



PIYUSH MITTAL  
NIRMALA.PL

Brak ocen dla tego dostawcy

## Holistyczny Terapeuta dla ciała i umysłu

Numer usługi 2026/01/02/194376/3237384

- 📍 Wrocław
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 🕒 300:00 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

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Usługa szkoleniowa w formie kursu skierowana jest do osób chcących zdobyć tytuł zawodowy nauczyciela jogi klasycznej rozwijając kompetencje holistycznego terapeuty dla ciała i umysłu.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	10
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	18
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	29-04-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	300
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	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
<ul style="list-style-type: none"> <li>- samodzielnie praktykuje jogę klasyczną i przekazuje tę wiedzę innym</li> <li>- rozróżnia wedy i upaniszady</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- utrzymuję równowagę między ciałem, umysłem i duszą</li> <li>- ma opanowane techniki oddechowe i medytacyjne</li> <li>- rozumie filozofię jogi</li> </ul>	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
		Obserwacja w warunkach rzeczywistych
<ul style="list-style-type: none"> <li>- posługuje się podstawami jogi klasyczne</li> <li>- organizuje i planuje zajęcia jogi dla swoich uczniów oraz monitoruje ich rozwój</li> <li>- efektywnie pracuje z ciałem</li> <li>- nadzoruje pracę uczniów według zasad ashtanga, vinayasa joga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zna swoje ciało i umysł</li> <li>- posługuje się podstawami anatomii</li> <li>- dopasowuje ruch do grupy odbiorców: dzieci, młodzieży, kobiet w ciąży, osobom z zaburzeniami ruchu</li> </ul>	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
		Obserwacja w warunkach rzeczywistych
<ul style="list-style-type: none"> <li>wellbeing - rozumie czym jest wellbeing</li> <li>- zna mechanizmy stresu i regulacji emocji</li> <li>- rozróżnia zależność między ciałem i zachowaniem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wellbeing - potrafi wyjaśnić modele dobrostanu</li> <li>- rozróżnia pojęcia: wellbeing, uważność</li> </ul>	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
<ul style="list-style-type: none"> <li>horiteterapia - rozumie wpływ kontaktu z naturą na zdrowie fizyczne i psychiczne</li> <li>- rozpoznaje rolę hortiterapii w rehabilitacji i wsparciu wellbeingu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozróżnia podstawy gatunki i ich podstawowy zastosowania terapeutyczne</li> <li>- zna cele i zastosowania hortiterapii</li> </ul>	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 lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają 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	
<b>Ashtanga Vinyasa Joga – 20h</b>		
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.	
<b>Joga dla dzieci – 5h</b>		
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	
<b>Wellbeing jako model budowania dobrostanu osobistego w oparciu o filozofię jogi – 25h</b>		

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	
<b>Anatomia i fizjologia ruchu dla nauczycieli jogi – 25h</b>		

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	
<b>Joga dla kobiet w ciąży i joga hormonalna – 18h</b>		

1.	Wpływ praktyki jogi w ciąży na kobietę i dziecko	<b>18</b>
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	
<b>Joga jako narzędzie rozwoju psychofizycznego młodzieży (14-18 lat) – 20h</b>		
1.	Świadomość oddechu	<b>20</b>
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)	
<b>Hortiterapia – ścieżka do wewnętrznego ogrodu – 12h</b>		

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	
<b>RAZEM</b>		<b>300</b>

*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 pozycji harmonogramu: 35

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

gdy 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, 50-442 Wrocław  
Nirmala.pl

Miejsce zjazdu wyjazdowego

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

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Piyush Mittal**



**E-mail** [pmittal1915@gmail.com](mailto:pmittal1915@gmail.com)

**Telefon** (+48) 508 142 077