



SLIMMY JIMMY
Dorota Białkowska
★★★★★ 5,0 / 5
11 ocen

Kurs Jogi cz.I - kwalifikacja: specjalista ds. Jogi

Numer usługi 2026/04/28/199305/3518874

📍 Goczałkowice-Zdrój
🏠 Usługa szkoleniowa
📄 stacjonarna
🕒 16:00 h
📅 27.06.2026 do 28.06.2026

4 000,00 PLN brutto
4 000,00 PLN netto
250,00 PLN brutto/h
250,00 PLN netto/h
264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

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

8

Data zakończenia rekrutacji

26-06-2026

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	Obserwacja w warunkach symulowanych 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://icvc.eu/>

Strona internetowa Instytucji Walidującej: <https://icvc.eu/>

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	ICVC
Nazwa Podmiotu certyfikującego	ICVC

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.

Efektem 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, które są wliczone w czas usługi. Walidacja będzie odbywać się w formie testu teoretycznego oraz obserwacji w warunkach symulowanych.

Grupy szkoleniowe odbywają się w liczebności między 1 a 8 osób, w kameralnych grupach, by zapewnić uczestnikom komfort nauki i praktyki. Każde stanowisko dla uczestnika wyposażone jest w matę, kostki i pasy do jogi oraz uczestnik otrzymuje skrypt szkoleniowy.

Kurs odbywa się głównie w formie praktycznej ale także zawiera blok teorii. Podczas szkolenia uczestnik podlega obserwacji, która jest jedną z form walidacji, pod uwagę przy ocenie będą brane sposoby wykonywania ćwiczeń przez uczestników, które pokażą czy dane ćwiczenie zostało dobrze zrozumiane, wykonane oraz czy uczestnik zna zasady danego ćwiczenia, drugą formą jest test teoretyczny, który zostanie przeprowadzony na koniec szkolenia.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 18

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 18 Wprowadzenie do filozofii jogi	Dagmara Misiura	27-06-2026	09:00	09:30	00:30
2 z 18 Moduł 1: Świadomość ciała	Dagmara Misiura	27-06-2026	09:30	10:30	01:00
3 z 18 Moduł 2: Asany – pozycje stojące	Dagmara Misiura	27-06-2026	10:30	11:30	01:00
4 z 18 Przerwa	Dagmara Misiura	27-06-2026	11:30	11:45	00:15
5 z 18 Moduł 3: Asany – pozycje siedzące i skręty	Dagmara Misiura	27-06-2026	11:45	12:45	01:00
6 z 18 Przerwa obiadowa	Dagmara Misiura	27-06-2026	12:45	13:45	01:00
7 z 18 Moduł 4: Praca z oddechem (Pranayama)	Dagmara Misiura	27-06-2026	13:45	14:45	01:00
8 z 18 Moduł 5: Balans i stabilność	Dagmara Misiura	27-06-2026	14:45	15:45	01:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 18 Moduł 6: Relaksacja i podsumowanie dnia	Dagmara Misiura	27-06-2026	15:45	17:00	01:15
10 z 18 Przygotowanie do praktyki	Dagmara Misiura	28-06-2026	09:00	09:30	00:30
11 z 18 Moduł 7: Surya Namaskar – analiza i praktyka	Dagmara Misiura	28-06-2026	09:30	10:45	01:15
12 z 18 Moduł 8: Sekwencje płynnej praktyki	Dagmara Misiura	28-06-2026	10:45	11:45	01:00
13 z 18 Przerwa	Dagmara Misiura	28-06-2026	11:45	12:00	00:15
14 z 18 Moduł 9: Regeneracja i mobilność	Dagmara Misiura	28-06-2026	12:00	13:00	01:00
15 z 18 Przerwa obiadowa	Dagmara Misiura	28-06-2026	13:00	14:00	01:00
16 z 18 Moduł 10: Medytacja i mindfulness	Dagmara Misiura	28-06-2026	14:00	15:00	01:00
17 z 18 Moduł 11: Budowanie lekcji praktyki	Dagmara Misiura	28-06-2026	15:00	16:00	01:00
18 z 18 Walidacja - test teoretyczny + obserwacja w warunkach symulowanych	-	28-06-2026	16:00	17:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 000,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	250,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	250,00 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