



Celina Kareńska-
Tschurl Przysań
Joga

Brak ocen dla tego dostawcy

Kurs Nauczycielski Joga Funkcjonalna 100RYT

Numer usługi 2026/01/07/186920/3241682

📍 Podstolice / mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

📄 Usługa szkoleniowa

🕒 100 h

📅 24.04.2026 do 24.05.2026

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

Grupa docelowa usługi

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

4

Maksymalna liczba uczestników

16

Data zakończenia rekrutacji

01-04-2026

Forma prowadzenia usługi

mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

Liczba godzin usługi

100

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
--------------------	----------------------	------------------

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

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

MODUŁY SZKOLENIOWE - moduły stacjonarny 24.04-3.05.2026 (92h dydaktyczne), oraz moduły zdalny 24.05 (8h dydaktyczne)

Moduł 1 – Fundamenty praktyki (10 h)

Zakres:

- podstawowe pozycje jogi (asany) i ich biomechanika
- ustawienie ciała, linie napięć, praca stóp i miednicy
- zasady bezpieczeństwa w praktyce własnej i prowadzeniu grup

Moduł 2 – Anatomia funkcjonalna jogi (21 h)

Zakres:

- anatomia układu ruchu (kręgosłup, barki, biodra, kolana)
- ruchy funkcjonalne w jodze
- przeciwwskazania i modyfikacje

Moduł 3 – Pranayama i oddech (10 h)

Zakres:

- oddech przeponowy, ujjayi, techniki uspokajające i energetyzujące
- praca z oddechem w prowadzeniu grup
- przeciwwskazania

Moduł 4 – Metodyka nauczania i prowadzenie zajęć (16 h)

Zakres:

- język nauczyciela, sposób budowania instrukcji
- budowanie sekwencji: wstęp, rozwinięcie, szczyt, schłodzenie
- demonstracja, korekty słowne, tempo i rytm zajęć
- praca z grupą i osobami początkującymi

Moduł 5 – Asysty i korekty (10 h)

Zakres:

- manualne asysty: technika, etyka, komunikacja
- rodzaje dotyku, praca z różnymi typami ciała

Moduł 6 – Praktyka własna i praktyka nauczania (17 h)

Zakres:

- prowadzenie praktyk
- prowadzenie zajęć w parach i grupach
- superwizje i feedback

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 33

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 33 Oddech	Robert Paniączyk	24-04-2026	15:00	18:30	03:30	Tak
2 z 33 Fundamenty praktyki	Celina Karenska Tschurl	25-04-2026	09:00	11:00	02:00	Tak
3 z 33 Metodyka	Celina Karenska Tschurl	25-04-2026	11:15	13:15	02:00	Tak
4 z 33 Praktyka	Celina Karenska Tschurl	25-04-2026	14:15	16:15	02:00	Tak
5 z 33 Anatomia	Robert Paniączyk	25-04-2026	16:30	18:30	02:00	Tak
6 z 33 Metodyka	Celina Karenska Tschurl	26-04-2026	08:00	10:00	02:00	Tak
7 z 33 Oddech	Celina Karenska Tschurl	26-04-2026	10:30	12:30	02:00	Tak
8 z 33 Anatomia	Robert Paniączyk	26-04-2026	12:30	14:30	02:00	Tak
9 z 33 Asysty i korekty	Celina Karenska Tschurl	26-04-2026	15:00	17:00	02:00	Tak
10 z 33 Asysty	Celina Karenska Tschurl	27-04-2026	08:00	10:00	02:00	Tak
11 z 33 Anatomia	Robert Paniączyk	27-04-2026	10:30	12:30	02:00	Tak
12 z 33 Fundamenty	Celina Karenska Tschurl	27-04-2026	13:00	15:00	02:00	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
13 z 33 Oddech	Celina Karenska Tschurl	27-04-2026	15:30	17:30	02:00	Tak
14 z 33 Metodyka	Celina Karenska Tschurl	28-04-2026	09:00	11:00	02:00	Tak
15 z 33 Asysty i korekty	Celina Karenska Tschurl	28-04-2026	11:15	13:15	02:00	Tak
16 z 33 Anatomia	Robert Paniączyk	28-04-2026	14:15	16:15	02:00	Tak
17 z 33 Praktyka	Celina Karenska Tschurl	28-04-2026	16:30	18:30	02:00	Tak
18 z 33 Praktyka własna	Celina Karenska Tschurl	29-04-2026	09:00	11:00	02:00	Tak
19 z 33 Anatomia	Robert Paniączyk	29-04-2026	11:15	13:15	02:00	Tak
20 z 33 Metodyka nauczania	Celina Karenska Tschurl	29-04-2026	14:15	16:15	02:00	Tak
21 z 33 Oddech	Celina Karenska Tschurl	29-04-2026	16:30	18:30	02:00	Tak
22 z 33 Metodyka	Celina Karenska Tschurl	30-04-2026	09:00	11:00	02:00	Tak
23 z 33 Anatomia	Robert Paniączyk	30-04-2026	12:15	14:15	02:00	Tak
24 z 33 Praktyka	Celina Karenska Tschurl	30-04-2026	15:00	18:00	03:00	Tak
25 z 33 Praktyka nauczania	Celina Karenska Tschurl	01-05-2026	09:00	11:00	02:00	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
26 z 33 Asysty	Celina Karenska Tschurl	01-05-2026	11:15	13:15	02:00	Tak
27 z 33 Oddech	Robert Paniączyk	01-05-2026	14:15	16:15	02:00	Tak
28 z 33 Fundamenty	Celina Karenska Tschurl	01-05-2026	16:30	18:30	02:00	Tak
29 z 33 Metodyka	Celina Karenska Tschurl	02-05-2026	09:00	11:00	02:00	Tak
30 z 33 Asysty	Celina Karenska Tschurl	02-05-2026	11:15	13:15	02:00	Tak
31 z 33 Praktyka nauczania	Celina Karenska Tschurl	02-05-2026	14:15	16:15	02:00	Tak
32 z 33 Testy sprawdzające wiedzę	-	03-05-2026	10:00	14:30	04:30	Tak
33 z 33 Praktyki egzaminacyjne	-	24-05-2026	09:00	15:00	06:00	Nie

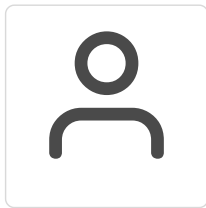
Cennik

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: 2



1 z 2

Robert Paniączyk

Robert Paniączyk – trener prowadzący moduł anatomii, biomechaniki, oraz metodologii prowadzenia praktyki jogi

Magister fizjoterapii, absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu. Trener przygotowania motorycznego z ponad 15-letnim doświadczeniem w pracy z ruchem, edukacją zdrowotną i analizą wzorców ruchowych.

W latach 2022–2026 prowadzi zajęcia edukacyjne i szkolenia z zakresu anatomii funkcjonalnej, biomechaniki ruchu, pracy z powięziami oraz profilaktyki urazów dla trenerów, nauczycieli ruchu oraz instruktorów sportu.

Na kursie nauczycielskim odpowiada za moduły związane z bezpieczeństwem w praktyce ruchowej, biomechaniką asan oraz pracą z kontuzjami.

Zakres prowadzonej części szkolenia

- anatomia funkcjonalna w praktyce jogi
- biomechanika ruchu
- analiza wzorców ruchowych
- bezpieczeństwo w asanach
- przeciwwskazania i modyfikacje pozycji

Szkolenia i rozwój zawodowy z ostatnich 5 lat

2022 – uzyskanie tytułu magistra fizjoterapii – Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu

2022 – SCEC – szkolenie z przygotowania fizycznego

2023 – ONNIT Performance Training – szkolenie z zakresu przygotowania motorycznego

2024 – Landmine University – Level 1

2024 – Landmine University – Level 2



2 z 2

Celina Kareńska Tschurl

Celina Kareńska-Tschurl – trener prowadzący usługę

Certyfikowana nauczycielka jogi z ponad 10-letnim doświadczeniem w prowadzeniu zajęć grupowych i indywidualnych. Od 2023 roku prowadzi własne studio jogi Przyszań Joga, w którym organizuje regularne zajęcia jogi, warsztaty tematyczne oraz szkolenia dla przyszłych nauczycieli jogi.

W latach 2023–2026 prowadzi kursy nauczycielskie jogi (200 RYT) oraz szkolenia z zakresu pracy z oddechem, anatomii w praktyce jogi oraz technik relaksacyjnych i medytacyjnych. Posiada doświadczenie w prowadzeniu szkoleń stacjonarnych oraz hybrydowych w formie modułowych zjazdów szkoleniowych.

Specjalizuje się w pracy z ciałem i oddechem, łącząc klasyczne podejście do jogi z elementami treningu funkcjonalnego, mindfulness oraz pracy z układem nerwowym.

Zakres prowadzonej części szkolenia

- metodyka nauczania jogi
- praktyka Vinyasa jogi i Yin jogi
- techniki oddechowe (pranajama)
- techniki relaksacyjne i medytacyjne
- wprowadzenie do filozofii jogi

Wybrane szkolenia i kwalifikacje z ostatnich 5 lat

2023–2026 – prowadzenie zajęć jogi oraz kursów nauczycielskich jogi

2024 – Roll Model Method Teacher Training – praca z piłkami powięziowymi

2024 – Yoga Tune Up Teacher Training – 100h

2025 – Science and Practice of Meditation – Level 1 – 50 RYT

2025 – Kurs nauczycielski Joga Nidra – 50 RYT

Dodatkowe kwalifikacje:

500 RYT – Awakening Yoga Academy

100 RYT – Just Breathe (trener oddechu)

100 RYT – Yin Yoga Functional Teacher

100 RYT – Prenatal

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.

Wsparcie trenerskie i mentoring:

- **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 dydaktycznych 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.

Podmiot korzysta ze zwolnienia z podatku VAT na podstawie art 113 ust. 1 z dn 11.03.2004 o podatku od towarów i usług z uwagi na nieprzekroczenie w poprzednim roku podatkowym limitu 250000zł.

Warunki techniczne

WARUNKI TECHNICZNE – szkolenie online (Zoom)

Wymagania dla uczestnika:

- komputer/laptop lub tablet/smartfon z dostępem do Internetu (min. 10 Mb/s),
- kamera i mikrofon,
- zainstalowana aplikacja **Zoom** lub dostęp przez przeglądarkę,
- cicha przestrzeń do pracy i mata do ćwiczeń (ok. 2x2 m),
- podstawowe akcesoria jogowe (kostka, pasek – jeśli wymagane).

Wymagania organizacyjne:

- prowadzący korzysta z Zoom Pro (lub wyższej wersji),
- stabilne łącze internetowe (min. 30 Mb/s),
- kamera i mikrofon wysokiej jakości,
- możliwość udostępniania materiałów i prezentacji.

Wsparcie techniczne:

- instrukcja logowania przesyłana przed szkoleniem,
- możliwość przetestowania połączenia,
- kontakt pomocowy (mail/telefon) w trakcie kursu.

Adres

Podstolice 44
62-330 Podstolice
woj. wielkopolskie

Pałac w Podstolicach to wyjątkowe miejsce stworzone do jogi, odpoczynku i rozwoju. Położony z dala od miasta, otoczony dużym parkiem i starymi drzewami, oferuje atmosferę ciszy i bliskości natury. Przestronne, jasne sale z naturalnym światłem idealnie nadają się do praktyki jogi, medytacji i szkoleń nauczycielskich. Uczestnicy mogą korzystać z strefy SPA z sauną i możliwością masażu, która sprzyja regeneracji po intensywnych zajęciach. Rozległy teren wokół pałacu zachęca do spacerów, wyciszenia i kontaktu z naturą między sesjami. To miejsce, które łączy komfort, harmonię i uważność – idealne na kursy, retreaty i warsztaty jogowe w kameralnym, wspierającym otoczeniu.

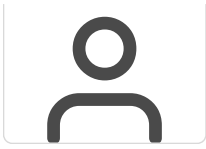
Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- strefa spa kuchnia wegetariańska

Kontakt



Celina Kareńska-Tschurl



E-mail kontakt@ommoveacademy.pl

Telefon (+48) 606 950 500