



Profiteo Group
Jarosław Nieradka

★★★★★ 4,7 / 5

2 430 ocen

Szkolenie instruktorskie ruchowych zajęć grupowych JOGANIKA - joga z elementami kalisteniki. Akredytacja Yoga Alliance YACEP

Numer usługi 2026/04/17/25116/3494134

📍 Gorzów Wielkopolski

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 40:00 h

📅 18.09.2026 do 27.09.2026

4 500,00 PLN brutto

4 500,00 PLN netto

112,50 PLN brutto/h

112,50 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	Kurs skierowany jest do osób, które chcą zdobyć kwalifikacje instruktora holistycznego treningu Joganika – unikalnych zajęć łączących jogę i kalistenikę. Zarówno doświadczonych instruktorów fitness, jogi, pilatesu i nauczycieli tańca, jak i osoby pragnące rozpocząć nową ścieżkę zawodową w świecie świadomego ruchu i harmonii ciała.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	17-09-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	40
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia Joganika jest przygotowanie instruktorów do prowadzenia holistycznego treningu, który łączy jogę z elementami kalisteniki. To podejście integruje pracę nad siłą, mobilnością, elastycznością i uważnością, tworząc spójną i świadomą praktykę ruchu. Uczestnicy uczą się, jak prowadzić zajęcia oparte na wiedzy anatomicznej, pracy z oddechem i nowoczesnej metodyce, wspierając rozwój zarówno fizyczny, jak i mentalny swoich podopiecznych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Uczestnik wyjaśnia podstawowe zagadnienia z zakresu anatomii, biomechaniki i zasad treningu funkcjonalnego, co pozwala im prowadzić zajęcia w sposób świadomy i bezpieczny.</p>	<p>Rozróżnia podstawowe mięśnie i kości w ciele człowieka – uzasadnia i wskazują kluczowe mięśnie i kości, które biorą udział w wykonywaniu ćwiczeń Joganiki, rozumiejąc ich funkcje w kontekście anatomii.</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>Identyfikuje kluczowe wzorce ruchowe – rozpoznaje i ocenia poprawność wykonywanych ćwiczeń z treningu Joganiki oraz wskazuje, które mięśnie są aktywowane podczas tych ćwiczeń.</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>Poprawnie stosuje terminologię – używa odpowiednich terminów związanych z anatomią, biomechaniką i techniką ćwiczeń, zarówno w trakcie nauczania, jak i w analizie ruchu.</p> <p>Demonstruje poprawnie podstawowe ćwiczenia Joganiki zgodnie z założeniami metody.</p>	<p>Test teoretyczny</p> <p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
<p>Wymienia i wyjaśnia podstawowe zasady metody (w tym elementy jogi i kalisteniki)</p>	<p>Układa logiczną i płynną sekwencję ćwiczeń, dostosowaną do poziomów uczestników.</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
	<p>Stosuje techniki bezpiecznego przejścia między ćwiczeniami oraz dba o prawidłową postawę i oddech.</p> <p>Wykazuje umiejętność prowadzenia zajęć w sposób zdecydowany, z odpowiednią postawą, która inspirowa i motywuje uczestników.</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p> <p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
<p>Uczestnik wykazuje gotowość do samodzielnego prowadzenia zajęć ruchowych w różnych przestrzeniach treningowych, dostosowując styl pracy do grupy i warunków.</p>	<p>Skutecznie organizuje przestrzeń treningową, dba o odpowiednią atmosferę i kontroluje dynamikę grupy, zapewniając porządek i komfort wszystkim uczestnikom.</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
	<p>Klarownie tłumaczy ćwiczenia, udziela konstruktywnych wskazówek i potrafi nawiązać pozytywną relację z uczestnikami, co sprzyja efektywności treningu.</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>

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

Szkolenie adresowane jest do instruktorów ruchu, nauczycieli jogi i pilatesu, trenerów personalnych oraz osób prowadzących zajęcia prozdrowotne, które chcą pogłębić wiedzę z zakresu anatomii funkcjonalnej i pracy z ciałem. Uczestnicy mogą wziąć również udział w szkoleniu pasjonaci ruchu, którzy dopiero planują rozpocząć prowadzenie zajęć i chcą zdobyć solidne podstawy metodyczne oraz praktyczne w pracy z grupą.

Zajęcia odbywają się w grupach liczących od 7 do 15 osób. Podczas części teoretycznej uczestnicy pracują w zespołach 2–3-osobowych, co umożliwia głębsze zrozumienie anatomii oraz techniki metody Joganika dzięki interaktywnym ćwiczeniom i analizie w małych grupach. Wykorzystujemy zarówno prezentacje multimedialne, jak i zadania interaktywne, których celem jest ułatwienie zrozumienia zasad działania metody oraz jej praktycznego zastosowania. Zajęcia praktyczne realizowane są wspólnie, w pełnej grupie, z elementami pracy w parach, co pozwala na wzajemną obserwację, korektę oraz rozwijanie umiejętności nauczycielskich i świadomości ciała.

Szkolenie prowadzone jest w trybie godzin szkoleniowych. Przerwy nie są wliczane w czas trwania usługi i są doliczane osobno.

DZIEŃ 1

Wprowadzenie do metody Joganika – czyli historia, idea, wartości i korzyści.

- wprowadzenie do metody Joganika, zapoznanie uczestników z sekwencją
- omówienie historii, idei i wartości metody. Poznanie korzyści zdrowotnych, fizycznych i mentalnych wynikających z regularnej praktyki

DZIEŃ 2

Podstawy anatomii człowieka – klucz do świadomego ruchu.

- praktyka sekwencji pozwalająca lepiej zrozumieć funkcję poszczególnych grup mięśniowych, układu kostnego i powięzi ciała człowieka
- podstawy anatomii, omawianie układu kostnego, mięśniowego, stawowego, powięziowego i układu nerwowego, a także odkrywanie siły środka ciężkości, oddechu w metodzie
- pranayamy, czyli praktyka oddechu

Fundamenty treningu – kluczowe zasady poprawnego wykonywania ćwiczeń.

- rodzaje ruchów w Joganice

Anatomia ciała energetycznego i teoria jedności.

- • omówienie gun, czakr, vaju, nadi, układu nerwowego oraz bandh

zapoznanie z teorią jedności (praktyka świadomego oddechu i medytacja)

- • praktyka uważności, oddechu i obecności (praktyka sekwencji w wersji LIGHT)

DZIEŃ 3

Dokładna analiza i prawidłowa technika ćwiczeń/ pozycji Joganiki.

- • poprawna technika wykonywania ćwiczeń (praktyka sekwencji)
- analiza 5 części sekwencji

Struktura i skrypt – Przegląd sekwencji i skryptu do sekwencji.

- • zasady instruowania uczestników(skrypt do zajęć) modyfikowanie, ogólne zasady prowadzenia zajęć, a także jak pracować z grupą
- analiza sekwencji w tym skrypcie w praktyce (praca w grupie, próby nauczania)
- metody oczyszczania (jak dbać o swoją energię w pracy instruktora) medytacja i muzykoterapia.

DZIEŃ 4

Modyfikowanie zajęć – otwarcie bioder, rozluźnienie pośladków, pogłębione wygięcia pleców.

- • praktyka modyfikowanej sekwencji
- modyfikowanie sekwencji do potrzeb uczestników (analiza)
- głęboka analiza vinyasy (praca nad chaturangą, rodzaje przejść)

DZIEŃ 5

Struktura i logika zajęć – stopniowa progresja (od podstaw do zaawansowania).

- • praktyka sekwencji (progresja)
- niskie balanse na rękach

Muzyka i flow – tworzenie bezpiecznych zajęć, które angażują i motywują dzięki odpowiedniej muzyce i harmonii ruchu.

- • rola muzyki w Joganice, jak dobrać odpowiednią ścieżkę dźwiękową i wykorzystywać ją do motywowania uczestników (zasady, prawa i bezpieczeństwo)
- pozycje odwrócone (wzmacnianie do pozycji odwróconych – progresja)

Q&A analiza i powtórka wiedzy.

- • interaktywne sesje z pytaniami i odpowiedziami, powtórka kluczowych zagadnień kursu (POWTÓRKA)
- przygotowanie do egzaminu (wspólne nauczanie sekwencji)

DZIEŃ 6

- • poranna praktyka sekwencji
- interaktywne sesje z pytaniami i odpowiedziami przed egzaminem.

Egzamin końcowy – praktyczna i teoretyczna weryfikacja wiedzy i umiejętności.

- • test wiedzy teoretycznej z zakresu anatomii, technik ćwiczeń, budowania sekwencji i struktury zajęć
- egzamin praktyczny - przeprowadzenie zajęć Joganika, zaprezentowanie umiejętności w pracy z grupą, poprawność technik i budowa sekwencji

Zakończenie szkolenia połączone z wykładem

- • indywidualna informacja zwrotna i ceremonia zamknięcia

Jak naprawdę wygląda praca instruktora – jak zacząć swoją karierę zawodową.

- • omówienie rzeczywistego obrazu pracy instruktora, jak budować karierę, pozyskiwać klientów, rozwijać swoje umiejętności i znajdować swoje miejsce na rynku.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 0

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

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 500,00 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	4 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	112,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	112,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Karolina Lev

Karolina Lev – joga, barre, kalistenika

10-letnie doświadczenie w pracy z ciałem i nauczaniu ruchu.

Doświadczenie i wiedza merytoryczna:

Karolina ukończyła szkołę nauczycielską RYS 200 i RYS 300 (2020r.) w Yoga First w Dubaju (łącznie 500 godzin), gdzie zdobywała wiedzę z zakresu jogi klasycznej, pracy z oddechem, anatomii i metodyki nauczania. W tej samej szkole ukończyła także specjalistyczne szkolenie z Swing Yogi (2018 r.). Ukończyła 100-godzinną szkołę Kids Yogi (2019 r.) w Indiach oraz szkolenia z Total Barre (2018 r./2025 r.), Body Balance (2016 r.), zajęć grupowych (2016 r.) i kalisteniki (2025 r.) w Dubaju. Ukończyła kurs pedagogiczny dla instruktorów praktycznej nauki zawodu (2023 r.). Jej edukacja łączy różnorodne podejścia do pracy z ciałem: od jogi i fitnessu po taniec i trening funkcjonalny.

Umiejętności praktyczne:

Prowadzi zajęcia oparte na autorskiej metodzie Joganika – łączącej jogę z kalisteniką – oraz dynamiczne treningi Power Barre. Jej praktyka wspiera rozwój siły, mobilności i świadomości ciała.

Umiejętności szkoleniowe:

Jako akredytowany szkoleniowiec Yoga Alliance kształci przyszłych nauczycieli w Polsce i

zagranicą. Prowadzi profesjonalne szkolenia z barre, joganiki i jogi dla dzieci . Występowała jako nauczycielka i prowadząca warsztaty na międzynarodowych wydarzeniach, m.in. Global Mala Yoga i Yoga Fest w Dubaju.

Działalność:

Założycielka szkoły Joganika – akredytowanej przez Yoga Alliance – oraz autorka szkoleń PowerBarre i Joganika.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dla uczestników szkolenia Joganika:

Manual szkoleniowy – szczegółowy podręcznik, który będzie podstawowym źródłem wiedzy teoretycznej podczas szkolenia. Zawiera on wszystkie kluczowe informacje dotyczące metodologii Joganika, technik ćwiczeń, anatomii, budowania sekwencji oraz struktury zajęć.

Torba – praktyczna torba, która pomieści wszystkie materiały szkoleniowe oraz osobiste rzeczy uczestników. Będzie to także doskonałe miejsce do przechowywania zeszytu i manuala podczas sesji.

Koszulka z logo – koszulka z logo Joganika, która stanowi symbol uczestnictwa w kursie oraz pozwala poczuć się częścią społeczności Joganika. Koszulka jest również wygodna do noszenia podczas ćwiczeń praktycznych.

Warunki uczestnictwa

Szkolenie dla uczestników, którzy ukończyli 18 lat i nie posiadają przeciwwskazań fizycznych do wykonywania ćwiczeń.

Ze względu na zakres szkolenia od podstaw nie są wymagane dodatkowe umiejętności czy kwalifikacje.

Informacje dodatkowe

Usługa w swojej cenie zawiera koszty walidacji.

Przerwy nie są wliczone w czas trwania usługi rozwojowej. 1 godzina szkoleniowa = 45 minut

Usługa szkoleniowa jest zwolniona z podatku VAT zgodnie z podstawą prawną:

Stosownie do treści § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 roku w sprawie zwolnień od podatku towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień zwolnione od podatku od towarów i usług są usługi kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego, finansowane w co najmniej 70% ze środków publicznych, oraz świadczenie usług i dostawa towarów ściśle z tymi usługami związane.

Uczestnicy szkolenia korzystający z dofinansowania zobowiązani są do zachowania frekwencji podczas szkolenia potwierdzonej listą obecności na minimalnym poziomie 80% zajęć.

Adres

ul. Franciszka Walczaka 25
66-400 Gorzów Wielkopolski
woj. lubuskie

Studio Jogi Joganika to kameralne i przytulne miejsce, które sprzyja nauce i rozwojowi. Zlokalizowane w spokojnej, inspirującej przestrzeni, z darmowym parkingiem blisko centrum miasta. Dzięki kameralnej atmosferze, każdy uczestnik może liczyć na indywidualne podejście oraz komfortowe warunki do nauki i praktyki.

Joganika – miejsca, gdzie nauka staje się przyjemnością, a każda chwila treningu jest pełna inspiracji.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



JAROSŁAW NIERADKA

E-mail j.nieradka@profiteogroup.pl

Telefon (+48) 697 712 771