



Kurs Instruktora jogi

Numer usługi 2026/03/09/16850/3389959

3 990,00 PLN brutto

3 990,00 PLN netto

249,38 PLN brutto/h

249,38 PLN netto/h

198,28 PLN cena rynkowa ⓘ

AKADEMIA
SZKOLENIA
TRENERÓW
SPORTU,
TURYSTYKI I
REKREACJI SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

44 oceny

📍 Wałbrzych / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 18.04.2026 do 19.04.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Usługa szkoleniowa skierowana jest do osób dorosłych zainteresowanych zdobyciem kwalifikacji do prowadzenia zajęć jogi oraz pogłębieniem wiedzy z zakresu pracy z ciałem, technik oddechowych i relaksacyjnych.

W szczególności kurs przeznaczony jest dla:

- osób praktykujących jogę, które chcą zdobyć kompetencje do prowadzenia własnych zajęć jogi w formie indywidualnej lub grupowej,
- osób planujących rozpoczęcie działalności zawodowej jako instruktor jogi lub rozszerzyć dotychczasową ofertę usług sportowo-rekreacyjnych i prozdrowotnych,
- trenerów, instruktorów fitness, fizjoterapeutów, nauczycieli wychowania fizycznego oraz innych specjalistów pracujących z ciałem, którzy chcą poszerzyć swoje kwalifikacje o elementy jogi,
- osób pracujących w branży sportowej, rekreacyjnej, wellness lub edukacyjnej,
- osób zainteresowanych pogłębieniem wiedzy z zakresu anatomii, prawidłowej pracy z ciałem, technik oddechowych, relaksacyjnych i medytacyjnych,
- osób planujących prowadzenie zajęć jogi dla różnych grup

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

1

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

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

Celem usługi jest przygotowanie uczestników do samodzielnego prowadzenia zajęć jogi poprzez zdobycie wiedzy i praktycznych umiejętności z zakresu prawidłowego wykonywania oraz nauczania podstawowych asan, technik oddechowych, relaksacji i medytacji.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
WIEDZA charakteryzuje podstawy anatomii i fizjologii w kontekście jogi	wskazuje podstawowe grupy mięśniowe i ich rolę w asanach,	Wywiad swobodny
	wyjaśnia wpływ ćwiczeń na organizm	Wywiad swobodny
omawia zasady bezpieczeństwa i przeciwwskazania	wskazuje przeciwwskazania do wykonywania asan,	Wywiad swobodny
	opisuje zasady bezpiecznej praktyki	Wywiad swobodny
rozdziela grupy pozycji jogi	klasyfikuje pozycje (stojące, siedzące, skrętne, odwrócone itd.),	Wywiad swobodny
	charakteryzuje ich zastosowanie	Wywiad swobodny
opisuje techniki oddechowe i relaksacyjne	omawia podstawowe techniki pranajamy,	Wywiad swobodny
	opisuje elementy relaksacji i medytacji	Wywiad swobodny
zna zasady planowania zajęć jogi	omawia strukturę zajęć,	Wywiad swobodny
	wyjaśnia zasady doboru sekwencji do poziomu grupy	Wywiad swobodny
UMIEJĘTNOŚCI wykonuje i demonstruje podstawowe asany	prawidłowo prezentuje wybrane pozycje,	Wywiad swobodny
	wyjaśnia sposób ich wykonania	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
planuje i prowadzi zajęcia jogi	układa prostą sekwencję ćwiczeń,	Wywiad swobodny
	prowadzi fragment zajęć	Wywiad swobodny
	wykorzystuje pranajamę i relaksację w zajęciach,	Wywiad swobodny
stosuje techniki oddechowe i relaksacyjne	prowadzi elementy wyciszenia	Wywiad swobodny
	identyfikuje błędy w asanach,	Wywiad swobodny
koryguje błędy uczestników	wprowadza korekty	Wywiad swobodny
	stosuje akcesoria (pasek, kostki, koce),	Wywiad swobodny
wykorzystuje pomoce do jogi	dostosowuje ćwiczenia do możliwości uczestników	Wywiad swobodny
	przekazuje instrukcje w sposób jasny i zrozumiały,	Wywiad swobodny
KOMPETENCJE SPOŁECZNE dostosowuje ćwiczenia do możliwości uczestników	utrzymuje kontakt z grupą	Wywiad swobodny
	dba o bezpieczeństwo uczestników,	Wywiad swobodny
buduje bezpieczne środowisko zajęć	reaguje na ich potrzeby	Wywiad swobodny
	dostosowuje zajęcia do grupy	Wywiad swobodny
dostosowuje zajęcia do grupy	uwzględnia ich możliwości	Wywiad swobodny
	buduje warunki do koncentracji i relaksacji,	Wywiad swobodny
tworzy atmosferę sprzyjającą praktyce	wspiera komfort uczestników	Wywiad swobodny

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

Usługa „**Kurs instruktora jogi – podstawy prowadzenia zajęć**” skierowana jest do osób chcących rozpocząć prowadzenie zajęć jogi oraz do osób aktywnych fizycznie, które chcą poszerzyć swoją wiedzę i umiejętności w zakresie bezpiecznej praktyki jogi i pracy z grupą.

Szkolenie realizowane jest w formie **stacjonarnej** i obejmuje łącznie **16 godzin dydaktycznych (1 godzina = 45 minut)**. W trakcie szkolenia przewidziane są przerwy, które są wliczone w czas trwania usługi.

Szkolenie obejmuje część **teoretyczną oraz praktyczną**. Uczestnicy zdobywają wiedzę z zakresu anatomii, zasad bezpiecznej pracy z ciałem, metodyki prowadzenia zajęć jogi oraz technik oddechowych i relaksacyjnych. Następnie wykorzystują ją w praktyce poprzez naukę i doskonalenie asan, budowanie sekwencji ćwiczeń oraz prowadzenie fragmentów zajęć.

Program usługi

Dzień 1 (8 godzin dydaktycznych)

1. Rola instruktora jogi i organizacja zajęć

Teoria (0,5 godz.)

- rola i odpowiedzialność instruktora jogi
- zasady komunikacji z uczestnikami zajęć
- organizacja przestrzeni i bezpieczeństwo na sali

Praktyka (1 godz.)

- ćwiczenia z prawidłowej postawy instruktora
- ćwiczenia komunikacji i demonstracji pozycji
- ustawienie uczestników w przestrzeni sali

2. Podstawy anatomii i bezpiecznej pracy z ciałem w jodze

Teoria (1 godz.)

- podstawy anatomii i fizjologii w praktyce jogi
- zakres ruchu w stawach
- przeciwwskazania do wykonywania wybranych asan

Praktyka (1 godz.)

- analiza ustawienia ciała w wybranych pozycjach
- ćwiczenia poprawnego ustawienia kręgosłupa, bioder i barków
- obserwacja i korekcja błędów w pozycjach

3. Podstawowe pozycje jogi – asany stojące i wzmacniające

Teoria (0,5 godz.)

- charakterystyka i funkcja pozycji stojących
- zasady stabilizacji ciała w asanach

Praktyka (2 godz.)

- nauka i wykonywanie pozycji: trójkąt, wojownik II, półksiężyc
- pozycje wzmacniające: deska, kij, łódź
- korekta ustawienia ciała i modyfikacje pozycji

4. Powitanie Słońca i synchronizacja ruchu z oddechem

Teoria (0,5 godz.)

- znaczenie sekwencji Powitania Słońca w praktyce jogi
- zasady synchronizacji ruchu i oddechu

Praktyka (1,5 godz.)

- nauka trzech wariantów Powitania Słońca
- wykonywanie sekwencji w tempie statycznym i dynamicznym
- prowadzenie krótkich fragmentów sekwencji przez uczestników

Dzień 2 (8 godzin dydaktycznych)

5. Pozycje siedzące, skręty i skłony w przód

Teoria (0,5 godz.)

- zasady bezpiecznego wykonywania skrętów i skłonów
- praca miednicy i kręgosłupa w pozycjach siedzących

Praktyka (2 godz.)

- nauka pozycji: svastikasana, vajrasana, dandasana
- skręty tułowia: marichyasana, bharadvajasana
- skłony w przód: janu sirsasana, pascimottanasana
- korekta i modyfikacje pozycji

6. Wygięcia w tył i pozycje odwrócone

Teoria (0,5 godz.)

- zasady bezpiecznego wykonywania wygięć w tył
- przeciwwskazania do pozycji odwróconych

Praktyka (2 godz.)

- nauka pozycji: świerszcz, łuk, wielbłąd
- wprowadzenie do pozycji odwróconych: stanie na barkach, viparita karani
- przygotowanie do stania na głowie oraz warianty uproszczone

7. Wykorzystanie pomocy w praktyce jogi

Teoria (0,5 godz.)

- rodzaje pomocy stosowanych w jodze
- zasady ich bezpiecznego wykorzystania

Praktyka (1,5 godz.)

- wykorzystanie pasków, klocków i koców w pozycjach
- zastosowanie krzesła w jodze (np. dla seniorów lub kobiet w ciąży)
- modyfikacje asan dla osób początkujących

8. Techniki oddechowe, relaksacja i prowadzenie fragmentu zajęć

Teoria (0,5 godz.)

- podstawowe techniki pranajamy
- znaczenie relaksacji w praktyce jogi

Praktyka (1 godz.)

- ćwiczenia oddechowe

- prowadzona relaksacja w savasanie
- prowadzenie krótkiej sekwencji zajęć przez uczestników

Harmonogram kursu zostanie uzupełniony w wymaganym terminie, zgodnym z regulaminem BUR.

Godziny szkolenia, lokalizacja oraz prowadzący kurs mogą ulec zmianie z przyczyn losowych, niemożliwych do przewidzenia przez Dostawcę Usługi na dzień publikacji karty usługi.

Harmonogram kursu zostanie uzupełniony w wymaganym terminie, zgodnym z regulaminem BUR.

Godziny szkolenia, lokalizacja oraz prowadzący kurs mogą ulec zmianie z przyczyn losowych, niemożliwych do przewidzenia przez Dostawcę Usługi na dzień publikacji karty usługi.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 990,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 990,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	249,38 PLN
Koszt osobogodziny netto	249,38 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Krzysztof Kolber

Opis wykładowcy:

Krzysztof Kolber – magister fizjoterapii, absolwent Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie, certyfikowany trener personalny oraz czynny zawodnik trójboju siłowego z wieloletnim doświadczeniem treningowym. Od ponad 10 lat związany z treningiem siłowym i przygotowaniem

motorycznym, łączy wiedzę akademicką z zakresu anatomii, fizjologii i biomechaniki z praktyką sportową. Specjalizuje się w treningu siłowym, funkcjonalnym, medycznym oraz w pracy z osobami po urazach, operacjach i w okresie rekonwalescencji. Wspiera również osoby początkujące oraz klientów z jednostkami chorobowymi, opracowując bezpieczne i skuteczne programy treningowe. Jako instruktor zajęć fitness prowadzi m.in. zajęcia typu FBW, pośladki i brzuch, zdrowy kręgosłup oraz stretching. W swojej pracy kładzie nacisk na poprawność techniczną, edukację ruchową oraz budowanie świadomości ciała. Cechuje go profesjonalizm, indywidualne podejście do uczestników oraz konsekwentne dążenie do podnoszenia kompetencji zawodowych.

Doświadczenie z ostatnich 3 lat:

Prowadzenie treningów personalnych i grupowych z zakresu treningu siłowego, funkcjonalnego i medycznego.

Realizacja zajęć fitness: FBW, pośladki i brzuch, zdrowy kręgosłup, stretching – planowanie, nadzór i kontrola techniki ćwiczeń.

Współpraca z osobami po urazach i operacjach – opracowywanie planów powrotu do sprawności oraz przygotowania motorycznego.

Szkolenia i warsztaty z zakresu techniki ćwiczeń, biomechaniki ruchu i bezpiecznego tr

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dydaktyczne – komplet opracowań przygotowanych przez **AST** zostanie przekazany uczestnikom **mailowo przed szkoleniem**. Materiały **AST** zawierają syntetyczne omówienie treści realizowanych na kursie oraz praktyczne wskazówki do zastosowania w pracy trenera.

Wykaz literatury i środków, z którymi warto zapoznać się przed szkoleniem (lektury uzupełniające):

1. Adam Zając, Michał Wilk, Stanisław Poprzęcki, Bogdan Bacik, *Współczesny trening siły mięśniowej*, AWF Katowice, 2010.
2. Ian King, Lou Schuler, *Nowoczesny trening siłowy*, Galaktyka, 2009.
3. Marek Kruszewski, *Metodyka treningu i podstawy żywienia w sportach siłowych*, COS, 2009.
4. Materiały **AST**.

Warunki uczestnictwa

-**Ukończone 18 lat;**

-dobry stan zdrowia;

Do udziału nie jest wymagane wcześniejsze doświadczenie ani wykształcenie kierunkowe w zakresie sportu, fizjologii czy anatomii.

Informacje dodatkowe

Osoby które otrzymały dofinansowanie w wysokości 70% i wyżej obowiązuje cena netto zgodnie z treścią § 3 ust. 1 pkt. 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z2013r. Nr 73, poz. 1722) - art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. b Ustawa o podatku od towarów i usług.

Adres

Wałbrzych 1

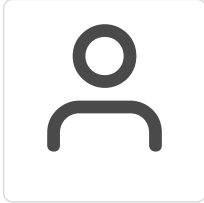
Wałbrzych

woj. dolnośląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Joanna Haniszewska

E-mail astdofinansowania@gmail.com

Telefon (+48) 883 135 506