



Kurs: Zostań instruktorem jogi dla dzieci i młodzieży.

Numer usługi 2026/05/28/165576/3592342

6 500,00 PLN brutto

6 500,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

"GRUPA
EDUKACYJNA
AKTYWNE
SZKOLENIA
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ"

★★★★★ 4,8 / 5

175 ocen

📍 Łódź

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

👥 Zajęcia grupowe

🕒 65:00 h

📅 17.10.2026 do 08.11.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Kurs „Zostań instruktorem jogi dla dzieci i młodzieży” to kompleksowe szkolenie skierowane do profesjonalistów związanych z szeroko pojętą edukacją przedszkolną i szkolną, a także do rodziców, opiekunów, animatorów, instruktorów rekreacji ruchowej (w tym instruktorów jogi, fitness i pokrewnych dziedzin), którzy chcą zdobyć nowoczesną wiedzę oraz praktyczne umiejętności pedagogiczne.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

16-10-2026

Forma prowadzenia usługi

mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Celem kursu jest przygotowanie uczestników do profesjonalnego i świadomego prowadzenia zajęć jogi z dziećmi i młodzieżą w różnych środowiskach: przedszkolnym, szkolnym, pozaszkolnym i rekreacyjnym. Program został opracowany z myślą o osobach, które chcą zdobyć lub pogłębić wiedzę i umiejętności w zakresie świadomej pracy z ciałem, oddechem i emocjami u najmłodszych – z poszanowaniem ich potrzeb rozwojowych, emocjonalnych i społecznych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje potrzeby rozwojowe dzieci w wieku przedszkolnym, szkolnym i młodzieżowym w kontekście praktyki jogi	Opisuje kluczowe potrzeby emocjonalne, społeczne i fizyczne dla każdej z trzech grup wiekowych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Analizuje studium przypadku i prawidłowo przyporządkowuje zachowanie dziecka do jego etapu rozwojowego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera przykładowe aktywności ruchowe adekwatne do możliwości i potrzeb wskazanej grupy wiekowej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Obserwacja w warunkach symulowanych
Konstruuje autorskie scenariusze zajęć jogi dla dzieci i młodzieży	Projektuje kompletny konspekt zajęć zawierający wszystkie fazy struktury metodycznej (od przywitania po relaksację)	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Przekłada min. 2 uniwersalne wartości filozofii jogi (np. ahimsa, brak rywalizacji) na język gier, zabaw lub opowieści ruchowych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dobiera bezpieczne pomoce dydaktyczne (tradycyjne lub domowe) i planuje ich kreatywne wykorzystanie w ramach scenariusza	Obserwacja w warunkach symulowanych Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Prowadzi zajęcia jogi dla dzieci, wykorzystując techniki ruchowe, oddechowe i uważnościowe	Demonstruje i instruuje min. 5 asan w wersji dziecięcej, uwzględniając zasady bezpieczeństwa i anatomie	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Przeprowadza ćwiczenie oddechowe oraz technikę relaksacji (np. bajkę relaksacyjną) dostosowaną do wybranej grupy wiekowej	Obserwacja w warunkach symulowanych
Reaguje na trudne sytuacje wychowawcze i buduje bezpieczną przestrzeń emocjonalną	Zarządza energią grupy podczas symulacji, płynnie przechodząc od dynamiki i ekspresji do wyciszenia	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wskazuje min. 3 strategie radzenia sobie z trudnymi zachowaniami (np. opór, nadaktywność, konflikt w grupie)	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Formułuje komunikaty z poziomu języka "Ja" (NVC) oraz zasady nieagresywnej dyscypliny w symulowanej sytuacji kryzysowej	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Projektuje rytuały początkowe i końcowe, które budują poczucie bezpieczeństwa i przewidywalności u dzieci	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
		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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Kurs „Zostań instruktorem jogi dla dzieci i młodzieży” jest adresowany do nauczycieli, wychowawców, instruktorów rekreacji ruchowej, pedagogów, opiekunów, rodziców, animatorów kultury oraz wszystkich osób zainteresowanych prowadzeniem zajęć wspierających rozwój psycho-fizyczny dzieci i młodzieży.

Ukończenie kursu potwierdza zdobytą wiedzę teoretyczną i praktyczną z zakresu prowadzenia zajęć jogi dla dzieci i młodzieży oraz wspierania ich rozwoju poprzez ruch, oddech, relaksację i techniki mindfulness.

Program kursu obejmuje pedagogiczne i psychologiczne podstawy pracy z dziećmi, metodykę prowadzenia zajęć jogi w różnych grupach wiekowych, techniki wspomagające regulację emocji i redukcję stresu, sposoby pracy z grupą i dzieckiem „trudnym”, a także elementy organizacji, promocji i prowadzenia działalności edukacyjno-rozwojowej.

Uczestnicy nabędą narzędzia do skutecznego wspierania dzieci poprzez świadomy ruch i uważność oraz będą gotowi do samodzielnego prowadzenia zajęć w różnych środowiskach (przedszkola, szkoły, świetlice, domy kultury, własna sala).

Warunki organizacyjne:

- Forma zajęć: mieszana.
- Minimalna liczba uczestników: 5 osób, maksymalna: 15 osób.
- Kurs obejmuje 65 godzin zegarowych zajęć (15 godzin teorii + 38 godzin praktyki, 5 godzin walidacji, 7 godzin przerw).
- Przerwy w trakcie zajęć wliczają się w czas trwania kursu.
- W przypadku zajęć trwających 7 godzin przerwa wynosi 1 godzinę, przy 4 godzinach przerwa wynosi 15 minut.
- Część zajęć w ramach usługi prowadzona jest w sposób warsztatowy z wykorzystaniem niezbędnego oraz koniecznego sprzętu do realizacji tego typu zajęć w formie praktycznej.

Ukończenie kursu „Zostań instruktorem jogi dla dzieci i młodzieży” umożliwia zdobycie specjalistycznej wiedzy i praktycznych umiejętności w zakresie pracy z dziećmi i młodzieżą z wykorzystaniem technik jogi, oddechu, relaksacji i mindfulness. Absolwenci będą mogli:

- prowadzić samodzielne zajęcia jogi dla dzieci i młodzieży w przedszkolach, szkołach, szkołach jogi, domach kultury, świetlicach, ośrodkach wypoczynkowych, centrach fitness oraz w ramach działalności prywatnej,
- tworzyć autorskie programy zajęć wspierające rozwój psycho-fizyczny dzieci i młodzieży,
- wykorzystywać techniki jogi, relaksacji i uważności w pracy pedagogicznej, wychowawczej i opiekuńczej,
- wspierać rozwój emocjonalny i społeczny dzieci poprzez ruch, oddech i świadomy kontakt z ciałem,
- prowadzić różnorodne gry, zabawy i procesy psychologiczne w zakresie treningu interpersonalnego oraz animacji społeczno-kulturalnej,
- rozwijać swoją działalność w branży edukacyjno-rozwojowej, promując profilaktykę zdrowia i dobrostan psychofizyczny najmłodszych.

Kurs nie zastępuje formalnych kwalifikacji pedagogicznych ani zawodowych uprawnień instruktora rekreacji ruchowej, ale stanowi ich wartościowe uzupełnienie i praktyczne narzędzie do codziennej pracy z dziećmi i młodzieżą.

Program:

Moduł 1: Podstawy pedagogiki i psychologii rozwojowej dziecka - 4 godziny

- Etapy rozwoju dziecka – przedszkolnego, wczesnoszkolnego i młodzieżowego
- Charakterystyka potrzeb emocjonalnych, społecznych i poznawczych dzieci w różnych grupach wiekowych
- Zabawa jako podstawowy język komunikacji i nauki dziecka
- Rola animacji kultury w budowaniu zaangażowania i motywacji dzieci
- Podstawy pedagogiki zabawy – techniki, cele, zastosowanie w praktyce

- Dynamika pracy grupowej i jej etapy rozwoju
- Identyfikacja i reagowanie na typowe wyzwania wychowawcze podczas zajęć

Moduł 2: Joga dziecięca – teoria, fundamenty i filozofia - 4 godziny

- Wprowadzenie do klasycznej ścieżki jogi wg Patanjalego – 8 stopni w ujęciu dziecięcym
- Przekładanie uniwersalnych wartości międzyludzkich sformułowanych w Jodze jako zasady YAMA i NIYAMA na język wartości bliskich dzieciom (np. życzliwość, szczerłość, brak rywalizacji)
- Zasada „ahimsy” (niekrzywdzenia) jako fundament zajęć bez przemocy i presji
- Filozofia w zabawie - jak przekazywać uniwersalne wartości międzyludzkie w formie gier i zabaw
- Joga jako droga harmonii ciała, umysłu i emocji – jak o tym mówić dzieciom
- Nieporównywanie i brak ocen – jak budować atmosferę współpracy i akceptacji
- Świadomość ciała, oddechu i uważności jako „supermoce” dziecka

Moduł 3: Organizacja i bezpieczeństwo zajęć - 4 godziny

- Bezpieczeństwo na macie – BHP w praktyce jogi z dziećmi
- Jak przygotować salę, przestrzeń i siebie – warunki sprzyjające skupieniu i zabawie
- Długość i intensywność zajęć a wiek dziecka – zasady proporcji i tempo pracy
- Pomoce dydaktyczne – bezpieczne, funkcjonalne i... czasem domowe (klocki, kocyki, paski)
- Rekwizyty do jogi i ich kreatywne użycie – jak zrobić z paska most albo z klocka samolot
- Gry jogowe – specjalnie zaprojektowane pomoce dydaktyczne z myślą o ćwiczeniu jogi z dziećmi
- Formy prowadzenia zajęć w różnych przestrzeniach: przedszkole, sala fitness, dom kultury, plener
- Radzenie sobie z nieprzewidzianymi sytuacjami – kiedy ktoś płacze, ucieka albo... śpiewa za głośno
- Zasady współpracy z placówkami – na co zwrócić uwagę jako prowadzący z zewnątrz

Moduł 4: Praktyczne zastosowanie technik jogi w zajęciach jogi dla dzieci – przedstawienie scenariuszy zajęciowych - 10 godzin

- Symulacja zajęć jogi dla dzieci – uczestnicy wcielają się w rolę dzieci
- Doświadczenie struktury zajęć „od środka” – od przywitania do nagrody
- Zabawy integracyjne i rozgrzewkowe – aktywizacja grupy i budowanie relacji
- Wprowadzenie asan w sposób naturalny i zabawowy
- Oddech w działaniu – ćwiczenia oddechowe jako gra, zabawa i narzędzie regulacji
- Mantra i afirmacja – proste formy dostosowane do dziecięcego świata
- Relaksacja i medytacja – jak wprowadzać wyciszenie po intensywnej aktywności
- Gry ruchowe i planszowe jako element końcowy zajęć – nagroda i integracja
- Refleksja po sesji – omówienie doświadczeń z perspektywy dziecka i prowadzącego
- Konspekt zajęć inspirowany 8-stopniową ścieżką jogi – podstawa do budowania własnych scenariuszy zajęciowych

Moduł 5: Szczegóły pracy z ciałem, oddechem i umysłem - 10 godzin

- Zbiór podstawowych asan czyli pozycji jogi do wykorzystania na zajęciach – nomenklatura dziecięca, podstawowe instrukcje, wersje dynamiczne i statyczne, jak wprowadzić je w formie zabawy, kwestie bezpieczeństwa i przeciwwskazania, stopniowanie trudności
- Techniki oddechowe dla dzieci – kiedy, jak i po co stosować to magiczne narzędzie. Różne techniki oddechowe jak sposób na regulację emocji i pobudzenie koncentracji

- Relaksacja dziecięca – bajki relaksacyjne, prowadzona medytacja, twórcza wizualizacja
- Mantry, dźwięki i afirmacje jako kotwice uważności w dziecięcym świecie
- Zabawy i procesy interpersonalne wprowadzające uważność do ciała i ruchu
- Gra jako poletko do świadomego wprowadzenia uniwersalnych wartości międzyludzkich i przeprowadzenia pedagogicznej rozmowy
- Planowanie rytmu zajęć z uwzględnieniem momentu aktywności i wyciszenia i zasady stopniowania energii – od ekspresji do zatrzymania
- Joga dla dzieci to forma pracy nad sobą i ścieżka rozwoju osobistego – wzajemne prowadzenie dla siebie poszczególnych fragmentów zajęć oraz doskonalenie poznanych technik

Moduł 6: Metodyka prowadzenia zajęć jogi dla dzieci i młodzieży - 14 godzin

- Struktura zajęć krok po kroku – od przywitania po zakończenie
- Jak tworzyć scenariusze – w oparciu o autorski konspekt inspirowany 8-stopniową ścieżką jogi
- Dostosowanie zajęć do wieku, temperamentu i grupy – elastyczność, doświadczenie i intuicja instruktora
- Różnicowanie technik: zabawy ruchowe vs. statyczne asany; proste a zaawansowane formy
- Przykłady gotowych scenariuszy – analiza, omówienie, modyfikacje
- Tworzenie własnych zestawów ćwiczeń z dostępnych „klocków” (asany, oddechy, zabawy, mantry, relaksacje, gry)
- Sposoby wprowadzania dzieci w świat asan – przez opowieści, zwierzęta, przygodę, gry i zabawy
- Tworzenie „rytuałów” w zajęciach – powtarzalne elementy, które budują bezpieczeństwo i zaangażowanie
- Prowadzenie całych bloków zajęciowych przez uczestników dla siebie nawzajem

Moduł 7: Wyzwania wychowawcze i praca z dzieckiem „wymagającym” specjalnej uwagi - 4 godziny

- Typowe wyzwania w pracy z dziećmi – hałas, rozproszenie, opór, konflikty, nietypowe sytuacje
- Kim jest „dziecko wymagające” – zachowania, potrzeby, ukryte komunikaty
- Budowanie relacji opartej na zaufaniu i empatii – jak zdobyć serce dziecka, nie tracąc dyscypliny
- Bezpieczeństwo emocjonalne i granice – jak stawiać je jasno, asertywnie i łagodnie
- Zasady nieagresywnej dyscypliny – konsekwencja zamiast kary, język „ja”, konstruktywne komunikaty, asertywna komunikacja
- Rola rytuałów, rytmu i przewidywalności w zapobieganiu chaosowi
- Strategie reagowania na trudne sytuacje – konkretne narzędzia i scenariusze
- Sztuka nagradzania – mądrze, świadomie, wzmacniająco
- Narzędzia pracy z emocjami – jak pomóc dziecku wrócić do równowagi w trakcie zajęć

Moduł 8: Zawód instruktora – promocja, współpraca, rozwój zawodowy - 3 godziny

- Kim jesteś jako instruktor? – odkrywanie swojej tożsamości, stylu i mocnych stron
- Gdzie szukać pracy? – współpraca z przedszkolami, szkołami, domami kultury, klubami fitness, szkołami jogi, domami kultury fundacjami i rodzicami
- Jak się przedstawić? – pisanie oferty, portfolio, maila, który nie znika w spamie
- Budowanie marki osobistej – czyli jak mówić o tym, co robisz, żeby chcieli więcej
- Promocja online: social media, grafiki, relacje, rolki, jak nie zwariować robiąc Insta i że TikTok też może być owocnym narzędziem
- Promocja offline: plakaty, poczta pantoflowa, wydarzenia lokalne, współpraca z rodzicami
- Cennik i opłaty – jak wycenić swoją pracę i nie przeproszać, że w ogóle bierzesz pieniądze

• Jak prowadzić zajęcia „na swoim” – wynajem sali, organizacja grup, płatności, zapisy

• Od pasji do zawodu – jak nie wypalić się po pierwszym sezonie

Walidacja w formie testu teoretycznego z wynikiem sprawdzanym automatycznie oraz obserwacji w warunkach symulowanych (przygotowanie scenariusza zajęć i przeprowadzenie zajęć) - 5 godzin

Przerwy - 7 godzin

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 36

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 36 Joga dziecięca – teoria, fundamenty i filozofia.	Zajęcia	Michał Czerny	17-10-2026	09:00	11:00	02:00	Tak
2 z 36 Praktyczne zastosowanie technik jogi w zajęciach jogi dla dzieci – przedstawienie scenariuszy zajęciowych (grupy przedszkolne).	Zajęcia	Michał Czerny	17-10-2026	11:00	13:00	02:00	Tak
3 z 36 -	Przerwa	-	17-10-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
4 z 36 Szczegóły pracy z ciałem, oddechem i umysłem (w nawiązaniu do przedstawionych scenariuszy).	Zajęcia	Michał Czerny	17-10-2026	14:00	17:00	03:00	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
5 z 36 Podstawy pedagogiki i psychologii rozwojowej dziecka (czat/rozmowa na żywo).	Zajęcia	Michał Czerny	21-10-2026	17:00	19:00	02:00	Nie
6 z 36 -	Przerwa	-	21-10-2026	19:00	19:15	00:15	Nie
7 z 36 Podstawy pedagogiki i psychologii rozwojowej dziecka (czat/rozmowa na żywo).	Zajęcia	Michał Czerny	21-10-2026	19:15	21:15	02:00	Nie
8 z 36 Joga dziecięca – teoria, fundamenty i filozofia.	Zajęcia	Michał Czerny	24-10-2026	09:00	11:00	02:00	Tak
9 z 36 Praktyczne zastosowanie technik jogi w zajęciach jogi dla dzieci – przedstawienie scenariuszy zajęciowych (grupy przedszkolne i wczesnoszkolne).	Zajęcia	Michał Czerny	24-10-2026	11:00	13:00	02:00	Tak
10 z 36 -	Przerwa	-	24-10-2026	13:00	14:00	01:00	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
<p>11 z 36</p> <p>Szczegóły pracy z ciałem, oddechem i umysłem (w nawiązaniu do przedstawionych scenariuszy).</p>	Zajęcia	Michał Czerny	24-10-2026	14:00	17:00	03:00	Tak
<p>12 z 36</p> <p>Praktyczne zastosowanie technik jogi w zajęciach jogi dla dzieci – przedstawienie scenariuszy zajęciowych (grupy wczesnoszkolne i grupy starszej młodzieży szkolnej).</p>	Zajęcia	Michał Czerny	25-10-2026	09:00	11:00	02:00	Tak
<p>13 z 36</p> <p>Szczegóły pracy z ciałem, oddechem i umysłem (w nawiązaniu do przedstawionych scenariuszy).</p>	Zajęcia	Michał Czerny	25-10-2026	11:00	13:00	02:00	Tak
<p>14 z 36 -</p>	Przerwa	-	25-10-2026	13:00	14:00	01:00	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
15 z 36 Metodyka prowadzenia zajęć jogi dla dzieci i młodzieży (teoria oraz nauka tworzenia własnych scenariuszy zajęciowych).	Zajęcia	Michał Czerny	25-10-2026	14:00	17:00	03:00	Tak
16 z 36 Organizacja i bezpieczeństwo zajęć dla dzieci (czat/rozmowa na żywo).	Zajęcia	Michał Czerny	27-10-2026	17:00	19:00	02:00	Nie
17 z 36 -	Przerwa	-	27-10-2026	19:00	19:15	00:15	Nie
18 z 36 Organizacja i bezpieczeństwo zajęć dla dzieci (czat/rozmowa na żywo).	Zajęcia	Michał Czerny	27-10-2026	19:15	21:15	02:00	Nie
19 z 36 Wyzwania wychowawcze i praca z dzieckiem „wymagającym” specjalnej uwagi (czat/rozmowa na żywo).	Zajęcia	Michał Czerny	28-10-2026	17:00	19:00	02:00	Nie
20 z 36 -	Przerwa	-	28-10-2026	19:00	19:15	00:15	Nie

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
<p>21 z 36</p> <p>Wyzwania wychowawcze i praca z dzieckiem „wymagającym” specjalnej uwagi (czat/rozmowa na żywo).</p>	Zajęcia	Michał Czerny	28-10-2026	19:15	21:15	02:00	Nie
<p>22 z 36</p> <p>Praktyczne zastosowanie technik jogi w zajęciach jogi dla dzieci – przedstawienie scenariuszy zajęciowych (grupy żłobkowe i grupy o specjalnych potrzebach edukacyjnych).</p>	Zajęcia	Michał Czerny	31-10-2026	09:00	11:00	02:00	Tak
<p>23 z 36</p> <p>Szczegóły pracy z ciałem, oddechem i umysłem (w nawiązaniu do przedstawionych scenariuszy).</p>	Zajęcia	Michał Czerny	31-10-2026	11:00	13:00	02:00	Tak
<p>24 z 36</p> <p>-</p>	Przerwa	-	31-10-2026	13:00	14:00	01:00	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
<p>25 z 36 Metodyka prowadzenia zajęć jogi dla dzieci i młodzieży (zastosowanie, przećwiczenie oraz prowadzenie przez uczestników w poszczególnych blokach zajęciowych).</p>	Zajęcia	Michał Czerny	31-10-2026	14:00	17:00	03:00	Tak
<p>26 z 36 Zawód instruktora – promocja, współpraca, rozwój zawodowy (czat/rozmowa na żywo).</p>	Zajęcia	Michał Czerny	04-11-2026	17:00	19:00	02:00	Nie
<p>27 z 36 -</p>	Przerwa	-	04-11-2026	19:00	19:15	00:15	Nie
<p>28 z 36 Zawód instruktora – promocja, współpraca, rozwój zawodowy (czat/rozmowa na żywo).</p>	Zajęcia	Michał Czerny	04-11-2026	19:15	20:15	01:00	Nie
<p>29 z 36 -</p>	Walidacja	-	04-11-2026	20:15	21:15	01:00	Nie

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
<p>30 z 36</p> <p>Praktyczne zastosowanie technik jogi w zajęciach jogi dla dzieci – przedstawienie scenariuszy zajęciowych.</p>	Zajęcia	Michał Czerny	07-11-2026	09:00	11:00	02:00	Tak
<p>31 z 36</p> <p>Metodyka prowadzenia zajęć jogi dla dzieci i młodzieży (poprowadzenie przez uczestników w całości, stworzonych przez nich scenariuszy zajęciowych).</p>	Zajęcia	Michał Czerny	07-11-2026	11:00	13:00	02:00	Tak
<p>32 z 36 -</p>	Przerwa	-	07-11-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
<p>33 z 36</p> <p>Metodyka prowadzenia zajęć jogi dla dzieci i młodzieży (poprowadzenie przez uczestników w całości, stworzonych przez nich scenariuszy zajęciowych).</p>	Zajęcia	Michał Czerny	07-11-2026	14:00	17:00	03:00	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
34 z 36 Metodyka prowadzenia zajęć jogi dla dzieci i młodzieży (poprowadzenie przez uczestników w całości, stworzonych przez nich scenariuszy zajęciowych).	Zajęcia	Michał Czerny	08-11-2026	09:00	12:00	03:00	Tak
35 z 36 -	Przerwa	-	08-11-2026	12:00	13:00	01:00	Tak
36 z 36 -	Walidacja	-	08-11-2026	13:00	17:00	04:00	Tak

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	65:00
w tym suma godzin zajęć	53:00
w tym suma godzin walidacji	05:00
w tym suma przerw	07:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	77:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 500,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 500,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
---------------------------	------------

Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN
--------------------------	------------

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
---------------	---------------

Liczba godzin zegarowych usługi	65:00
---------------------------------	-------

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Michał Czerny

Wielokrotni dyplomowany nauczyciel jogi, oddechu i medytacji z kilkunastoletnim doświadczeniem instruktorskim. Instruktor rekreacji ruchowej o specjalizacji Hatha Joga (2015), pedagog oraz specjalista w dziedzinie profilaktyki i animacji społeczno-kulturalnej (2013). Absolwent licznych kursów instruktorskich prowadzonych przez uznanych nauczycieli, takich jak Sri Sri Ravi Shankar, Janusz Szopa czy Konrad Kocot.

Nauczyciel antystresowych programów Międzynarodowej Fundacji Art of Living, organizacji posiadającej status konsultanta przy ONZ. Wieloletni animator i organizator wydarzeń kulturalnych dla dzieci, młodzieży i dorosłych, związanych z jogą, rozwojem osobistym oraz kreatywnością.

Twórca innowacyjnego programu jogi holistycznej HOLY YOGA oraz autor i realizator nowatorskiego programu pedagogicznego Joga dla Dzieci. Specjalizuje się w prowadzeniu warsztatów, szkoleń i wyjazdów łączących metody jogi, mindfulness oraz treningu interpersonalnego.

Regularnie od 2008 r. prowadzi zajęcia i warsztaty dla dzieci i młodzieży w żłobkach, przedszkolach, szkołach, ośrodkach kultury, świetlicach oraz innych instytucjach edukacyjnych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały, które uczestnicy otrzymują na początku kursu:

- teczka A4,
- notatnik,
- długopis,
- Manual „Jogi dla Dzieci” – podręcznik dla instruktorów,
- Zbiór zdjęć i filmów z opisem technik jogi, oddechu i medytacji – nośnik cyfrowy.

Podczas zajęć stacjonarnych uczestnicy mają do dyspozycji sprzęt i akcesoria niezbędne do ćwiczeń praktycznych (maty, koce, poduszki, piłki, inne).

Warunki uczestnictwa

Osoby, które:

- mają ukończone 18 lat,
- nie mają przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania pracy na stanowisku zgodnym z kierunkiem kursu,
- przystąpią do procesu walidacji.

Informacje dodatkowe

1. Zastrzegamy prawo do zmiany harmonogramu, kadry trenerów oraz walidatorów w przypadku zaistnienia nieprzewidzianych okoliczności.
2. Warunkiem ukończenia kursu jest obecność na zajęciach (minimum 80% godzin szkolenia), przystąpienie do procesu walidacji.
3. Po zakończonym kursie uczestnik otrzymuje zaświadczenie.

Warunki techniczne

Usługa będzie prowadzona na platformie ClickMeeting.

Wymagania, które muszą zostać spełnione:

- Procesor dwurdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany czterordzeniowy);
- 2GB pamięci RAM (zalecane 4GB lub więcej);
- System operacyjny taki jak Windows 10 (zalecany Windows 11), Mac OS wersja 13 (zalecana najnowsza wersja), Linux, Chrome OS.

Ponieważ ClickMeeting jest platformą opartą na przeglądarce, wymagane jest korzystanie z Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari, Edge (Chromium), Yandex lub Opera.

Aby móc korzystać z usługi na niektórych urządzeniach mobilnych, konieczne może być pobranie odpowiedniej aplikacji w iTunes App Store lub Google Play Store.

Do korzystania z usługi w pełnym zakresie dźwięku i obrazu, konieczne jest posiadanie kamery internetowej, mikrofonu lub zestawu słuchawkowego, lub głośników podłączonych do urządzenia i rozpoznanych przez urządzenie i nie powinny być one jednocześnie używane przez żadną inną aplikację.

Adres

ul. Piotrkowska 31/5
90-410 Łódź
woj. łódzkie

Kontakt



Patrycja Łaska

E-mail sekretariat@aktywneszkolenie.pl

Telefon (+48) 730 775 766