



RYT200 Kurs dla instruktorów jogi hatha/vinyasa akredytowany przez Yoga Alliance

Numer usługi 2026/01/09/29637/3247470

11 000,00 PLN brutto
11 000,00 PLN netto
78,57 PLN brutto/h
78,57 PLN netto/h

5 Elements

Coaching Szymon Jarosławski

★★★★★ 4,9 / 5

32 oceny

📍 Kraków

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 140:00 h

📅 14.09.2026 do 04.10.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Identyfikatory projektów	Małopolski Pociąg do kariery
Grupa docelowa usługi	Osoby pragnące zdobyć tytuł instruktora jogi hatha/vinyasa. Wymagane jest min. 6 miesięcy praktyki jogi pod opieką nauczyciela jogi oraz język angielski na poziomie podstawowym B1. Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu MP lub Nowy start w Małopolsce z EURESem lub innych projektów.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	13-09-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	140
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

Kurs przygotowuje do samodzielnego prowadzenia zajęć jogi na poziomie początkującym i średniozaawansowanym. Nabycie umiejętności samodzielnego prowadzenia zajęć jogi na poziomie początkującym i średniozaawansowanym. Szkolenie jest zgodne ze standardem Yoga Alliance i absolwent będzie mógł uzyskać tytuł RYT200 po spełnieniu dodatkowych wymagań określonych przez Yoga Alliance, po ukończeniu szkolenia.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Podstawy wiedzy: Wyjaśnia zasady technicznego wykonania pozycji jogi (asan)</p> <p>Charakteryzuje podstawowe grupy mięśniowe i ich funkcję w kontekście praktyki jogi</p> <p>Objaśnia znaczenie struktur anatomicznych i fizjologicznych w praktyce jogi</p> <p>Rozpoznaje podstawowe pojęcia historii i filozofii jogi</p> <p>Identyfikuje zasady ajurwedy oraz typy konstytucji</p> <p>Wskazuje etapy skutecznego nauczania pozycji jogi</p> <p>Opisuje podstawowe zagadnienia prawno-organizacyjne związane z prowadzeniem zajęć</p> <p>Przedstawia podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas zajęć</p> <p>Objaśnia podstawy marketingu i budowania marki osobistej instruktora</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Opisuje kluczowe zasady ustawienia ciała w podstawowych asanach • Wyjaśnia biomechaniczne cele i ograniczenia wybranych pozycji • Wymienia główne grupy mięśniowe zaangażowane w asanach • Objasnia funkcję wybranych mięśni w ruchu i stabilizacji ciała • Charakteryzuje rolę stawów, kręgosłupa i zakresów ruchu • Opisuje wpływ praktyki na układ oddechowy, krążenia i nerwowy • Wymienia główne nurty i źródła historyczne jogi • Przedstawia podstawowe pojęcia filozoficzne (np. yamy, niyamy, dhyana) • Wymienia trzy dosze i ich charakterystykę • Opisuje związek między konstytucją a stylem praktyki • Wymienia etapy nauczania (demonstracja, instrukcja, korekta) • Porównuje różne style uczenia i ich zastosowania • Wymienia formy działalności gospodarczej i obowiązki podatkowe • Charakteryzuje podstawowe aspekty formalne prowadzenia zajęć • Wskazuje zasady BHP w przestrzeni do praktyki • Opisuje procedury w przypadku kontuzji lub złego samopoczucia uczestnika • Wskazuje kanały promocji zajęć jogi • Opisuje elementy skutecznej komunikacji z uczestnikami 	<p>Test teoretyczny</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Umiejętności Projektuje i prowadzi zajęcia jogi na poziomie początkującym i średniozaawansowanym Demonstruje poprawne i bezpieczne wykonanie pozycji jogi Wykorzystuje wiedzę anatomiczno-funkcjonalną w nauczaniu Prowadzi relaksację i wyciszenie na zakończenie zajęć Zarządza czasem i strukturą zajęć</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tworzy spójną sekwencję asan z rozgrzewką, częścią główną i wyciszeniem • Dobiera pozycje do celu • Zachowuje logiczny porządek i zasadę przeciwwagi • Pokazuje technicznie poprawne wykonanie pozycji • Zaznacza kierunki ruchu i aktywację mięśni • Objaśnia działanie pozycji z perspektywy anatomicznej • Unika ustawień niosących ryzyko przeciążenia lub kontuzji • Samodzielnie prowadzi końcową fazę zajęć (np. Savasana) • Dobiera pozycje regeneracyjne i określa czas ich trwania • Mieści się w założonym czasie prowadzenia zajęć • Prowadzi przejścia między segmentami w sposób płynny 	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Kompetencje społeczne Dostosowuje styl nauczania do potrzeb dorosłych uczniów Komunikuje się w sposób jasny, wspierający i dostępny Asystuje uczestnikom z uwzględnieniem ich potrzeb i możliwości</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dostosowuje tempo, język i instrukcje do poziomu grupy • Wspiera proces uczenia bez oceniania uczestników • Posługuje się prostym, zrozumiałym językiem • Wyjaśnia terminologię specjalistyczną i unika żargonu • Obserwuje i reaguje na potrzeby uczestników • Proponuje adekwatne modyfikacje pozycji dostosowane do poziomu zaawansowania 	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>

Kwalifikacje

Kwalifikacje niewłączone do ZSK

Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://app.yogaalliance.org/schoolpublicprofile?id=0013g000002phxyAAA&sid=0013g000002nnYPAAY&name=5-Elements-International-School-of-Yoga-&Movement>

[id=0013g000002phxyAAA&sid=0013g000002nnYPAAY&name=5-Elements-International-School-of-Yoga-&Movement](https://app.yogaalliance.org/schoolpublicprofile?id=0013g000002phxyAAA&sid=0013g000002nnYPAAY&name=5-Elements-International-School-of-Yoga-&Movement)

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację

5 Elements Coaching Szymon Jaroslowski
<https://app.yogaalliance.org/schoolpublicprofile?id=0013g000002phxyAAA&sid=0013g000002nnYPAAY&name=5-Elements-International-School-of-Yoga-&Movement>

Nazwa Podmiotu certyfikującego

5 Elements Coaching Szymon Jaroslowski
<https://app.yogaalliance.org/schoolpublicprofile?id=0013g000002phxyAAA&sid=0013g000002nnYPAAY&name=5-Elements-International-School-of-Yoga-&Movement>

Program

Cel edukacyjny i charakterystyka usługi

Główny cel usługi: Celem usługi jest przygotowanie uczestników do samodzielnego, bezpiecznego i metodycznego prowadzenia zajęć z hatha jogi oraz vinyasa jogi, a także nadanie im kompetencji niezbędnych do uzyskania tytułu instruktora jogi. Uczestnik nabyte wiedzę z zakresu biomechaniki, anatomii, filozofii jogi oraz umiejętności praktyczne w zakresie demonstracji asan, korekt (adjustments) i budowania sekwencji zajęć.

Grupa docelowa i warunki kwalifikacji: Szkolenie adresowane jest do osób pełnoletnich, które chcą zdobyć uprawnienia instruktorskie. Warunkiem przystąpienia do kursu jest posiadanie minimum 6-miesięcznego doświadczenia we własnej praktyce jogi w dowolnej placówce (wymagana jest jedynie ustna deklaracja uczestnika o spełnieniu tego kryterium).

Warunki organizacyjne i metodyka:

- Czas trwania: 140 godzin zegarowych.
- Organizacja zajęć: Codziennie ok. 7-8 godzin intensywnych zajęć. Przerwy ujęte w harmonogramie nie wliczają się w czas trwania usługi.
- Wielkość grupy: Kameralne grupy do 10 osób, co gwarantuje indywidualne podejście.
- Metody pracy: Dominują aktywne formy nauczania, w tym praca grupowa i w parach (symulacje, nauka asystowania).
- Wyposażenie: Każdy uczestnik posiada w pełni wyposażone, indywidualne stanowisko pracy (mata do jogi, blok, pasek, bolster).

Program usługi / Zakres tematyczny

Łączna liczba godzin: 140 (Teoria: 70 h, Praktyka: 70 h)

1. Techniki, trening, praktyka jogi (Teoria: 35 h | Praktyka: 31 h)

- Analiza form asan, prawidłowe uliniowanie (alignment) oraz biomechanika pozycji jogi.
- Bezpieczne i celowe zastosowanie pomocy do jogi (klocki, paski, bolstery) w modyfikacjach pozycji.
- Sposoby i techniki nauczania – komunikacja na sali treningowej.
- Praktyka własna oraz praktyka w małych grupach (doskonalenie techniki wykonania).
- Egzamin teoretyczny sprawdzający wiedzę z zakresu technik i biomechaniki.

2. Metodologia nauczania (Teoria: 15 h | Praktyka: 15 h)

- Metodyka pracy z osobami dorosłymi w kontekście zajęć ruchowych.
- Prawidłowe użycie języka, tembru głosu i wydawanie czytelnych komend (cueing).
- Techniki asystowania (korekty manualne i werbalne) dostosowane do uczniów na różnym poziomie zaawansowania.
- Praca z błędem ucznia i dbanie o bezpieczeństwo grupy.

3. Anatomia i fizjologia człowieka (Teoria: 10 h | Praktyka: 10 h)

- Funkcjonalne podstawy budowy i działania układu szkieletowego, mięśniowego oraz nerwowego.
- Zastosowanie wiedzy anatomicznej w praktyce jogi (zapobieganie kontuzjom, ograniczenia ruchowe, praca powięziowa).

4. Filozofia jogi, styl życia i etyka (Teoria: 10 h | Praktyka: 10 h)

- Podstawy historii oraz kluczowe nurty filozofii jogi.
- Wprowadzenie do ajurwedy i holistycznego podejścia do zdrowia.
- Jógiczne podejście do etyki zawodowej instruktora (Yamy i Niyamy w kontekście współczesnym).
- Metodologia budowania autorytetu i relacji uczeń-nauczyciel.

5. Practicum i Walidacja (Teoria: 0 h | Praktyka: 4 h)

- Samodzielne prowadzenie fragmentów zajęć jogi przez uczestników pod superwizją trenera prowadzącego.
- Konstruktyny feedback grupowy i rówieśniczy.

- **Egzamin praktyczny (Walidacja):** Przeprowadzany w sposób obiektywny przez niezależną osobę walidującą, która nie brała udziału w procesie dydaktycznym uczestników.

LP	TEMAT ZAJĘĆ	OPIS TREŚCI SZKOLENIA	LICZBA GODZ. TEOR.	LICZBA GODZ. PRAKT.
	1. Techniki, trening, praktyka jogi	Formy asan, uliniwienie, biomechanika pozycji jogi, zastosowanie pomocy do jogi, praktyka jogi w małej grupie, użycie pomocy, egzamin teoretyczny Sposoby nauczania	35	31
	1. Metodologia nauczania	dorosłych, użycie języka, asystowanie uczniom na różnych poziomach zaawansowania,	15	15
	1. Anatomia i fizjologia człowieka	Podstawy budowy ukł. szkieletowego, mięśniowego, nerwowego	10	10
	1. Filozofia jogi, styl życia, etyka,	Podstawy historii i filozofii jogi i ajurwedy oraz jogiczne podejście do etyki i metodologii nauczania	10	10
	1. Practicum	Samodzielne prowadzenie zajęć jogi pod superwizją trenera, egzamin praktyczny	-	4

Program Kursu Nauczycielskiego Jogi:

Temat zajęć	Czas trwania
Praktyka: Praca z oddechem i fundamenty asan stojących	1 h 30 min
Teoria: Wprowadzenie do kursu (struktura, etyka, zasady BHP)	1 h 30 min
Teoria: Układ kostny i stawy w praktyce jogi	1 h 40 min
Praktyka: Tadasana, Trikonasana, Virabhadrasana – biomechanika	1 h 30 min
Teoria: Ruchomość i ograniczenia anatomiczne	1 h
Praktyka: Przejścia w asanach stojących, balans	1 h 30 min

Teoria: Mięśnie posturalne – główne grupy mięśni w praktyce jogi	1 h 30 min
Teoria: Powięź – rozciąganie dynamiczne vs statyczne	1 h 40 min
Praktyka: Sekwencja dynamiczna (Vinyasa 1)	1 h 30 min
Teoria: Anatomia funkcjonalna	1 h
Praktyka: Asany siedzące, elongacja kręgosłupa	1 h 30 min
Teoria: Style nauczania, instrukcje słowne	1 h 30 min
Teoria: Nauczanie dorosłych – neuroplastyczność, style poznawcze	1 h 40 min
Praktyka: Mini-bloki prowadzone przez uczestników (duety)	1 h 30 min
Teoria: Budowanie relacji z grupą	1 h
Praktyka: Pranajama (ujjayi, nadi shodhana)	1 h 30 min
Teoria: Przepona, mięśnie oddechowe	1 h 30 min
Teoria: Wpływ oddechu na układ nerwowy i mięśniowy	1 h 40 min
Praktyka: Integracja oddechu z ruchem	1 h 30 min
Teoria: Pranajama jako narzędzie terapeutyczne	1 h
Praktyka: Skręty, biomechanika kręgosłupa	1 h 30 min
Teoria: Bezpieczeństwo kręgosłupa	1 h 30 min
Teoria: Asystowanie i korekta w skrętach	1 h 40 min
Praktyka: Korekta manualna i werbalna	1 h 30 min
Teoria: Praca z osobami z ograniczeniami	1 h
Praktyka: Sekwencja: wstęp – rozwinięcie – relaks	1 h 30 min
Teoria: Tempo, oddech, intencja	1 h 30 min
Teoria: Konspekt, dobór asan	1 h 40 min
Praktyka: Mini-lekcje w parach	1 h 30 min

Teoria: Dobór metod do grupy	1 h
Praktyka: Praktyka sattwiczna	1 h 30 min
Teoria: Ajurweda – podstawy	1 h 30 min
Teoria: Dosze, rytm dobowy	1 h 40 min
Praktyka: Asany równoważące dosze	1 h 30 min
Teoria: Styl życia jogina	1 h
Praktyka: Deski, bakasana, chaturanga	1 h 30 min
Teoria: Obręcz barkowa i nadgarstki	1 h 30 min
Teoria: Prewencja urazów	1 h 40 min
Praktyka: Warianty pozycji	1 h 30 min
Teoria: Rozwijanie siły i stabilności	1 h
Praktyka: Praca z intencją	1 h 30 min
Teoria: Jogasutry Patańdzalego	1 h 30 min
Teoria: 8 członów jogi	1 h 40 min
Praktyka: Mindful flow	1 h 30 min
Teoria: Joga współczesna i klasyczna	1 h
Praktyka: Restorative yoga	1 h 30 min
Teoria: Układ nerwowy, stres	1 h 30 min
Teoria: Rola relaksu w nauczaniu	1 h 40 min
Praktyka: Prowadzenie Savasany	1 h 30 min
Teoria: Teoria relaksacji	1 h
Prowadzenie: 30-min sesji przez uczestników	1 h 30 min
Feedback i refleksja	1 h 30 min

Praktyka: Sekwencja dla poziomu średniozaawansowanego	1 h 30 min
Teoria: Budowanie sekwencji – progresja i regresja	1 h 30 min
Teoria: Różnicowanie zajęć dla poziomów	1 h 40 min
Praktyka: Ułożenie sekwencji w grupach	1 h 30 min
Teoria: Znaczenie adaptacji w nauczaniu	1 h
Praktyka: Praca z seniorami i osobami początkującymi	1 h 30 min
Teoria: Cięża, nadwaga, ograniczenia ruchowe	1 h 30 min
Teoria: Joga a trauma – podstawy podejścia trauma-sensitive	1 h 40 min
Praktyka: Modyfikacje i użycie pomocy	1 h 30 min
Teoria: Komunikacja niewerbalna, obecność	1 h
Praktyka: Karma joga – działanie bez przywiązania	1 h 30 min
Teoria: Wprowadzenie do Bhagavad Gity	1 h 30 min
Teoria: Dharmiczne podejście do życia i pracy	1 h 40 min
Praktyka: Medytacja jako forma integracji filozofii	1 h 30 min
Teoria: Bhakti, jnana, karma – ścieżki jogi	1 h
Praktyka: Tradycyjna sekwencja z mantrami	1 h 30 min
Teoria: Historia jogi – od Wed do współczesności	1 h 30 min
Teoria: Hatha Yoga Pradipika i Gheranda Samhita	1 h 40 min
Praktyka: Elementy rytualne w praktyce (mudry, bandhy)	1 h 30 min
Teoria: Współczesna transformacja jogi	1 h
Praktyka: Ahimsa w ruchu – łagodna sekwencja	1 h 30 min
Teoria: Yamy i Niyamy w praktyce codziennej i pracy	1 h 30 min
Teoria: Ciało jako narzędzie rozwoju duchowego	1 h 40 min

Praktyka: Praca z emocjami w praktyce własnej	1 h 30 min
Teoria: Etyka relacji nauczyciel-uczeń	1 h
Praktyka: Praktyka wzmacniająca i budująca pewność	1 h 30 min
Teoria: Formy działalności, legalność pracy nauczyciela	1 h 30 min
Teoria: Finanse, umowy, ubezpieczenia	1 h 40 min
Praktyka: Mini-prezentacje pomysłów biznesowych	1 h 30 min
Teoria: Narzędzia do prowadzenia zajęć online i offline	1 h
Prowadzenie: 40-min lekcji przez uczestników (część 1)	1 h 30 min
Feedback i analiza prowadzenia	1 h 30 min
Praktyka: Sekwencja wzmacniająca głos i obecność	1 h 30 min
Teoria: Autentyczność marki osobistej	1 h 30 min
Teoria: Social media, komunikacja, copywriting	1 h 40 min
Praktyka: Prezentacja swojej wizji szkoły/zajęć	1 h 30 min
Teoria: Czym jest sukces w zawodzie instruktora?	1 h
Praktyka: Integracyjna sekwencja wszystkich elementów	1 h 30 min
Teoria: Powtórzenie kluczowych zagadnień	1 h 30 min
Egzamin: Teoretyczny pisemny	1 h 40 min
Czas na uzupełnienie odpowiedzi + pytania	1 h 30 min
Refleksja: czego się nauczyłam/em?	1 h
Praktyka: Krąg wdzięczności – praktyka w ciszy	1 h 30 min
Walidacja, certyfikacja, zakończenie	3 h 30 min

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 96

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 96 Praktyka Praca z oddechem i fundamenty asan stojących	Szymon Jarosławski	14-09-2026	07:00	08:30	01:30
2 z 96 Teoria Wprowadzenie do kursu struktura etyka zasady BHP	Vinay Jesta	14-09-2026	08:45	10:15	01:30
3 z 96 Teoria Układ kostny i stawy w praktyce jogi	Szymon Jarosławski	14-09-2026	10:30	12:10	01:40
4 z 96 Praktyka Tadasana Trikonasana Virabhadrasana - biomechanika	Vinay Jesta	14-09-2026	13:10	14:40	01:30
5 z 96 Teoria Ruchomość i ograniczenia anatomiczne	Szymon Jarosławski	14-09-2026	14:50	15:50	01:00
6 z 96 Praktyka Przejścia w asanach stojących balans	Vinay Jesta	15-09-2026	07:00	08:30	01:30
7 z 96 Teoria Mięśnie posturalne główne grupy mięśni w praktyce jogi	Szymon Jarosławski	15-09-2026	08:45	10:15	01:30
8 z 96 Teoria Powięź rozciąganie dynamiczne vs statyczne	Vinay Jesta	15-09-2026	10:30	12:10	01:40

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 96 Praktyka Sekwencja dynamiczna (Vinyasa 1)	Szymon Jarosławski	15-09-2026	13:10	14:40	01:30
10 z 96 Teoria Anatomia funkcjonalna	Vinay Jesta	15-09-2026	14:50	15:50	01:00
11 z 96 Praktyka Asany siedzące elongacja kręgosłupa	Szymon Jarosławski	16-09-2026	07:00	08:30	01:30
12 z 96 Teoria Style nauczania instrukcje słowne	Vinay Jesta	16-09-2026	08:45	10:15	01:30
13 z 96 Teoria Nauczanie dorosłych - neuroplastyczność style poznawcze	Szymon Jarosławski	16-09-2026	10:30	12:10	01:40
14 z 96 Praktyka Mini-bloki prowadzone przez uczestników (duety)	Vinay Jesta	16-09-2026	13:10	14:40	01:30
15 z 96 Teoria Budowanie relacji z grupą	Szymon Jarosławski	16-09-2026	14:50	15:50	01:00
16 z 96 Praktyka Pranajama (ujjayi nadi shodhana)	Vinay Jesta	17-09-2026	07:00	08:30	01:30
17 z 96 Teoria Przepona mięśnie oddechowe	Szymon Jarosławski	17-09-2026	08:45	10:15	01:30
18 z 96 Teoria Wpływ oddechu na układ nerwowy i mięśniowy	Vinay Jesta	17-09-2026	10:30	12:10	01:40

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
19 z 96 Praktyka Integracja oddechu z ruchem	Szymon Jarosławski	17-09-2026	13:10	14:40	01:30
20 z 96 Teoria Pranajama jako narzędzie terapeutyczne	Vinay Jesta	17-09-2026	14:50	15:50	01:00
21 z 96 Praktyka Skręty biomechanika kręgosłupa	Szymon Jarosławski	18-09-2026	07:00	08:30	01:30
22 z 96 Teoria Bezpieczeństwo kręgosłupa	Vinay Jesta	18-09-2026	08:45	10:15	01:30
23 z 96 Teoria Asystowanie i korekta w skrętach	Szymon Jarosławski	18-09-2026	10:30	12:10	01:40
24 z 96 Praktyka Korekta manualna i werbalna	Vinay Jesta	18-09-2026	13:10	14:40	01:30
25 z 96 Teoria Praca z osobami z ograniczeniami	Szymon Jarosławski	18-09-2026	14:50	15:50	01:00
26 z 96 Praktyka Sekwencja wstęp - rozwinięcie - relaks	Vinay Jesta	19-09-2026	07:00	08:30	01:30
27 z 96 Teoria Tempo oddech intencja	Szymon Jarosławski	19-09-2026	08:45	10:15	01:30
28 z 96 Teoria Konspekt dobór asan	Vinay Jesta	19-09-2026	10:30	12:10	01:40
29 z 96 Praktyka Mini-lekcje w parach	Szymon Jarosławski	19-09-2026	13:10	14:40	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
30 z 96 Teoria Dobór metod do grupy	Vinay Jesta	19-09-2026	14:50	15:50	01:00
31 z 96 Praktyka Praktyka sattwiczna	Szymon Jarosławski	20-09-2026	07:00	08:30	01:30
32 z 96 Teoria Ajurweda - podstawy	Vinay Jesta	20-09-2026	08:45	10:15	01:30
33 z 96 Teoria Dosze rytm dobowy	Szymon Jarosławski	20-09-2026	10:30	12:10	01:40
34 z 96 Praktyka Asany równoważące dosze	Vinay Jesta	20-09-2026	13:10	14:40	01:30
35 z 96 Teoria Styl życia jogina	Szymon Jarosławski	20-09-2026	14:50	15:50	01:00
36 z 96 Praktyka Deski bakasana chaturanga	Vinay Jesta	21-09-2026	07:00	08:30	01:30
37 z 96 Teoria Obręcz barkowa i nadgarstki	Szymon Jarosławski	21-09-2026	08:45	10:15	01:30
38 z 96 Teoria Prewencja urazów	Vinay Jesta	21-09-2026	10:30	12:10	01:40
39 z 96 Praktyka Warianty pozycji	Szymon Jarosławski	21-09-2026	13:10	14:40	01:30
40 z 96 Teoria Rozwijanie siły i stabilności	Vinay Jesta	21-09-2026	14:50	15:50	01:00
41 z 96 Praktyka Praca z intencją	Szymon Jarosławski	22-09-2026	07:00	08:30	01:30
42 z 96 Teoria Jogasutry Patańdzalego	Vinay Jesta	22-09-2026	08:45	10:15	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
43 z 96 Teoria 8 członów jogi	Szymon Jarosławski	22-09-2026	10:30	12:10	01:40
44 z 96 Praktyka Mindful flow	Vinay Jesta	22-09-2026	13:10	14:40	01:30
45 z 96 Teoria Joga współczesna i klasyczna	Szymon Jarosławski	22-09-2026	14:50	15:50	01:00
46 z 96 Praktyka Restorative yoga	Vinay Jesta	23-09-2026	07:00	08:30	01:30
47 z 96 Teoria Układ nerwowy stres	Szymon Jarosławski	23-09-2026	08:45	10:15	01:30
48 z 96 Teoria Rola relaksu w nauczaniu	Vinay Jesta	23-09-2026	10:30	12:10	01:40
49 z 96 Praktyka Prowadzenie Savasany	Szymon Jarosławski	23-09-2026	13:10	14:40	01:30
50 z 96 Teoria Teoria relaksacji	Vinay Jesta	23-09-2026	14:50	15:50	01:00
51 z 96 Prowadzenie 30-min sesji przez uczestników	Szymon Jarosławski	24-09-2026	07:00	08:30	01:30
52 z 96 Feedback i refleksja	Vinay Jesta	24-09-2026	08:45	10:15	01:30
53 z 96 Praktyka Sekwencja dla poziomu średniozaawansowanego	Szymon Jarosławski	25-09-2026	07:00	08:30	01:30
54 z 96 Teoria Budowanie sekwencji - progresja i regresja	Vinay Jesta	25-09-2026	08:45	10:15	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
55 z 96 Teoria Różnicowanie zajęć dla poziomów	Szymon Jarosławski	25-09-2026	10:30	12:10	01:40
56 z 96 Praktyka Ułożenie sekwencji w grupach	Vinay Jesta	25-09-2026	13:10	14:40	01:30
57 z 96 Teoria Znaczenie adaptacji w nauczaniu	Szymon Jarosławski	25-09-2026	14:50	15:50	01:00
58 z 96 Praktyka Praca z seniorami i osobami początkującymi	Vinay Jesta	26-09-2026	07:00	08:30	01:30
59 z 96 Teoria Cięża nadwaga ograniczenia ruchowe	Szymon Jarosławski	26-09-2026	08:45	10:15	01:30
60 z 96 Teoria Joga a trauma - podstawy podejścia traumasensitive	Vinay Jesta	26-09-2026	10:30	12:10	01:40
61 z 96 Praktyka Modyfikacje i użycie pomocy	Szymon Jarosławski	26-09-2026	13:10	14:40	01:30
62 z 96 Teoria Komunikacja niewerbalna obecność	Vinay Jesta	26-09-2026	14:50	15:50	01:00
63 z 96 Praktyka Karma joga - działanie bez przywiązania	Szymon Jarosławski	27-09-2026	07:00	08:30	01:30
64 z 96 Teoria Wprowadzenie do Bhagavad Gity	Vinay Jesta	27-09-2026	08:45	10:15	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
65 z 96 Teoria Dharmiczne podejście do życia i pracy	Szymon Jarosławski	27-09-2026	10:30	12:10	01:40
66 z 96 Praktyka Medytacja jako forma integracji filozofii	Vinay Jesta	27-09-2026	13:10	14:40	01:30
67 z 96 Teoria Bhakti jnana karma - ścieżki jogi	Szymon Jarosławski	27-09-2026	14:50	15:50	01:00
68 z 96 Praktyka Tradycyjna sekwencja z mantrami	Vinay Jesta	28-09-2026	07:00	08:30	01:30
69 z 96 Teoria Historia jogi - od Wed do współczesności	Szymon Jarosławski	28-09-2026	08:45	10:15	01:30
70 z 96 Teoria Hatha Yoga Pradipika i Gheranda Samhita	Vinay Jesta	28-09-2026	10:30	12:10	01:40
71 z 96 Praktyka Elementy rytualne w praktyce (mudry bandhary)	Szymon Jarosławski	28-09-2026	13:10	14:40	01:30
72 z 96 Teoria Współczesna transformacja jogi	Vinay Jesta	28-09-2026	14:50	15:50	01:00
73 z 96 Praktyka Ahimsa w ruchu - łagodna sekwencja	Szymon Jarosławski	29-09-2026	07:00	08:30	01:30
74 z 96 Teoria Yamy i Niyamy w praktyce codziennej i pracy	Vinay Jesta	29-09-2026	08:45	10:15	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
75 z 96 Teoria Ciało jako narzędzie rozwoju duchowego	Szymon Jarosławski	29-09-2026	10:30	12:10	01:40
76 z 96 Praktyka Praca z emocjami w praktyce własnej	Vinay Jesta	29-09-2026	13:10	14:40	01:30
77 z 96 Teoria Etyka relacji nauczyciel uczeń	Szymon Jarosławski	29-09-2026	14:50	15:50	01:00
78 z 96 Praktyka Praktyka wzmacniająca i budująca pewność	Vinay Jesta	30-09-2026	07:00	08:30	01:30
79 z 96 Teoria Formy działalności legalność pracy nauczyciela	Szymon Jarosławski	30-09-2026	08:45	10:15	01:30
80 z 96 Teoria Finanse umowy ubezpieczenia	Vinay Jesta	30-09-2026	10:30	12:10	01:40
81 z 96 Praktyka Mini-prezentacje pomysłów biznesowych	Szymon Jarosławski	30-09-2026	13:10	14:40	01:30
82 z 96 Teoria Narzędzia do prowadzenia zajęć online i offline	Vinay Jesta	30-09-2026	14:50	15:50	01:00
83 z 96 Prowadzenie 40-min lekcji przez uczestników (część 1)	Szymon Jarosławski	01-10-2026	07:00	08:30	01:30
84 z 96 Feedback i analiza prowadzenia	Vinay Jesta	01-10-2026	08:45	10:15	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
85 z 96 Praktyka Sekwencja wzmacniająca głos i obecność	Szymon Jarosławski	02-10-2026	07:00	08:30	01:30
86 z 96 Teoria Autentyczność marki osobistej	Vinay Jesta	02-10-2026	08:45	10:15	01:30
87 z 96 Teoria Social media komunikacja copywriting	Szymon Jarosławski	02-10-2026	10:30	12:10	01:40
88 z 96 Praktyka Prezentacja swojej wizji szkoły/zajęć	Vinay Jesta	02-10-2026	13:10	14:40	01:30
89 z 96 Teoria Czym jest sukces w zawodzie instruktora?	Szymon Jarosławski	02-10-2026	14:50	15:50	01:00
90 z 96 Praktyka Integracyjna sekwencja wszystkich elementów	Vinay Jesta	03-10-2026	07:00	08:30	01:30
91 z 96 Teoria Powtórzenie kluczowych zagadnień	Szymon Jarosławski	03-10-2026	08:45	10:15	01:30
92 z 96 Walidacja i certyfikacja	-	03-10-2026	10:30	12:10	01:40
93 z 96 Czas na uzupełnienie odpowiedzi + pytania	Szymon Jarosławski	03-10-2026	13:10	14:40	01:30
94 z 96 Refleksja czego się nauczyłam/em?	Vinay Jesta	03-10-2026	14:50	15:50	01:00
95 z 96 Praktyka Krąg wdzięczności - praktyka w ciszy	Szymon Jarosławski	04-10-2026	07:00	08:30	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
96 z 96 Wręczenie certyfikatów podsumowanie zakończenie	Vinay Jesta	04-10-2026	08:45	12:15	03:30

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	78,57 PLN
Koszt osobogodziny netto	78,57 PLN
W tym koszt walidacji brutto	100,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	100,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	100,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Szymon Jarosławski

E-RYT500 (US Yoga Alliance), wykwalifikowany trener instruktorów jogi o międzynarodowym zasięgu. Posiada wykształcenie wyższe (dr nauk biologicznych, mgr psychologii, mgr biotechnologii) oraz ukończone studia podyplomowe z coachingu. Legitymuje się łącznym doświadczeniem ponad 30 000 godzin w dziedzinie jogi, z czego 20 000 godzin to prowadzenie profesjonalnych kursów instruktorskich w ciągu 15 lat praktyki.

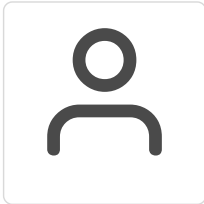
Doświadczenie zawodowe i kwalifikacje zdobyte w ciągu ostatnich 5 lat (2021–2026):

Prowadzenie kursów instruktorskich: W tym okresie przeprowadził łącznie 20 kursów dla przyszłych

instruktorów jogi, potwierdzając tym samym najwyższy status E-RYT500 w strukturach US Yoga Alliance.

Praktyka coachingowa i psychologiczna: W latach 2021–2026 aktywnie wykorzystywał kompetencje coachingowe i psychologiczne w pracy z grupami zaawansowanymi, prowadząc warsztaty z zakresu psychologii jogi i biologicznych aspektów ruchu w wymiarze 2000 godzin.

Aktualizacja uprawnień: Posiada aktualny certyfikat E-RYT500 (Experienced Registered Yoga Teacher), który wymaga systematycznego dokumentowania godzin nauczania w ostatnich latach, co potwierdza bieżącą aktywność zawodową trenera.



2 z 2

Vinay Jesta

Dyrektor Międzynarodowych Kursów dla Nauczycieli Jogi oraz doświadczony nauczyciel (500RYT) z łącznym stażem ponad 25 500 godzin zajęć. Jest przeszkolony w różnych tradycjach i uczy m.in. Hatha Jogi, Vinyasa flow (Power), Ashtanga Vinyasa oraz Acro Yoga. W Indiach prowadził zajęcia indywidualne, grupowe oraz masowe imprezy jogi (z udziałem ponad 100 osób). Jest również certyfikowanym wegańskim szefem kuchni.

Doświadczenie zawodowe i kwalifikacje zdobyte w ciągu ostatnich 5 lat (2021-2026):

Doświadczenie trenerskie: W latach [2021–2026] przeprowadził łącznie ponad 3000 godzin zajęć i warsztatów jogi dla grup oraz klientów indywidualnych.

Praktyka organizacyjna: W okresie [np. 2022–2025] zorganizował i poprowadził 15 międzynarodowych warsztatów jogi w Azji/Europie.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Skrypt kursu.

Przed zapisem proszę o potwierdzenie że kurs się odbędzie.

Obowiązek uczestnictwa w co najmniej 80% zajęć , sposób potwierdzenia frekwencji – lista obecności.

Informacje dodatkowe

Cena końcowa zawiera koszty walidacji i certyfikacji.

Metody interaktywne i aktywizujące wykorzystywane podczas prowadzenia usługi: Szkolenie jest realizowane w formie warsztatowej, z silnym naciskiem na praktyczne zaangażowanie uczestników. W procesie nauczania wykorzystywane są następujące metody interaktywne i aktywizujące:

- **Symulacje i odgrywanie ról:** Uczestnicy wcielają się w rolę instruktora jogi, prowadząc fragmenty sesji dla reszty grupy. Pozwala to na praktyczne przećwiczenie metodyki nauczania, pracy głosem, wydawania komend i budowania relacji z grupą w bezpiecznym środowisku.
- **Praca w parach i małych grupach:** Metoda wykorzystywana intensywnie podczas nauki manualnych korekt asan (adjustments), gdzie uczestnicy na bieżąco ćwiczą na sobie odpowiedni dotyk i asekurację, a także podczas wspólnego projektowania sekwencji (sekwencjonowania).
- Feedback rówieśniczy (Peer assessment)
- Dyskusje moderowane
- Uczenie się przez doświadczanie

Adres

ul. Janusza Meissnera 34

31-457 Kraków

woj. małopolskie

recepcja i przebieralnia 24m.kw., sala do zajęć praktycznych i teoretycznych o po 24 m.kw, toaleta z prysznicem.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



SZYMON JAROSŁAWSKI

E-mail szymjaroslowski@o2.pl

Telefon (+48) 606 417 181