

Kurs Jogi cz.I

Numer usługi 2026/01/15/199305/3260020

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

312,50 PLN brutto/h

312,50 PLN netto/h

SLIMMY JIMMY
Dorota Białkowska

★★★★★ 5,0 / 5

8 ocen

📍 Goczałkowice-Zdrój / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 25.04.2026 do 26.04.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

- Trenerzy personalni, Instruktorzy fitness oraz fizjoterapeuci
- Studenci fizjoterapii
- Animatorzy wszelkich form ruchowych
- Osoby początkujące, które chcą zdobyć wiedzę bezpiecznego trenowania jogi
- Osoby zaawansowane, które chcą usystematyzować wiedzę, poprawić technikę i zrozumieć podstawy
- Osoby, które chcą rozpocząć naukę praktyki jogi w bezpieczny, spokojny i świadomy sposób, z naciskiem na technikę, oddech i prawidłowy ruch.
- Osoby aktywne fizycznie, trenujące siłowo, biegające lub uprawiające inne sporty, które chcą poprawić mobilność, elastyczność, regenerację i zapobiegać kontuzjom.
- Osoby z bólami kręgosłupa i napięciami, szczególnie w odcinku szyjnym, piersiowym i lędźwiowym, wynikającymi z siedzącego trybu życia, stresu lub przeciążeń.
- Osoby pracujących przy biurku, które potrzebują rozluźnienia, poprawy postawy oraz przywrócenia równowagi między napięciem a rozluźnieniem ciała.
- Osoby zestresowane i przemęczone, szukające wyciszenia, regulacji układu nerwowego

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

24-04-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

16

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestnika do prowadzenia zajęć jogi, planowania ćwiczeń, dostosowywania ich do potrzeb uczestników oraz zapewnienia bezpieczeństwa i jakości zajęć zgodnie z zasadami metodyki jogi i etyki zawodowej.

Kwalifikacja: Specjalista ds. Jogi

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
WIEDZA: Uczestnik rozróżnia style i metodykę nauczania jogi.	Definiuje zasady progresji i regresji ćwiczeń	Test teoretyczny Obserwacja w warunkach symulowanych
	Charakteryzuje podstawowe style jogi i ich charakterystykę	Test teoretyczny
WIEDZA: Uczestnik opisuje zasady bezpieczeństwa, przeciwwskazania i modyfikacje praktyki jogi. UMIEJĘTNOŚCI: Uczestnik planuje i projektuje zajęcia jogi	Wymienia przeciwwskazania do wykonywania ćwiczeń jogi	Test teoretyczny
	Demonstruje sposoby modyfikacji pozycji dla osób z ograniczeniami ruchowymi	Obserwacja w warunkach symulowanych Test teoretyczny
	Planuje strukturę jednostki treningowej (rozgrzewka, część główna, relaksacja)	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dobiera sekwencje ćwiczeń do poziomu grupy	Test teoretyczny Obserwacja w warunkach symulowanych
	Formułuje cele zajęć	Test teoretyczny
	UMIEJĘTNOŚCI: Uczestnik stosuje techniki oddechowe, relaksacyjne i elementy uważności w pracy z klientem.	Demonstruje podstawowe techniki oddechowe
Prowadzi krótką sesję relaksacyjną lub medytacyjną		Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
KOMPETENCJE SPOŁECZNE: Uczestnik komunikuje się w sposób empatyczny i profesjonalny z uczestnikami zajęć	Udziela jasnych instrukcji i informacji zwrotnych	Test teoretyczny
	Reaguje na potrzeby i pytania uczestników	Obserwacja w warunkach symulowanych Test teoretyczny
KOMPETENCJE SPOŁECZNE: Uczestnik wykazuje gotowość do samodzielnej pracy oraz rozwoju zawodowego	Charakteryzuje własne kompetencje i ograniczenia	Test teoretyczny
	Planuje dalsze doskonalenie zawodowe	Test teoretyczny
	Planuje działania w celu podnoszenia kwalifikacji	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kwalifikacje niewłączone do ZSK

Uznane kwalifikacje

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

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://my-ps.eu>

Strona internetowa Instytucji Walidującej: <https://my-ps.eu>

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację

Fundacja My Personality Skills

Nazwa Podmiotu certyfikującego

Fundacja My Personality Skills

Program

Celem szkolenia jest rozwinięcie przez uczestników kompetencji związanych z bezpieczną, świadomą i samodzielną praktyką jogi, obejmujących pracę z ciałem, oddechem, uważnością oraz technikami relaksacyjno-medytacyjnymi wspierającymi dobrostan fizyczny i psychiczny. Uczestnicy poznają podstawy filozofii jogi, zasady prawidłowego wykonywania asan oraz metody świadomej pracy z oddechem, co pozwoli im na budowanie stabilnej praktyki dopasowanej do indywidualnych możliwości osoby ćwiczącej.

Szkolenie obejmuje elementy pracy z ciałem (asany), techniki oddechowe (pranayama), sekwencję Surya Namaskar oraz praktyki relaksacyjne i medytacyjne, a także świadome korzystanie z rekwizytów. Program kładzie nacisk na profilaktykę zdrowia, redukcję stresu oraz rozwój umiejętności autoregulacji i koncentracji.

Efektom udziału w szkoleniu jest nabycie umiejętności umożliwiających skonstruowanie zajęć jogi

Szkolenie prowadzone jest w godzinach zegarowych, w formie stacjonarnej. Nie jest wymagana żadna wiedza oraz wcześniejsze doświadczenie od uczestnika. Program łączy teorię z intensywną praktyką pod okiem prowadzących. Zajęcia teoretyczne 1,5h, zajęcia praktyczne 11h, walidacja i przerwy 3,5h. Walidacja będzie odbywać się w formie testu teoretycznego oraz obserwacji w warunkach symulowanych.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 18

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 18 Wprowadzenie do filozofii jogi	Dagmara Misiura	25-04-2026	09:00	09:30	00:30
2 z 18 Moduł 1: Świadomość ciała	Dagmara Misiura	25-04-2026	09:30	10:30	01:00
3 z 18 Moduł 2: Asany – pozycje stojące	Dagmara Misiura	25-04-2026	10:30	11:30	01:00
4 z 18 Przerwa	Dagmara Misiura	25-04-2026	11:30	11:45	00:15
5 z 18 Moduł 3: Asany – pozycje siedzące i skręty	Dagmara Misiura	25-04-2026	11:45	12:45	01:00
6 z 18 Przerwa obiadowa	Dagmara Misiura	25-04-2026	12:45	13:45	01:00
7 z 18 Moduł 4: Praca z oddechem (Pranayama)	Dagmara Misiura	25-04-2026	13:45	14:45	01:00
8 z 18 Moduł 5: Balans i stabilność	Dagmara Misiura	25-04-2026	14:45	15:45	01:00
9 z 18 Moduł 6: Relaksacja i podsumowanie dnia	Dagmara Misiura	25-04-2026	15:45	17:00	01:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 18 Przygotowanie do praktyki	Dagmara Misiura	26-04-2026	09:00	09:30	00:30
11 z 18 Moduł 7: Surya Namaskar – analiza i praktyka	Dagmara Misiura	26-04-2026	09:30	10:45	01:15
12 z 18 Moduł 8: Sekwencje płynnej praktyki	Dagmara Misiura	26-04-2026	10:45	11:45	01:00
13 z 18 Przerwa	Dagmara Misiura	26-04-2026	11:45	12:00	00:15
14 z 18 Moduł 9: Regeneracja i mobilność	Dagmara Misiura	26-04-2026	12:00	13:00	01:00
15 z 18 Przerwa obiadowa	Dagmara Misiura	26-04-2026	13:00	14:00	01:00
16 z 18 Moduł 10: Medytacja i mindfulness	Dagmara Misiura	26-04-2026	14:00	15:00	01:00
17 z 18 Moduł 11: Budowanie lekcji praktyki	Dagmara Misiura	26-04-2026	15:00	16:00	01:00
18 z 18 Walidacja - test teoretyczny + obserwacja w warunkach symulowanych	-	26-04-2026	16:00	17:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	312,50 PLN

Koszt osobogodziny netto	312,50 PLN
W tym koszt walidacji brutto	125,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	125,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Dagmara Misiura

Dagmara Misiura Jest certyfikowanym instruktorem jogi z 12-letnim, nieprzerwanym stażem zawodowym. Jej praca łączy gruntowną wiedzę z zakresu jogi (kwalifikacje: Nauczyciel jogi) oraz praktyczne doświadczenie instruktorskie, co pozwala jej na unikalne podejście do ruchu. Doświadczenie i Wiedza: Codziennie tworzy indywidualne plany treningowe jogi oraz oferuje natychmiastowe wskazówki korekcyjne, bazując na praktycznej obserwacji. Pani Dagmara dba o to, by jej metody i wiedza były aktualne na rok 2026. W oparciu o to bogate doświadczenie, na kursie "Kurs Jogi cz.1", przekazuje uczestnikom skondensowane wnioski z długoletniej pracy i nauki, zapewniając nową jakość ruchu i głębokie zrozumienie fundamentów. Od 2017 roku prowadzi szkolenia, aż do nadal. Ukończone kursy nauczycielskie: Hatha Joga - Stowarzyszenie Jogi Akademickiej w Częstochowie, 200 TTC Hatha/Vinyasa/Yin - Nomad Yoga, 300 TTC Hatha/Vinyasa/Yin - Earth Yoga Village w Indiach (Yoga Alliance RYT500). Doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Dostępne dla uczestników będą:

- skrypty ze szkolenia
- długopisy
- maty
- przyrządy do jogi
- koce będą u nas dostępne, można też zabrać swoje

Warunki uczestnictwa

Szkolenie stacjonarne. Wymagany jest wygodny strój sportowy oraz obuwie zmienne.

Informacje dodatkowe

Przerwa kawowa oraz obiad jest po stronie organizatora. W razie potrzeby specjalnych życzeń żywieniowych, prosimy o kontakt mailowy lub telefoniczny w tej sprawie.

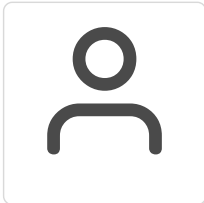
Zapraszamy serdecznie,

Slimmy Jimmy Team

Adres

ul. Szkolna 75/-
43-230 Goczałkowice-Zdrój
woj. śląskie

Kontakt



DOROTA BIAŁKOWSKA

E-mail d_bialkowska@op.pl

Telefon (+48) 781 060 409