



Szkolenie Jak Kreatywnie Uczyć Dzieci Jogi. Kurs instruktorski jogi dla dzieci. Joga dla dzieci - szkolenie

Numer usługi 2026/04/06/207105/3465688

1 950,00 PLN brutto
1 950,00 PLN netto
139,29 PLN brutto/h
139,29 PLN netto/h
96,15 PLN cena rynkowa ⓘ

YOGA STUDIO

NIRMALA MARTA
MIGUŁA

★★★★★ 5,0 / 5

3 oceny

📍 Gdańsk / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 14 h

📅 04.07.2026 do 05.07.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Inne / Edukacja

Grupa docelowa usługi

Szkolenie jest skierowane do osób, które pracują lub chcą pracować z dziećmi w obszarze ruchu, edukacji i rozwoju psychosomatycznego, w szczególności do:

- nauczycieli edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej,
- pedagogów, pedagogów specjalnych i terapeutów,
- animatorów kultury, edukatorów i trenerów pracy z dziećmi,
- instruktorów zajęć ruchowych, tanecznych i rozwojowych,
- rodziców oraz opiekunów zainteresowanych świadomą, kreatywną pracą z ciałem i uważnością
- nauczycieli jogi, którzy chcą pracować z dziećmi

Szkolenie jest odpowiednie zarówno dla osób początkujących, jak i dla tych, które mają już doświadczenie w pracy z dziećmi i chcą poszerzyć swój warsztat o elementy kreatywnej jogi, pracy z wyobraźnią, uważnością, ruchem ekspresyjnym oraz zabawą.

Nie jest wymagane wcześniejsze doświadczenie w jodze – ważna jest otwartość na pracę z ciałem, ruchem i relacją z dzieckiem.

Minimalna liczba uczestników

10

Maksymalna liczba uczestników

26

Data zakończenia rekrutacji

30-06-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

14

Cel

Cel edukacyjny

Po zakończeniu szkolenia uczestnik będzie przygotowany do samodzielnego projektowania i prowadzenia kreatywnych zajęć jogi dla dzieci, z wykorzystaniem ruchu, wyobraźni, opowieści i zabawy. Będzie potrafił dostosować ćwiczenia do wieku i możliwości dzieci, budować bezpieczną atmosferę sprzyjającą ekspresji i uważności oraz stosować elementy oddechu i relaksacji wspierające regulację emocji i koncentrację.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik/uczestniczka opracowuje konspekt zajęć jogi dla dzieci.	Uczestnik/uczestniczka przygotowuje konspekt zajęć zawierający cel, strukturę, metody pracy oraz elementy zapewniające bezpieczeństwo i rozwój psychofizyczny dzieci.	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik/uczestniczka wykorzystuje elementy kreatywne w prowadzeniu zajęć jogi dla dzieci.	Uczestnik/uczestniczka stosuje elementy kreatywne (np. opowieść, zabawę ruchową, pracę z wyobraźnią) podczas prowadzenia fragmentu zajęć lub ich symulacji.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik/uczestniczka demonstruje empatyczną i odpowiedzialną postawę w pracy z dziećmi.	Uczestnik/uczestniczka prezentuje empatyczną, wspierającą i odpowiedzialną postawę wobec dzieci w trakcie prowadzenia zajęć lub ich symulacji.	Obserwacja w warunkach symulowanych

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

SOBOTA – 8 godzin szkoleniowych -zegarowych

11.30 - 19.30 (w tym włączona przerwa obiadowa - 1h i dwie krótkie przerwy 10 min)

1. **Pełna lekcja jogi dla dzieci (6–12 lat)**
2. Praktyczna lekcja oparta na opowieści – struktura zajęć, narracja, płynne przejścia między asanami, elementy uważności i relaksacji.
3. **Lekcja jogi dla dzieci młodszych (3–5 lat)**
4. Specyfika pracy z młodszymi dziećmi, krótkie sekwencje, rytm zajęć, zabawa i wyobrażenia jako główne narzędzia pracy.
5. **Refleksje po praktyce**
6. Omówienie doświadczeń, pytania uczestników, analiza obserwowanych reakcji dzieci.
7. **Joga dla dzieci w kontekście ośmiu stopni jogi wg Patanjalego**
8. Jak w sposób naturalny i dostosowany do wieku dzieci wprowadzać elementy jam, nijam, asan, pranajamy, koncentracji i uważności.
9. **Fazy rozwoju dziecka (motorycznego, intelektualnego i emocjonalnego)**
10. Omówienie potrzeb rozwojowych dzieci w różnym wieku i ich znaczenia w planowaniu zajęć jogi.
11. **Rozgrzewki i twórcza praca z asanami**
12. Kreatywne sposoby wprowadzania asan, modyfikacje, improwizacja ruchowa, zabawy wspierające rozwój motoryczny.
13. **Relaksacje dla dzieci**
14. Różne formy relaksacji: wizualizacje, opowieści, praca z oddechem i wyciszeniem.
15. **Ćwiczenia oddechowe, koncentracyjne i medytacyjne**
16. Proste i bezpieczne techniki dostosowane do dzieci, wspierające regulację emocji i koncentrację.

NIEDZIELA – 6 godzin szkoleniowych - zegarowych

10.00 - 16.00 (w tym włączona przerwa obiadowa 30 min, i dwie krótkie przerwy 10.min)

1. **Joga dla dzieci i rodziców – asany w parach**
2. Praca relacyjna, budowanie zaufania, współpraca i wspólne doświadczanie ruchu.
3. **Pobudzanie zmysłów i ekspresja ruchowa**
4. Ćwiczenia sensoryczne, elementy ekspresji ciała, kreatywne gry i zabawy ruchowe.
5. **Materiały wspierające prowadzenie zajęć**
6. Omówienie i wykorzystanie pomocy dydaktycznych (karty, rekwizyty, opowieści, inspiracje plastyczne).
7. **Praktyka warsztatowa**
8. Doświadczanie zaproponowanych metod w ruchu, praca własna uczestników.
9. **Bajki i opowieści zaadaptowane do jogi**
10. Praca z tekstem i narracją, tworzenie własnych historii jogowych.
11. **Inne pomysły na przygotowanie lekcji tematycznych**
12. Inspiracje do tworzenia autorskich zajęć (pory roku, emocje, zwierzęta, żywioty), podsumowanie szkolenia i refleksja końcowa.

Łącznie: teoria: 5 h, praktyka 9h. Szkolenie odbywa się w godzinach zegarowych. Przerwy wliczone są w czas szkolenia.

Organizacja pracy w czasie szkolenia: uczestnicy będą wykonywać ćwiczenia zarówno pojedynczo, jak i w parach, w grupach 4-5 osobowych, oraz w grupach 8 osobowych. Każdy uczestnik będzie miał swoją matę, koc, które są na wyposażeniu sali szkoleniowej. Każdy uczestnik będzie miał okazję bycia "modelem" by zademonstrować i dokładnie poznać asany.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 13

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Joga dla dzieci 6-12 lat	MARTA MIGUŁA	04-07-2026	11:30	13:00	01:30
2 z 13 Joga dla dzieci 3-5 lat	MARTA MIGUŁA	04-07-2026	13:00	14:10	01:10
3 z 13 Metoda Joga Kreatywna	MARTA MIGUŁA	04-07-2026	14:10	14:40	00:30
4 z 13 8 Stopni Jogi Patanjali	MARTA MIGUŁA	04-07-2026	14:40	16:40	02:00
5 z 13 Fazy rozwoju dziecka	MARTA MIGUŁA	04-07-2026	16:40	17:40	01:00
6 z 13 Rozgrzewki i twórcza praca z asanami	MARTA MIGUŁA	04-07-2026	17:40	18:50	01:10
7 z 13 Relaksacja, uważność, ćwiczenia oddechowe	MARTA MIGUŁA	04-07-2026	18:50	19:30	00:40
8 z 13 Joga rodzinna i joga w parach	MARTA MIGUŁA	05-07-2026	10:00	11:00	01:00
9 z 13 Zmysły i ekspresja twórcza	MARTA MIGUŁA	05-07-2026	11:00	12:10	01:10
10 z 13 Omówienie materiałów dydaktycznych	MARTA MIGUŁA	05-07-2026	12:10	13:10	01:00
11 z 13 Praca własna - przygotowanie scenariuszy zajęć	MARTA MIGUŁA	05-07-2026	13:10	14:40	01:30
12 z 13 Praca z bajką i opowieścią jogową	MARTA MIGUŁA	05-07-2026	14:40	15:40	01:00
13 z 13 Walidacja	-	05-07-2026	15:40	16:00	00:20

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 950,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 950,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	139,29 PLN
Koszt osobogodziny netto	139,29 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

MARTA MIGUŁA

Marta Migula posiada ponad 20 lat doświadczenia w pracy z dziećmi i młodzieżą w obszarze edukacji, rozwoju psychospołecznego oraz pracy z ruchem i ciałem. Od ponad 12 lat prowadzi szkolenia, warsztaty i kursy dla dorosłych, w tym dla nauczycieli, pedagogów, instruktorów jogi oraz innych specjalistów pracujących z dziećmi i młodzieżą.

Jest socjoterapeutką oraz muzykoterapeutką, co stanowi istotne zaplecze merytoryczne w jej pracy szkoleniowej i pedagogicznej. W swojej praktyce integruje wiedzę z zakresu rozwoju emocjonalnego i społecznego dziecka z narzędziami pracy poprzez ruch, oddech, uważność, ekspresję ciała oraz elementy twórcze.

Posiada doświadczenie akademickie jako wykładowczyni na kierunku Socjoterapia i praca z grupą na Uniwersytecie Gdańskim, gdzie prowadzi zajęcia z zakresu pracy rozwojowej, relacyjnej i procesowej w grupach dzieci i młodzieży. Jest również wykładowczynią w Akademii Górnośląskiej, gdzie prowadzi zajęcia w ramach Akademii Praktyków Jogi, przygotowując przyszłych nauczycieli jogi do pracy z dziećmi, ze szczególnym uwzględnieniem metodyki zajęć, bezpieczeństwa praktyki oraz aspektów rozwojowych.

W swojej działalności szkoleniowej projektuje i realizuje autorskie programy edukacyjne, ukierunkowane na praktyczne przygotowanie uczestników do odpowiedzialnej i świadomej pracy z dziećmi. Jej doświadczenie obejmuje zarówno prowadzenie regularnych zajęć, jak i realizację intensywnych szkoleń i warsztatów rozwojowych w środowisku edukacyjnym.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik/uczestniczka szkolenia otrzymuje komplet materiałów wspierających proces uczenia się oraz wdrażanie nabytych kompetencji w praktyce zawodowej, w tym:

- **rozbudowany skrypt szkoleniowy** zawierający opisy ćwiczeń ruchowych, zabaw, ćwiczeń koncentracyjnych, relaksacyjnych i medytacyjnych dostosowanych do pracy z dziećmi,
- **zestaw opowieści i bajek zaadaptowanych do jogi**, gotowych do wykorzystania podczas prowadzenia zajęć z dziećmi w różnym wieku,
- **propozycje i szkice lekcji tematycznych**, umożliwiające samodzielne tworzenie autorskich zajęć jogi dla dzieci,
- **materiały muzyczne** wspierające prowadzenie zajęć, relaksacji i ćwiczeń uważności,
- **zestaw ilustracji do opowieści jogowych**, wykorzystywanych jako pomoc dydaktyczna w pracy z dziećmi,
- **karty edukacyjne przedstawiające zwierzęta w pozycjach jogi**, przeznaczone do samodzielnego wydruku i wykorzystania w trakcie zajęć,
- **kolorowy plakat edukacyjny dla dzieci prezentujący 55 pozycji jogi (asan)**, wspierający naukę poprzez obraz i zabawę,
- **dyplom ukończenia szkolenia**, potwierdzający udział w szkoleniu oraz osiągnięcie zakładanych efektów uczenia się.

Adres

ul. Leona Droszyńskiego 28A

80-381 Gdańsk

woj. pomorskie

Przestrzenna jasna sala do jogi.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Duża jasna sala w pełni wyposażona w pomoce jogowe: maty , koce. Zaplecze kuchenne dostępne.

Kontakt



Marta Miguła

E-mail yogarpa.marta@gmail.com

Telefon (+48) 577 067 849