie menopauzy	
Joga jako narzędzie rozwoju psychofizycznego młodzieży (14-18 lat) – 20h		
1.	Świadomość oddechu	20
1.	Świadomość ciała (praca z ciałem, odzyskanie kontaktu z ciałem, joga, praca w parach)	
1.	Techniki relaksacyjne, koncentracja, medytacja	
1.	Wystarczająco dobre (rozmowy, ćwiczenia w grupie, praca w kręgu)	
Hortiterapia – ścieżka do wewnętrznego ogrodu – 12h		

1.	Jak rozumieć słowo ogród?	12
1.	Czym jest hortiterapia i z czego się wzięła teoria Biofilii?	
1.	Jak rozumieć filary hortiterapii w kontekście podstawowych potrzeb człowieka?	
1.	W jaki sposób Hortiterapia pozwala osiągnąć stan odprężonej uwagi?	
1.	Jakie korzyści dla organizmu człowieka są związane ze stanem odprężonej uwagi?	
1.	Dlaczego warto zostać ogrodnikiem i jak to zrobić?	
1.	Warsztaty praktyczne	
RAZEM		300

Liczba godzin usługi obejmuje godziny lekcyjne, natomiast harmonogram uwzględni godziny zegarowe obejmujące 45 minut (godzina lekcyjna) + 15 minut (przerwa); przerwymiędzy zajęciami są ustalone elastycznie i podlegają sumowaniu.

WARUNKI ORGANIZACYJNE:

Maksymalna liczba osób w grupie: 16

Liczba stanowisk przydzielona na jedną grupę: 18

Wyposażenie sali szkoleniowej:

Sala szkoleniowa wyposażona jest w liczbę stanowisk umożliwiających swobodne przyswajanie wiedzy przez uczestników. Na sali znajdują się: tablica suchościeralna, rzutnik multimedialny, meble dydaktyczne, maty, poduszki, koce, produkty niezbędne w trakcie realizacji zajęć.

Do dyspozycji kursanta pozostają odpowiednie warunki sanitarne zgodnie z obowiązującymi przepisami BHP.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 35

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 35 Zjazd nr 1	Piyush Mittal	30-04-2026	09:00	17:30	08:30
2 z 35 Zjazd nr 1	Piyush Mittal	01-05-2026	09:00	17:30	08:30
3 z 35 Zjazd nr 1	Piyush Mittal	02-05-2026	09:00	17:30	08:30
4 z 35 Zjazd nr 1	Piyush Mittal	03-05-2026	09:00	14:00	05:00
5 z 35 Zjazd nr 2	Piyush Mittal	18-05-2026	07:00	22:00	15:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 35 Zjazd nr 2	Piyush Mittal	19-05-2026	07:00	22:00	15:00
7 z 35 Zjazd nr 2	Piyush Mittal	20-05-2026	07:00	22:00	15:00
8 z 35 Zjazd nr 2	Piyush Mittal	21-05-2026	07:00	22:00	15:00
9 z 35 Zjazd nr 2	Piyush Mittal	22-05-2026	07:00	22:00	15:00
10 z 35 Zjazd nr 2	Piyush Mittal	23-05-2026	07:00	22:00	15:00
11 z 35 Zjazd nr 2	Piyush Mittal	24-05-2026	07:00	14:00	07:00
12 z 35 Zjazd nr 3	Piyush Mittal	25-06-2026	09:00	17:30	08:30
13 z 35 Zjazd nr 3	Piyush Mittal	26-06-2026	09:00	17:30	08:30
14 z 35 Zjazd nr 3	Piyush Mittal	27-06-2026	09:00	17:30	08:30
15 z 35 Zjazd nr 3	Piyush Mittal	28-06-2026	09:00	14:00	05:00
16 z 35 Zjazd nr 4	Piyush Mittal	16-07-2026	09:00	17:30	08:30
17 z 35 Zjazd nr 4	Piyush Mittal	17-07-2026	09:00	17:30	08:30
18 z 35 Zjazd nr 4	Piyush Mittal	18-07-2026	09:00	17:30	08:30
19 z 35 Zjazd nr 4	Piyush Mittal	19-07-2026	09:00	14:00	05:00
20 z 35 Zjazd nr 5	Piyush Mittal	20-08-2026	09:00	17:30	08:30
21 z 35 Zjazd nr 5	Piyush Mittal	21-08-2026	09:00	17:30	08:30
22 z 35 Zjazd nr 5	Piyush Mittal	22-08-2026	09:00	17:30	08:30
23 z 35 Zjazd nr 5	Piyush Mittal	23-08-2026	09:00	14:00	05:00
24 z 35 Zjazd nr 6	Piyush Mittal	08-10-2026	09:00	17:00	08:00
25 z 35 Zjazd nr 6	Piyush Mittal	09-10-2026	09:00	17:00	08:00
26 z 35 Zjazd nr 6	Piyush Mittal	10-10-2026	09:00	17:00	08:00
27 z 35 Zjazd nr 6	Piyush Mittal	11-10-2026	09:00	14:00	05:00
28 z 35 Zjazd nr 7	Piyush Mittal	05-11-2026	10:00	17:00	07:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
29 z 35 Zjazd nr 7	Piyush Mittal	06-11-2026	10:00	17:00	07:00
30 z 35 Zjazd nr 7	Piyush Mittal	07-11-2026	10:00	17:00	07:00
31 z 35 Zjazd nr 7	Piyush Mittal	08-11-2026	09:00	14:00	05:00
32 z 35 Zjazd nr 8	Piyush Mittal	03-12-2026	10:00	17:00	07:00
33 z 35 Zjazd nr 8	Piyush Mittal	04-12-2026	10:00	17:00	07:00
34 z 35 Zjazd nr 8	Piyush Mittal	05-12-2026	10:00	17:00	07:00
35 z 35 Zjazd nr 8	Piyush Mittal	06-12-2026	09:00	14:00	05:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	11 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	11 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	36,67 PLN
Koszt osobogodziny netto	36,67 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Piyush Mittal

nauczyciel jogi i ajurwedy, wykładowca, założyciel i prezes Nirmala.pl Instytutu Jogi i Ajurwedy, inicjator, autor i współautor licznych warsztatów oraz kursów instruktorskich (przygotowujących do zawodu m.in.: instruktora jogi klasycznej, konsultanta i terapeuty ajurwedy, holistycznego terapeuty dla ciała i umysłu, specjalisty marma terapii, lidera ds. dobrostanu pracowników – ambasadora jogi). Absolwent Politechniki Warszawskiej na Wydziale Informatyki i Zarządzania. Jego pierwszym nauczycielem był Chandra Mohan Bhandari (ambasador jogi na świecie w 2016 roku), który wzbogacił i uporządkował jego wiedzę na temat jogi, medytacji i pranajamy. Świadomie praktykuje jogę od 42 lat. Natomiast ziarno jogi zostało zasiane w nim dużo wcześniej,

gdzie jako dziecko uczęszczał do szkoły w tradycji wedyjskiej Saraswati Shishu Mandir. Najbliższe jego sercu jest zdanie zaczerpnięte z Bhagawadgity „JOGA TO DROGA DO SIEBIE PRZEZ SIEBIE”.

Ma doświadczenie w przekazywaniu głębi indyjskiej sztuki dbania o ciało, umysł i duszę. Zdobywał je między innymi jako organizator ponad 180 warsztatów i kursów (w latach 2012-2024) oraz czterech Międzynarodowych Naukowych Konferencji Jogi i Ajurwedy (w latach 2013-2017), których partnerem było Ministerstwo Jogi, Ajurwedy i Naturoterapii (AYUSH) w Indiach; także jako prezes Centrum Jogi i Ajurwedy im. Bhandari’ego (w latach 2013-2017) oraz Instytutu Jogi i Ajurwedy w Sulisławiu.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- wydrukowane materiały dydaktyczne
- notatnik
- długopis
- segregator
- torba

Warunki uczestnictwa

Wymagana pełnoletniość.

Adres

ul. Tadeusza Kościuszki 117/2
50-442 Wrocław
woj. dolnośląskie

Miejsce zajęć we Wrocławiu

Instytut Jogi i Ajurwedy NIRMALA.PL
ul. Kościuszki 117, Wrocław
nirmala.pl

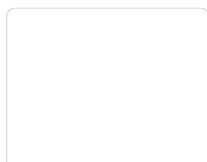
Miejsce zjazdu wyjazdowego

Biorezydencja Świeradów-Zdrój
ul. Główna 12, 59-850 Świeradów-Zdrój

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Piyush Mittal

E-mail pmittal1915@gmail.com



Telefon (+48) 508 142 077