



## JOGANIKA – 40-godzinne szkolenie instruktorskie łączące jogę, kalistenikę, mobility i świadomy trening funkcjonalny. Akredytowane przez Yoga Alliance.

Numer usługi 2026/04/17/25116/3494134

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 ⓘ

Profiteo Group  
Jarosław Nieradka

★★★★★ 4,7 / 5  
2 430 ocen

- 📍 Gorzów Wielkopolski
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 40:00 h
- 📅 11.09.2026 do 20.09.2026

## Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

### Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do:

- nauczycieli jogi,
- instruktorów fitness i pilatesu,
- trenerów personalnych,
- nauczycieli tańca i ruchu,
- osób prowadzących zajęcia prozdrowotne,
- pasjonatów świadomego ruchu,
- osób planujących rozpoczęcie pracy jako instruktor Joganika.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

10-09-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

40

# 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
Uczestnik wyjaśnia podstawowe zagadnienia z zakresu anatomii, biomechaniki i zasad treningu funkcjonalnego, co pozwala im prowadzić zajęcia w sposób świadomy i bezpieczny.	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.	Test teoretyczny
	<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>Poprawnie stosuje terminologię – używa odpowiednich terminów związanych z anatomią, biomechaniką i techniką ćwiczeń, zarówno w trakcie nauczania, jak i w analizie ruchu.</p>	<p>Test teoretyczny</p> <p>Test teoretyczny</p>
Wymienia i wyjaśnia podstawowe zasady metody (w tym elementy jogi i kalisteniki)	Demonstruje poprawnie podstawowe ćwiczenia Joganiki zgodnie z założeniami metody.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	<p>Układa logiczną i płynną sekwencję ćwiczeń, dostosowaną do poziomów uczestników.</p> <p>Stosuje techniki bezpiecznego przejścia między ćwiczeniami oraz dba o prawidłową postawę i oddech.</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p> <p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik wykazuje gotowość do samodzielnego prowadzenia zajęć ruchowych w różnych przestrzeniach treningowych, dostosowując styl pracy do grupy i warunków.	Wykazuje umiejętność prowadzenia zajęć w sposób zdecydowany, z odpowiednią postawą, która inspiruje i motywuje uczestników.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Skutecznie organizuje przestrzeń treningową, dba o odpowiednią atmosferę i kontroluje dynamikę grupy, zapewniając porządek i komfort wszystkim uczestnikom.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Klarownie tłumaczy ćwiczenia, udziela konstruktywnych wskazówek i potrafi nawiązać pozytywną relację z uczestnikami, co sprzyja efektywności treningu.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

## 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. Udział w szkoleniu mogą wziąć również 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 godzinach zegarowych (1 godzina = 60 minut).

Przerwy wliczają się do czasu trwania usługi zgodnie z harmonogramem szkolenia.

# PROGRAM USŁUGI I HARMONOGRAM

## DZIEŃ 1

Łączny czas dnia: 5 godzin

### **16:00–17:00**

Wprowadzenie do metody Joganika – teoria

Zakres:

- zapoznanie uczestników,
- rozdanie pakietów szkoleniowych,
- omówienie planu szkolenia,
- historia, idea i wartości metody Joganika,
- omówienie korzyści zdrowotnych, fizycznych i mentalnych praktyki.

### **17:00–18:00**

Poznanie sekwencji szkoleniowej – praktyka

Zakres:

- wspólna praktyka sekwencji,
- świadomość oddechu i flow ruchu,
- podstawowe przejścia i aktywacja ciała.

### **18:00–18:15**

Przerwa

### **18:15–19:15**

Historia, założenia i podstawy świadomego ruchu – teoria

Zakres:

- główne założenia metody Joganika,
- integracja jogi, mobility i kalisteniki,
- świadomość ruchu i pracy z ciałem,
- podstawy anatomii jako fundament praktyki.

### **19:15–20:15**

Wprowadzenie do anatomii funkcjonalnej – teoria

Zakres:

- układ kostny i mięśniowy,

- podstawowe płaszczyzny ruchu,
- stabilizacja centralna,
- świadomość ustawienia ciała,
- podstawowe wzorce ruchowe.

**20:15–20:30**

Przerwa

**20:30–21:00**

Anatomia i świadomość ciała w praktyce Joganika – teoria

Zakres:

- rola oddechu w ruchu,
- środek ciężkości i stabilizacja,
- biomechanika podstawowych pozycji,
- analiza najczęstszych błędów początkujących.

## DZIEŃ 2

Łączny czas dnia: 8 godzin

**08:00–10:00**

Anatomia i świadomość ciała w praktyce Joganika – teoria

Zakres:

- układ kostny, mięśniowy i stawowy,
- analiza kręgosłupa i miednicy,
- układ powięziowy i nerwowy,
- środek ciężkości i rola oddechu w metodzie.

**10:00–10:15**

Przerwa

**10:15–11:15**

Anatomia w praktyce – praktyka

Zakres:

- analiza sekwencji szkoleniowej w ruchu,
- aktywacja mięśni głębokich,
- stabilizacja i kontrola ruchu.

**11:15–12:15**

Fundamenty treningu Joganika – teoria

Zakres:

- rodzaje skurczów i rozciągnięć,
- adaptacje treningowe,

- najczęstsze kontuzje,
- kluczowe zasady Joganiki.

**12:15–12:45**

Przerwa

**12:45–14:15**

Poznanie ćwiczeń metody Joganika – praktyka

Zakres:

- prawidłowe słownictwo,
- technika wykonania ćwiczeń,
- analiza ruchu,
- praca w grupach.

**14:15–14:30**

Przerwa

**14:30–15:15**

Praktyka asan i ćwiczeń sekwencji – praktyka

Zakres:

- integracja ruchu z oddechem,
- płynność przejść,
- świadomość ustawienia ciała.

**15:15–16:00**

Anatomia ciała energetycznego i teoria jedności – teoria i praktyka

Zakres:

- guny, czakry, vayu, nadi i bandhy,
- teoria jedności,
- praktyka świadomego oddechu i medytacji,
- praktyka sekwencji LIGHT.

## DZIEŃ 3

Łączny czas dnia: 7 godzin

**08:00–10:00**

Analiza i rozwój sekwencji – praktyka

Zakres:

- praktyka sekwencji,
- integracja ruchu i oddechu,
- rytm praktyki i kontrola przejść,
- analiza flow i stabilizacji.

**10:00–10:15**

Przerwa

**10:15–11:15**

Zasady tworzenia sekwencji – teoria

Zakres:

- logiczna struktura zajęć,
- budowanie flow,
- dostosowanie praktyki do różnych poziomów uczestników,
- świadome programowanie praktyki.

**11:15–12:15**

Praca w grupach – analiza sekwencji i próby nauczania

Zakres:

- analiza ruchu,
- komunikacja i cueing,
- prowadzenie fragmentów praktyki.

**12:15–12:45**

Przerwa

**12:45–13:45**

Modyfikowanie praktyki dla kobiet w ciąży – teoria

Zakres:

- przeciwwskazania,
- bezpieczne modyfikacje,
- świadomość obciążeń i bezpieczeństwa.

**13:45–14:30**

Metody oczyszczania i regeneracji – teoria i praktyka

Zakres:

- praca z energią instruktora,
- medytacja i muzykoterapia,
- techniki wyciszające i regeneracyjne.

**14:30–14:45**

Przerwa

**14:45–15:00**

Q&A i podsumowanie dnia

Zakres:

- pytania uczestników,
- analiza praktyki,

- omówienie najczęstszych błędów.

## DZIEŃ 4

Łączny czas dnia: 5 godzin

### **16:00–17:00**

Praktyka sekwencji (02) – praktyka

Zakres:

- integracja ruchu i oddechu,
- flow i kontrola ruchu,
- stabilizacja centrum ciała.

### **17:00–18:00**

Modyfikowanie sekwencji – teoria i praktyka

Zakres:

- dostosowywanie praktyki do poziomu grupy,
- analiza modyfikacji ćwiczeń,
- bezpieczne progresje ruchowe.

### **18:00–18:15**

Przerwa

### **18:15–19:15**

Joganika dla dzieci – teoria i praktyka

Zakres:

- podstawy pracy z dziećmi,
- budowanie koncentracji poprzez ruch,
- bezpieczeństwo zajęć dla młodszych uczestników.

### **19:15–20:15**

Głęboka analiza vinyasy – praktyka

Zakres:

- praca nad chaturangą,
- rodzaje przejść,
- stabilizacja obręczy barkowej,
- świadoma kontrola ruchu.

### **20:15–20:30**

Przerwa

### **20:30–21:00**

Modyfikowanie praktyki – analiza i Q&A

Zakres:

- otwarcie bioder,
- świadoma praca mięśni brzucha,
- pogłębianie wygięć pleców,
- omówienie praktyki i pytań uczestników.

## DZIEŃ 5

Łączny czas dnia: 8 godzin

### **08:00–10:00**

Praktyka sekwencji z wygięciami pleców, niskie balanse na rękach – praktyka

Zakres:

- integracja siły, mobilności i oddechu.

### **10:00–10:15**

Przerwa

### **10:15–11:15**

Rola muzyki w Joganice – teoria

Zakres:

- dobór muzyki do praktyki,
- budowanie energii zajęć,
- bezpieczeństwo pracy z rytmem i flow.

### **11:15–12:15**

10 zasad prowadzenia zajęć Joganika – teoria

Zakres:

- komunikacja z grupą,
- dostosowywanie poziomu zajęć,
- motywowanie uczestników,
- świadome prowadzenie praktyki.

### **12:15–12:45**

Przerwa

### **12:45–13:45**

Praca w grupach – próby nauczania

Zakres:

- prowadzenie fragmentów sekwencji,
- analiza sposobu prowadzenia,
- feedback i korekta.

### **13:45–14:30**

Pozycje odwrócone – praktyka

Zakres:

- progresja do pozycji odwróconych,
- wzmacnianie centrum ciała,
- kontrola i stabilizacja.

**14:30–14:45**

Przerwa

**14:45–15:30**

Techniki oddechowe w praktyce Joganika – teoria i praktyka

Zakres:

- świadoma praca z oddechem,
- pranayama,
- oddech a układ nerwowy.

**15:30–16:00**

Q&A, powtórka materiału i omówienie egzaminu

Zakres:

- analiza materiału szkoleniowego,
- pytania uczestników,
- przygotowanie do walidacji.

## DZIEŃ 6

Łączny czas dnia: 7 godzin

**08:00–09:00**

Poranna praktyka – praktyka

Zakres:

- integracja materiału,
- flow i oddech,
- przygotowanie do egzaminu praktycznego.

**09:00–10:00**

Tworzenie społeczności i rozwój instruktora Joganika – teoria

Zakres:

- rozwój marki instruktora,
- budowanie społeczności,
- organizacja warsztatów i zajęć.

**10:00–10:15**

Przerwa

**10:15–11:15**

Egzamin teoretyczny – walidacja

Zakres:

- anatomia funkcjonalna,
- technika ćwiczeń,
- budowa sekwencji,
- zasady prowadzenia zajęć.

**11:15–12:15**

Egzamin praktyczny – walidacja cz. 1

Zakres:

- prowadzenie fragmentu zajęć Joganika,
- praca z grupą,
- technika i cueing.

**12:15–12:45**

Przerwa

**12:45–13:45**

Egzamin praktyczny – walidacja cz. 2

Zakres:

- organizacja pracy z grupą,
- rytm i flow zajęć,
- energia prowadzenia.

**13:45–14:00**

Przerwa

**14:00–14:30**

Indywidualny feedback i omówienie egzaminu

Zakres:

- analiza pracy uczestników,
- wskazówki rozwojowe,
- kierunki dalszego rozwoju.

**14:30–15:00**

Oficjalne rozdanie dyplomów i zakończenie szkolenia

## WALIDACJA

Kryteria walidacji i zasady zaliczenia

Egzamin teoretyczny

Forma: test ABC jednokrotnego wyboru obejmujący zagadnienia z anatomii funkcjonalnej, biomechaniki ruchu, techniki ćwiczeń, budowania sekwencji oraz zasad prowadzenia zajęć Joganika.

Warunek zaliczenia:

- uzyskanie minimum 70% poprawnych odpowiedzi.

Egzamin praktyczny

Forma: samodzielne przeprowadzenie fragmentu zajęć Power Barre w warunkach symulowanych.

Fragment zajęć wybierany jest losowo. Każdy uczestnik otrzymuje wytyczne dotyczące przebiegu egzaminu oraz kryteriów oceny podczas szkolenia.

Ocenie podlega:

- poprawność techniczna wykonywanych ćwiczeń,
- umiejętność budowania płynnej sekwencji,
- bezpieczeństwo prowadzenia zajęć,
- komunikacja i cueing,
- organizacja pracy z grupą,
- świadomość oddechu i kontroli ruchu,
- dostosowanie poziomu ćwiczeń do uczestników.

Warunek zaliczenia:

- poprawne wykonanie minimum 70% ocenianych elementów praktycznych.

Dopuszczalne błędy

Dopuszczalne są drobne błędy techniczne lub językowe, które nie wpływają na bezpieczeństwo uczestników oraz ogólną jakość prowadzenia zajęć.

Nie są dopuszczalne błędy:

- zagrażające bezpieczeństwu uczestników,
- świadczące o braku znajomości podstaw anatomii i techniki ruchu,
- uniemożliwiające poprawne przeprowadzenie fragmentu zajęć.

## PODSUMOWANIE

Łączna liczba godzin zajęć:

37 godzin

Łączna liczba godzin walidacji:

3 godziny

Łączna liczba godzin usługi:

40 godzin zegarowych

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 52

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 52</b> Wprowadzenie do metody Joganika – teoria	Karolina Lev	11-09-2026	16:00	17:00	01:00
<b>2 z 52</b> Poznanie sekwencji szkoleniowej – praktyka	Karolina Lev	11-09-2026	17:00	18:00	01:00
<b>3 z 52</b> PRZERWA	Karolina Lev	11-09-2026	18:00	18:15	00:15
<b>4 z 52</b> Historia, założenia i podstawy świadomego ruchu – teoria	Karolina Lev	11-09-2026	18:15	19:15	01:00
<b>5 z 52</b> Wprowadzenie do anatomii funkcjonalnej – teoria	Karolina Lev	11-09-2026	19:15	20:15	01:00
<b>6 z 52</b> PRZERWA	Karolina Lev	11-09-2026	20:15	20:30	00:15
<b>7 z 52</b> Anatomia i świadomość ciała w praktyce Joganika – teoria	Karolina Lev	11-09-2026	20:30	21:00	00:30
<b>8 z 52</b> Anatomia i świadomość ciała w praktyce Joganika – teoria	Karolina Lev	12-09-2026	08:00	10:00	02:00
<b>9 z 52</b> PRZERWA	Karolina Lev	12-09-2026	10:00	10:15	00:15
<b>10 z 52</b> Anatomia w praktyce – praktyka	Karolina Lev	12-09-2026	10:15	11:15	01:00
<b>11 z 52</b> Fundamenty treningu Joganika – teoria	Karolina Lev	12-09-2026	11:15	12:15	01:00
<b>12 z 52</b> PRZERWA	Karolina Lev	12-09-2026	12:15	12:45	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>13 z 52</b> Poznanie ćwiczeń metody Joganika – praktyka	Karolina Lev	12-09-2026	12:45	14:15	01:30
<b>14 z 52</b> PRZERWA	Karolina Lev	12-09-2026	14:15	14:30	00:15
<b>15 z 52</b> Praktyka asan i ćwiczeń sekwencji – praktyka	Karolina Lev	12-09-2026	14:30	15:15	00:45
<b>16 z 52</b> Anatomia ciała energetycznego i teoria jedności – teoria i praktyka	Karolina Lev	12-09-2026	15:15	16:00	00:45
<b>17 z 52</b> Analiza i rozwój sekwencji – praktyka	Karolina Lev	13-09-2026	08:00	10:00	02:00
<b>18 z 52</b> PRZERWA	Karolina Lev	13-09-2026	10:00	10:15	00:15
<b>19 z 52</b> Zasady tworzenia sekwencji – teoria	Karolina Lev	13-09-2026	10:15	11:15	01:00
<b>20 z 52</b> Praca w grupach – analiza sekwencji i próby nauczania	Karolina Lev	13-09-2026	11:15	12:15	01:00
<b>21 z 52</b> PRZERWA	Karolina Lev	13-09-2026	12:15	12:45	00:30
<b>22 z 52</b> Modyfikowanie praktyki dla kobiet w ciąży – teoria	Karolina Lev	13-09-2026	12:45	13:45	01:00
<b>23 z 52</b> Metody oczyszczania i regeneracji – teoria i praktyka	Karolina Lev	13-09-2026	13:45	14:30	00:45
<b>24 z 52</b> PRZERWA	Karolina Lev	13-09-2026	14:30	14:45	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
25 z 52 Q&A i podsumowanie dnia	Karolina Lev	13-09-2026	14:45	15:00	00:15
26 z 52 Praktyka sekwencji (02) – praktyka	Karolina Lev	18-09-2026	16:00	17:00	01:00
27 z 52 Modyfikowanie sekwencji – teoria i praktyka	Karolina Lev	18-09-2026	17:00	18:00	01:00
28 z 52 PRZERWA	Karolina Lev	18-09-2026	18:00	18:15	00:15
29 z 52 Joganika dla dzieci – teoria i praktyka	Karolina Lev	18-09-2026	18:15	19:15	01:00
30 z 52 Głęboka analiza vinyasy – praktyka	Karolina Lev	18-09-2026	19:15	20:15	01:00
31 z 52 PRZERWA	Karolina Lev	18-09-2026	20:15	20:30	00:15
32 z 52 Modyfikowanie praktyki – analiza i Q&A	Karolina Lev	18-09-2026	20:30	21:00	00:30
33 z 52 Praktyka sekwencji z wygięciami pleców, niskie balanse na rękach,	Karolina Lev	19-09-2026	08:00	10:00	02:00
34 z 52 PRZERWA	Karolina Lev	19-09-2026	10:00	10:15	00:15
35 z 52 Rola muzyki w Joganice – teoria	Karolina Lev	19-09-2026	10:15	11:15	01:00
36 z 52 10 zasad prowadzenia zajęć Joganika – teoria	Karolina Lev	19-09-2026	11:15	12:15	01:00
37 z 52 PRZERWA	Karolina Lev	19-09-2026	12:15	12:45	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
38 z 52 Praca w grupach – próby nauczania	Karolina Lev	19-09-2026	12:45	13:45	01:00
39 z 52 Pozycje odwrócone – praktyka	Karolina Lev	19-09-2026	13:45	14:30	00:45
40 z 52 PRZERWA	Karolina Lev	19-09-2026	14:30	14:45	00:15
41 z 52 Techniki oddechowe w praktyce Joganika – teoria i praktyka	Karolina Lev	19-09-2026	14:45	15:30	00:45
42 z 52 Q&A, powtórka materiału i omówienie egzaminu	Karolina Lev	19-09-2026	15:30	16:00	00:30
43 z 52 Poranna praktyka – praktyka	Karolina Lev	20-09-2026	08:00	09:00	01:00
44 z 52 Tworzenie społeczności i rozwój instruktora Joganika – teoria	Karolina Lev	20-09-2026	09:00	10:00	01:00
45 z 52 PRZERWA	Karolina Lev	20-09-2026	10:00	10:15	00:15
46 z 52 Egzamin teoretyczny – walidacja	-	20-09-2026	10:15	11:15	01:00
47 z 52 Egzamin praktyczny – walidacja cz. 1	-	20-09-2026	11:15	12:15	01:00
48 z 52 PRZERWA	Karolina Lev	20-09-2026	12:15	12:45	00:30
49 z 52 Egzamin praktyczny – walidacja cz. 2	-	20-09-2026	12:45	13:45	01:00
50 z 52 PRZERWA	Karolina Lev	20-09-2026	13:45	14:00	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>51 z 52</b> Indywidualny feedback i omówienie egzaminu	Karolina Lev	20-09-2026	14:00	14:30	00:30
<b>52 z 52</b> Oficjalne rozdanie dyplomów i zakończenie szkolenia	Karolina Lev	20-09-2026	14:30	15:00	00:30

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	4 500,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	4 500,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	112,50 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	112,50 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



**1 z 1**

### Karolina Lev

arolina Lev – instruktorka jogi, barre i kalisteniki z ponad 10-letnim, nieprzerwanym i ciągłym doświadczeniem zawodowym w branży ruchu i pracy z ciałem. Od ponad 5 lat nieprzerwanie prowadzi działalność szkoleniową, regularne zajęcia grupowe, warsztaty oraz treningi indywidualne w Polsce i za granicą. Ukończyła szkołę nauczycielską RYS 200 i RYS 300 w Yoga First w Dubaju (łącznie 500 godzin szkoleniowych), zdobywając wiedzę z zakresu anatomii funkcjonalnej, biomechaniki, pracy z oddechem i metodyki nauczania. Dodatkowo ukończyła m.in. szkolenia: Swing Yoga, Kids Yoga (100 h, Indie), Total Barre, Body Balance, Barre Burn, szkolenie instruktora kalisteniki, pilatesu oraz kurs pedagogiczny dla instruktorów praktycznej nauki zawodu. Łącznie ukończyła ponad 800 godzin specjalistycznych kursów i szkoleń związanych z pracą z ciałem. Prowadzi autorskie metody Joganika i Power Barre, skupiające się na rozwoju siły, mobilności,

stabilizacji oraz świadomości ciała. Zrealizowała ponad 8000 godzin zajęć praktycznych i instruktorskich.

Jako akredytowany szkoleniowiec Yoga Alliance przeprowadziła 10 szkoleń instruktorskich i warsztatów, realizując ponad 400 godzin szkoleniowych, w tym 4 szkolenia w ramach Bazy Usług Rozwojowych (BUR).

Prowadziła warsztaty i wydarzenia międzynarodowe, m.in. Global Mala Yoga oraz Yoga Fest w Dubaju. Jest założycielką szkoły Joganika akredytowanej przez Yoga Alliance oraz autorką metod Joganika i Power Barre.

## 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.

Zaświadczenie potwierdzające udział w szkoleniu przy spełnieniu warunku min. 80% obecności uczestnika na szkoleniu.

### 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.

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](mailto:j.nieradka@profiteogroup.pl)

**Telefon** (+48) 697 712 771