



## RYT200 Kurs dla instruktorów jogi hatha/vinyasa akredytowany przez Yoga Alliance

Numer usługi 2026/04/30/29637/3525265

11 000,00 PLN brutto  
 11 000,00 PLN netto  
 78,57 PLN brutto/h  
 78,57 PLN netto/h  
 264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

5 Elements

Coaching Szymon Jarosławski

★★★★★ 4,9 / 5

32 oceny

📄 Usługa szkoleniowa

📺 zdalna w czasie rzeczywistym

🕒 140:00 h

📅 06.07.2026 do 26.07.2026

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Styl życia / Sport
<b>Identyfikatory projektów</b>	Małopolski Pociąg do kariery
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Osoby pragnące zdobyć tytuł instruktora jogi hatha/vinyasa. Wymagane jest min. 6 miesięcy praktyki jogi pod opieką nauczyciela jogi oraz język angielski na poziomie podstawowym B1. Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu MP lub Nowy start w Małopolsce z EURESem lub innych projektów.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	1
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	10
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	05-07-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	zdalna w czasie rzeczywistym
<b>Liczba godzin usługi</b>	140
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

## Cel

### Cel edukacyjny

Kurs przygotowuje do samodzielnego prowadzenia zajęć jogi na poziomie początkującym i średniozaawansowanym. Nabycie umiejętności samodzielnego prowadzenia zajęć jogi na poziomie początkującym i średniozaawansowanym. Szkolenie jest zgodne ze standardem Yoga Alliance i absolwent będzie mógł uzyskać tytuł RYT200 po spełnieniu dodatkowych wymagań określonych przez Yoga Alliance, po ukończeniu szkolenia.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Podstawy wiedzy: Wyjaśnia zasady technicznego wykonania pozycji jogi (asan)</p> <p>Charakteryzuje podstawowe grupy mięśniowe i ich funkcję w kontekście praktyki jogi</p> <p>Objaśnia znaczenie struktur anatomicznych i fizjologicznych w praktyce jogi</p> <p>Rozpoznaje podstawowe pojęcia historii i filozofii jogi</p> <p>Identyfikuje zasady ajurwedy oraz typy konstytucji</p> <p>Wskazuje etapy skutecznego nauczania pozycji jogi</p> <p>Opisuje podstawowe zagadnienia prawno-organizacyjne związane z prowadzeniem zajęć</p> <p>Przedstawia podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas zajęć</p> <p>Objaśnia podstawy marketingu i budowania marki osobistej instruktora</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opisuje kluczowe zasady ustawienia ciała w podstawowych asanach</li> <li>• Wyjaśnia biomechaniczne cele i ograniczenia wybranych pozycji</li> <li>• Wymienia główne grupy mięśniowe zaangażowane w asanach</li> <li>• Objasnia funkcję wybranych mięśni w ruchu i stabilizacji ciała</li> <li>• Charakteryzuje rolę stawów, kręgosłupa i zakresów ruchu</li> <li>• Opisuje wpływ praktyki na układ oddechowy, krążenia i nerwowy</li> <li>• Wymienia główne nurty i źródła historyczne jogi</li> <li>• Przedstawia podstawowe pojęcia filozoficzne (np. yamy, niyamy, dhyana)</li> <li>• Wymienia trzy dosze i ich charakterystykę</li> <li>• Opisuje związek między konstytucją a stylem praktyki</li> <li>• Wymienia etapy nauczania (demonstracja, instrukcja, korekta)</li> <li>• Porównuje różne style uczenia i ich zastosowania</li> <li>• Wymienia formy działalności gospodarczej i obowiązki podatkowe</li> <li>• Charakteryzuje podstawowe aspekty formalne prowadzenia zajęć</li> <li>• Wskazuje zasady BHP w przestrzeni do praktyki</li> <li>• Opisuje procedury w przypadku kontuzji lub złego samopoczucia uczestnika</li> <li>• Wskazuje kanały promocji zajęć jogi</li> <li>• Opisuje elementy skutecznej komunikacji z uczestnikami</li> </ul>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Umiejętności Projektuje i prowadzi zajęcia jogi na poziomie początkującym i średniozaawansowanym            Demonstruje poprawne i bezpieczne wykonanie pozycji jogi            Wykorzystuje wiedzę anatomiczno-funkcjonalną w nauczaniu            Prowadzi relaksację i wyciszenie na zakończenie zajęć            Zarządza czasem i strukturą zajęć</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tworzy spójną sekwencję asan z rozgrzewką, częścią główną i wyciszeniem</li> <li>• Dobiera pozycje do celu</li> <li>• Zachowuje logiczny porządek i zasadę przeciwwagi</li> <li>• Pokazuje technicznie poprawne wykonanie pozycji</li> <li>• Zaznacza kierunki ruchu i aktywację mięśni</li> <li>• Objaśnia działanie pozycji z perspektywy anatomicznej</li> <li>• Unika ustawień niosących ryzyko przeciążenia lub kontuzji</li> <li>• Samodzielnie prowadzi końcową fazę zajęć (np. Savasana)</li> <li>• Dobiera pozycje regeneracyjne i określa czas ich trwania</li> <li>• Mieści się w założonym czasie prowadzenia zajęć</li> <li>• Prowadzi przejścia między segmentami w sposób płynny</li> </ul>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Kompetencje społeczne            Dostosowuje styl nauczania do potrzeb dorosłych uczniów            Komunikuje się w sposób jasny, wspierający i dostępny            Asystuje uczestnikom z uwzględnieniem ich potrzeb i możliwości</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dostosowuje tempo, język i instrukcje do poziomu grupy</li> <li>• Wspiera proces uczenia bez oceniania uczestników</li> <li>• Posługuje się prostym, zrozumiałym językiem</li> <li>• Wyjaśnia terminologię specjalistyczną i unika żargonu</li> <li>• Obserwuje i reaguje na potrzeby uczestników</li> <li>• Proponuje adekwatne modyfikacje pozycji dostosowane do poziomu zaawansowania</li> </ul>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>

## Kwalifikacje

### Kwalifikacje niewłączone do ZSK

#### Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://app.yogaalliance.org/schoolpublicprofile?id=0013g000002phxyAAA&sid=0013g000002nnYPAAY&name=5-Elements-International-School-of-Yoga-&Movement>

[id=0013g000002phxyAAA&sid=0013g000002nnYPAAY&name=5-Elements-International-School-of-Yoga-&Movement](https://app.yogaalliance.org/schoolpublicprofile?id=0013g000002phxyAAA&sid=0013g000002nnYPAAY&name=5-Elements-International-School-of-Yoga-&Movement)

#### Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację

5 Elements Coaching Szymon Jaroslowski  
<https://app.yogaalliance.org/schoolpublicprofile?id=0013g000002phxyAAA&sid=0013g000002nnYPAAY&name=5-Elements-International-School-of-Yoga-&Movement>

Nazwa Podmiotu certyfikującego

Elements Coaching Szymon Jaroslowski  
<https://app.yogaalliance.org/schoolpublicprofile?id=0013g000002phxyAAA&sid=0013g000002nnYPAAY&name=5-Elements-International-School-of-Yoga-&Movement>

# Program

140 godzin zegarowych , codziennie ok 7-8 godzin zajęć w grupach do 10 osób.

Szkolenie adresowane do osób pełnoletnich pragnących zdobyć tytuł instruktora jogi hatha/vinyasa. Uczestnicy powinni mieć minimum 6 miesięcy doświadczenia w praktyce jogi w jakiegokolwiek innej placówce-wymagana jest jedyna deklaracja uczestnika o spełnianiu kryterium.

Praca grupowa w parach.

Każdy uczestnik posiada swoje stanowisko pracy (mata do jogi i pomoce do jogi jak blok, pasek, bolster).

Przerwy nie wliczają się w czas usługi.

LP	TEMAT ZAJĘĆ	OPIS TREŚCI SZKOLENIA	LICZBA GODZ. TEOR	LICZBA GODZ. PRAKT.
	1. Techniki, trening, praktyka jogi	Formy asan, uliniwienie, biomechanika pozycji jogi, zastosowanie pomocy do jogi, praktyka jogi w małej grupie, użycie pomocy, egzamin teoretyczny  Sposoby nauczania	35	31
	1. Metodologia nauczania	dorosłych, użycie języka, asystowanie uczniom na różnych poziomach zaawansowania,	15	15
	1. Anatomia i fizjologia człowieka	Podstawy budowy ukł. szkieletowego, mięśniowego, nerwowego	10	10

	1. Filozofia jogi, styl życia, etyka,	Podstawy historii i filozofii jogi i ajurwedy oraz jogiczne podejście do etyki i metodologii nauczania	10	10
	1. Practicum	Samodzielne prowadzenie zajęć jogi pod superwizją trenera, egzamin praktyczny	-	4
<b>Temat zajęć</b>	<b>Czas trwania</b>			
<b>Praktyka:</b> Praca z oddechem i fundamenty asan stojących	1 h 30 min			
<b>Teoria:</b> Wprowadzenie do kursu (struktura, etyka, zasady BHP)	1 h 30 min			
<b>Teoria:</b> Układ kostny i stawy w praktyce jogi	1 h 40 min			
<b>Praktyka:</b> Tadasana, Trikonasana, Virabhadrasana – biomechanika	1 h 30 min			
<b>Teoria:</b> Ruchomość i ograniczenia anatomiczne	1 h			
<b>Praktyka:</b> Przejścia w asanach stojących, balans	1 h 30 min			
<b>Teoria:</b> Mięśnie posturalne – główne grupy mięśni w praktyce jogi	1 h 30 min			
<b>Teoria:</b> Powięź – rozciąganie dynamiczne vs statyczne	1 h 40 min			
<b>Praktyka:</b> Sekwencja dynamiczna (Vinyasa 1)	1 h 30 min			
<b>Teoria:</b> Anatomia funkcjonalna	1 h			

<b>Praktyka:</b> Asany siedzące, elongacja kręgosłupa	1 h 30 min	
<b>Teoria:</b> Style nauczania, instrukcje słowne	1 h 30 min	
<b>Teoria:</b> Nauczanie dorosłych – neuroplastyczność, style poznawcze	1 h 40 min	
<b>Praktyka:</b> Mini-bloki prowadzone przez uczestników (duety)	1 h 30 min	
<b>Teoria:</b> Budowanie relacji z grupą	1 h	
<b>Praktyka:</b> Pranajama (ujjayi, nadi shodhana)	1 h 30 min	
<b>Teoria:</b> Przepona, mięśnie oddechowe	1 h 30 min	
<b>Teoria:</b> Wpływ oddechu na układ nerwowy i mięśniowy	1 h 40 min	
<b>Praktyka:</b> Integracja oddechu z ruchem	1 h 30 min	
<b>Teoria:</b> Pranajama jako narzędzie terapeutyczne	1 h	
<b>Praktyka:</b> Skręty, biomechanika kręgosłupa	1 h 30 min	
<b>Teoria:</b> Bezpieczeństwo kręgosłupa	1 h 30 min	
<b>Teoria:</b> Asystowanie i korekta w skrętach	1 h 40 min	
<b>Praktyka:</b> Korekta manualna i werbalna	1 h 30 min	
<b>Teoria:</b> Praca z osobami z ograniczeniami	1 h	
<b>Praktyka:</b> Sekwencja: wstęp – rozwinięcie – relaks	1 h 30 min	

<b>Teoria:</b> Tempo, oddech, intencja	1 h 30 min	
<b>Teoria:</b> Konspekt, dobór asan	1 h 40 min	
<b>Praktyka:</b> Mini-lekcje w parach	1 h 30 min	
<b>Teoria:</b> Dobór metod do grupy	1 h	
<b>Praktyka:</b> Praktyka sattwiczna	1 h 30 min	
<b>Teoria:</b> Ajurweda – podstawy	1 h 30 min	
<b>Teoria:</b> Dosze, rytm dobowy	1 h 40 min	
<b>Praktyka:</b> Asany równoważące dosze	1 h 30 min	
<b>Teoria:</b> Styl życia jogina	1 h	
<b>Praktyka:</b> Deski, bakasana, chaturanga	1 h 30 min	
<b>Teoria:</b> Obręcz barkowa i nadgarstki	1 h 30 min	
<b>Teoria:</b> Prewencja urazów	1 h 40 min	
<b>Praktyka:</b> Warianty pozycji	1 h 30 min	
<b>Teoria:</b> Rozwijanie siły i stabilności	1 h	
<b>Praktyka:</b> Praca z intencją	1 h 30 min	
<b>Teoria:</b> Jogasutry Patańdzalego	1 h 30 min	
<b>Teoria:</b> 8 członów jogi	1 h 40 min	
<b>Praktyka:</b> Mindful flow	1 h 30 min	
<b>Teoria:</b> Joga współczesna i klasyczna	1 h	
<b>Praktyka:</b> Restorative yoga	1 h 30 min	

<b>Teoria:</b> Układ nerwowy, stres	1 h 30 min	
<b>Teoria:</b> Rola relaksu w nauczaniu	1 h 40 min	
<b>Praktyka:</b> Prowadzenie Savasany	1 h 30 min	
<b>Teoria:</b> Teoria relaksacji	1 h	
<b>Prowadzenie:</b> 30-min sesji przez uczestników	1 h 30 min	
Feedback i refleksja	1 h 30 min	
<b>Praktyka:</b> Sekwencja dla poziomu średniozaawansowanego	1 h 30 min	
<b>Teoria:</b> Budowanie sekwencji – progresja i regresja	1 h 30 min	
<b>Teoria:</b> Różnicowanie zajęć dla poziomów	1 h 40 min	
<b>Praktyka:</b> Ułożenie sekwencji w grupach	1 h 30 min	
<b>Teoria:</b> Znaczenie adaptacji w nauczaniu	1 h	
<b>Praktyka:</b> Praca z seniorami i osobami początkującymi	1 h 30 min	
<b>Teoria:</b> Cięża, nadwaga, ograniczenia ruchowe	1 h 30 min	
<b>Teoria:</b> Joga a trauma – podstawy podejścia trauma-sensitive	1 h 40 min	
<b>Praktyka:</b> Modyfikacje i użycie pomocy	1 h 30 min	
<b>Teoria:</b> Komunikacja niewerbalna, obecność	1 h	
<b>Praktyka:</b> Karma joga – działanie bez przywiązania	1 h 30 min	

<b>Teoria:</b> Wprowadzenie do Bhagavad Gity	1 h 30 min	
<b>Teoria:</b> Dharmiczne podejście do życia i pracy	1 h 40 min	
<b>Praktyka:</b> Medytacja jako forma integracji filozofii	1 h 30 min	
<b>Teoria:</b> Bhakti, jnana, karma – ścieżki jogi	1 h	
<b>Praktyka:</b> Tradycyjna sekwencja z mantrami	1 h 30 min	
<b>Teoria:</b> Historia jogi – od Wed do współczesności	1 h 30 min	
<b>Teoria:</b> Hatha Yoga Pradipika i Gheranda Samhita	1 h 40 min	
<b>Praktyka:</b> Elementy rytualne w praktyce (mudry, bandhy)	1 h 30 min	
<b>Teoria:</b> Współczesna transformacja jogi	1 h	
<b>Praktyka:</b> Ahimsa w ruchu – łagodna sekwencja	1 h 30 min	
<b>Teoria:</b> Yamy i Niyamy w praktyce codziennej i pracy	1 h 30 min	
<b>Teoria:</b> Ciało jako narzędzie rozwoju duchowego	1 h 40 min	
<b>Praktyka:</b> Praca z emocjami w praktyce własnej	1 h 30 min	
<b>Teoria:</b> Etyka relacji nauczyciel-uczeń	1 h	
<b>Praktyka:</b> Praktyka wzmacniająca i budująca pewność	1 h 30 min	
<b>Teoria:</b> Formy działalności, legalność pracy nauczyciela	1 h 30 min	

<b>Teoria:</b> Finanse, umowy, ubezpieczenia	1 h 40 min	
<b>Praktyka:</b> Mini-prezentacje pomysłów biznesowych	1 h 30 min	
<b>Teoria:</b> Narzędzia do prowadzenia zajęć online i offline	1 h	
<b>Prowadzenie:</b> 40-min lekcji przez uczestników (część 1)	1 h 30 min	
Feedback i analiza prowadzenia	1 h 30 min	
<b>Praktyka:</b> Sekwencja wzmacniająca głos i obecność	1 h 30 min	
<b>Teoria:</b> Autentyczność marki osobistej	1 h 30 min	
<b>Teoria:</b> Social media, komunikacja, copywriting	1 h 40 min	
<b>Praktyka:</b> Prezentacja swojej wizji szkoły/zajęć	1 h 30 min	
<b>Teoria:</b> Czym jest sukces w zawodzie instruktora?	1 h	
<b>Praktyka:</b> Integracyjna sekwencja wszystkich elementów	1 h 30 min	
<b>Teoria:</b> Powtórzenie kluczowych zagadnień	1 h 30 min	
<b>Egzamin:</b> Teoretyczny pisemny	1 h 40 min	
Czas na uzupełnienie odpowiedzi + pytania	1 h 30 min	
Refleksja: czego się nauczyłam/em?	1 h	
<b>Praktyka:</b> Krąg wdzięczności – praktyka w ciszy	1 h 30 min	

Walidacja, certyfikacja,  
zakończenie

3 h 30 min

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 0

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

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	11 000,00 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>	11 000,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	78,57 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	78,57 PLN
<b>W tym koszt walidacji brutto</b>	100,00 PLN
<b>W tym koszt walidacji netto</b>	100,00 PLN
<b>W tym koszt certyfikowania brutto</b>	100,00 PLN
<b>W tym koszt certyfikowania netto</b>	100,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 2

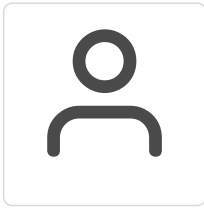


1 z 2

Vinay Jesta



Dyrektor Międzynarodowych Kursów dla Nauczycieli Jogi. Vinay jest doświadczonym nauczycielem jogi (500RYT) z ponad 25500 godzinami zajęć. Jest przeszkolony w różnych tradycjach jogi i uczy Hatha Jogi, Vinyasa flow (Power), Ashtanga Vinyasa, Acro Yoga i innych. W Indiach prowadził zajęcia indywidualne i grupowe oraz masowe imprezy jogi (z udziałem ponad 100 osób). Organizował również warsztaty i odosobnienia jogi w Azji i Europie. Jest certyfikowanym wegańskim szefem kuchni. 15 lat doświadczenia z czego 5 lat w ciągu ostatnich 5 lat



2 z 2

## Szymon Jarosławski

Właściciel, E-RYT500, instruktor jogi zaawansowanej, międzynarodowe kwalifikacje trenera instruktorów jogi E-RYT500 (US Yoga Alliance), mgr. biotechnologii, mgr. psychologii, doktorat w dziedzinie biologii, st. pod. coaching, doświadczenie zawodowe w dziedzinie jogi: 30000 godzin, w prowadzeniu kursów instruktorskich jogi 20000 godzin, 15 lat doświadczenia, z czego 5 lat w ciągu ostatnich 5 lat

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Skrypt kursu.

Przed zapisem proszę o potwierdzenie że kurs się odbędzie.

### Informacje dodatkowe

Cena końcowa zawiera koszty walidacji i certyfikacji.

## Warunki techniczne

Zoom

## Kontakt



**SZYMON JAROSŁAWSKI**

**E-mail** [szymjaroslawski@o2.pl](mailto:szymjaroslawski@o2.pl)

**Telefon** (+48) 606 417 181