



ALIO CONSULTING
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,8 / 5
246 ocen

Yin Joga i joga restoratywna 40RYT – zaawansowane techniki pracy z ciałem, oddechem i regeneracją – usługa szkoleniowa

Numer usługi 2026/06/02/166223/3602962

- 📍 Poznań
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 43:00 h
- 📅 04.09.2026 do 18.10.2026

6 457,50 PLN brutto
5 250,00 PLN netto
150,17 PLN brutto/h
122,09 PLN netto/h
264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Szkolenie przeznaczone jest w szczególności dla osób posiadających doświadczenie w prowadzeniu zajęć ruchowych lub praktyce własnej jogi, które chcą lepiej rozumieć procesy regeneracji organizmu, wpływ układu nerwowego na zdrowie i funkcjonowanie człowieka oraz wykorzystywać tę wiedzę w pracy z uczestnikami zajęć indywidualnych i grupowych.

Usługa jest odpowiednia dla osób dorosłych, które z własnej inicjatywy chcą nabyć lub podnieść kompetencje związane z projektowaniem i prowadzeniem praktyk wspierających regenerację, redukcję stresu, poprawę dobrostanu psychofizycznego oraz budowanie zdrowych nawyków sprzyjających długoterminowej aktywności zawodowej i społecznej.

Szkolenie będzie szczególnie wartościowe dla osób pracujących z klientami narażonymi na przewlekły stres, przeciążenie psychofizyczne, intensywną aktywność zawodową lub sportową, a także dla nauczycieli jogi pragnących wzbogacić swoją ofertę o specjalistyczne zajęcia regeneracyjne i wyciszające.

Minimalna liczba uczestników

15

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji

02-09-2026

Forma prowadzenia usługi

mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

Cel

Cel edukacyjny

Po zakończeniu uczestnik samodzielnie projektuje, organizuje i prowadzi zajęcia jogi regeneracyjnej, restoratywnej oraz yin jogi z wykorzystaniem technik wspierających regenerację organizmu, regulację układu nerwowego oraz poprawę dobrostanu psychofizycznego uczestników. Uczestnik po ukończeniu usługi prowadzi praktyki wspierające redukcję napięcia, poprawę regeneracji i budowanie zasobów psychofizycznych, integruje elementy oddechu, relaksacji, regeneracji i świadomego ruchu w procesie zajęć.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje założenia, cele i zastosowania jogi regeneracyjnej, restoratywnej oraz yin jogi	rozróżnia poszczególne formy praktyki oraz wskazuje ich zastosowanie w pracy z uczestnikami o różnych potrzebach	Wywiad ustrukturyzowany
Wyjaśnia wpływ stresu, regeneracji i funkcjonowania układu nerwowego na organizm człowieka	opisuje zależności pomiędzy układem nerwowym, stresem, odpoczynkiem i praktykami regeneracyjnymi	Wywiad ustrukturyzowany
Charakteryzuje rolę regeneracji w utrzymaniu sprawności psychofizycznej i dobrostanu	wskazuje korzyści wynikające z praktyk regeneracyjnych oraz ich zastosowanie w codziennym funkcjonowaniu	Wywiad ustrukturyzowany
Opisuje zasady bezpiecznego wykorzystania pomocy i podpór w praktyce regeneracyjnej	wymienia rodzaje pomocy oraz wskazuje zasady ich doboru do potrzeb uczestników	Wywiad ustrukturyzowany
Charakteryzuje zasady komunikacji wspierającej poczucie bezpieczeństwa podczas zajęć	wskazuje elementy komunikacji budujące komfort, zaufanie i atmosferę sprzyjającą regeneracji	Wywiad ustrukturyzowany
Dobiera techniki jogi regeneracyjnej, restoratywnej i yin jogi do potrzeb uczestników	uzasadnia wybór technik i pozycji dla określonego przypadku lub grupy uczestników	Wywiad ustrukturyzowany
Projektuje sekwencję zajęć jogi regeneracyjnej lub restoratywnej	przygotowuje strukturę zajęć uwzględniającą cel praktyki, kolejność elementów oraz potrzeby uczestników	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykorzystuje pomoce i podpory podczas prowadzenia praktyki	prawidłowo dobiera i stosuje pomoce wspierające komfort i bezpieczeństwo uczestników	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Demonstruje i objaśnia pozycje wykorzystywane w jodze regeneracyjnej i restoratywnej	prezentuje pozycje zgodnie z zasadami bezpieczeństwa oraz udziela jasnych instrukcji	Obserwacja w warunkach symulowanych
Prowadzi fragment zajęć jogi regeneracyjnej lub yin jogi	realizuje praktykę zgodnie z założonym celem, zachowując odpowiednie tempo i strukturę zajęć	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykorzystuje świadomą komunikację, głos i ciszę jako narzędzia pracy nauczyciela	stosuje język wspierający relaksację, koncentrację i poczucie bezpieczeństwa uczestników	Obserwacja w warunkach symulowanych
Dostosowuje praktykę do możliwości i potrzeb uczestników	proponuje modyfikacje pozycji oraz uwzględnia indywidualne ograniczenia uczestników	Obserwacja w warunkach symulowanych
Tworzy atmosferę sprzyjającą regeneracji i wyciszeniu	organizuje przestrzeń oraz prowadzi praktykę w sposób wspierający dobrostan uczestników	Obserwacja w warunkach symulowanych
Integruje elementy oddechu, relaksacji i świadomego ruchu podczas prowadzenia zajęć	prawidłowo łączy techniki oddechowe, relaksacyjne i ruchowe w spójną praktykę	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 wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

MODUŁ ONLINE Przygotowanie do praktyki jogi regeneracyjnej – układ nerwowy, stres i potrzeby współczesnego uczestnika

- wprowadzenie do koncepcji regeneracji i dobrostanu psychofizycznego,
- współczesne wyzwania zdrowotne związane z przewlekłym stresem i przeciążeniem,
- podstawy funkcjonowania autonomicznego układu nerwowego,
- znaczenie regeneracji w pracy nauczyciela jogi,
- identyfikacja potrzeb uczestników zajęć regeneracyjnych,
- omówienie struktury szkolenia i przygotowanie do części praktycznej.

MODUŁ 1. Fundamenty Yin jogi i jogi restoratywnej

- założenia i filozofia praktyk regeneracyjnych
- czym jest regeneracja w ujęciu tradycyjnym i współczesnym
- model Restore & Recover
- znaczenie odpoczynku dla zdrowia i sprawności

MODUŁ 2. Yin joga a joga regeneracyjna

- podobieństwa i różnice pomiędzy praktykami
- yin joga, restorative yoga, gentle movement i pasywne rozciąganie
- cele i zastosowania poszczególnych metod
- dobór praktyki do potrzeb uczestnika

MODUŁ 3. Układ nerwowy i odpowiedź relaksacyjna organizmu

- podstawy funkcjonowania autonomicznego układu nerwowego
- stres, przeciążenie i regeneracja
- wpływ praktyk regeneracyjnych na organizm
- bezpieczeństwo pracy z układem nerwowym

MODUŁ 4. Pomoce i podpory w praktyce regeneracyjnej

- zastosowanie bolsterów, klocków, pasków i koców
- budowanie komfortu i poczucia bezpieczeństwa
- modyfikacje pozycji
- praktyczne zastosowanie podpór

MODUŁ 5. Pozycje regeneracyjne i ich zastosowanie

- analiza wybranych asan regeneracyjnych
- warianty i modyfikacje
- przeciwwskazania i środki ostrożności
- praktyka własna

MODUŁ 6. Struktura zajęć Yin & Restore

- budowanie przebiegu zajęć
- tempo prowadzenia
- dobór pozycji i technik
- analiza przykładowych sekwencji

ĆWICZENIA PRAKTYCZNE ONLINE

MODUŁ 7. Świadoma komunikacja nauczyciela

- język wspierający proces regeneracji
- tworzenie atmosfery bezpieczeństwa
- praca głosem
- wykorzystanie ciszy jako narzędzia dydaktycznego

MODUŁ 8. Regeneracja aktywna i pasywna

- podstawowe zasady regeneracji

- regeneracja a aktywność fizyczna
- wspieranie sprawności i długoterminowego zdrowia
- zastosowanie praktyk regeneracyjnych w codziennym funkcjonowaniu

MODUŁ 9. Projektowanie zajęć dla różnych grup uczestników

- osoby aktywne fizycznie
- osoby przeciążone stresem
- osoby rozpoczynające praktykę
- dostosowanie praktyki do potrzeb grupy

MODUŁ 10. Praktyka nauczycielska

- tworzenie własnych sekwencji
- prowadzenie fragmentów zajęć
- analiza i omówienie praktyki
- informacja zwrotna od prowadzącego

MODUŁ 11. Integracja kompetencji i przygotowanie do walidacji

- analiza przypadków
- przygotowanie autorskiej sesji regeneracyjnej
- podsumowanie procesu uczenia się
- przygotowanie do walidacji efektów uczenia się

MODUŁ ONLINE Integracja kompetencji nauczyciela jogi regeneracyjnej i superwizja wdrożeniowa

- omówienie doświadczeń związanych z wdrażaniem poznanych metod do własnej praktyki,
- analiza wyzwań pojawiających się podczas prowadzenia zajęć regeneracyjnych,
- konsultacja przygotowanych sekwencji i scenariuszy zajęć,
- studia przypadków uczestników,
- doskonalenie komunikacji nauczycielskiej i budowania atmosfery bezpieczeństwa,
- rozwój indywidualnego stylu prowadzenia praktyk regeneracyjnych,
- podsumowanie procesu uczenia się i przygotowanie do dalszego rozwoju zawodowego.

WALIDACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ (stacjonarnie)

Walidacja efektów uczenia się zostanie przeprowadzona stacjonarnie po zakończeniu usługi przez osobę posiadającą doświadczenie w obszarze jogi, prowadzenia szkoleń oraz walidacji efektów uczenia się.

Walidacja obejmuje dwa etapy:

1. Wywiad ustrukturyzowany

W trakcie rozmowy uczestnik odpowiada na pytania dotyczące założeń jogi regeneracyjnej, restoratywnej i yin jogi, wpływu praktyk regeneracyjnych na organizm, zasad bezpieczeństwa, wykorzystania pomocy, komunikacji z uczestnikami oraz planowania procesu regeneracji.

2. Obserwacja w warunkach symulowanych

Uczestnik przygotowuje i prowadzi fragment zajęć jogi regeneracyjnej lub restoratywnej. Ocenie podlega m.in. dobór technik, wykorzystanie pomocy, sposób prowadzenia grupy, komunikacja, dostosowanie praktyki do potrzeb uczestników, bezpieczeństwo oraz umiejętność budowania atmosfery sprzyjającej regeneracji.

Ocena efektów uczenia się:

- 3 pkt – efekt osiągnięty w pełni,
- 2 pkt – efekt osiągnięty z niewielkimi brakami,
- 1 pkt – efekt osiągnięty częściowo,
- 0 pkt – efekt nieosiągnięty.

Warunkiem uzyskania pozytywnego wyniku walidacji jest uzyskanie minimum **2 punktów dla każdego efektu uczenia się**.

Usługa obejmuje łącznie 43 godziny, w tym 40 godzin szkolenia oraz 3 godziny walidacji efektów uczenia się.

Program został opracowany zgodnie ze specyfiką kształcenia nauczycieli jogi, gdzie kluczowe znaczenie ma rozwój umiejętności praktycznych związanych z prowadzeniem zajęć regeneracyjnych, pracą z oddechem, układem nerwowym oraz świadomym wykorzystaniem narzędzi nauczycielskich.

Podział czasu:

Część praktyczna – ok. 80%

- praktyka własna jogi regeneracyjnej, restoratywnej i yin jogi,
- analiza i wykonywanie pozycji regeneracyjnych,
- praktyka technik oddechowych i relaksacyjnych,
- praca z pomocami i podporami,
- tworzenie sekwencji zajęć,
- ćwiczenia metodyczne,
- praktyka prowadzenia zajęć przez uczestników,
- warsztaty komunikacji nauczycielskiej,
- analiza przypadków i dobór rozwiązań do potrzeb różnych grup uczestników,
- przygotowanie do walidacji praktycznej.

Część teoretyczna – ok. 20%

- podstawy fizjologii stresu i regeneracji,
- funkcjonowanie autonomicznego układu nerwowego,
- założenia jogi regeneracyjnej, restoratywnej i yin jogi,
- metodyka prowadzenia zajęć,
- bezpieczeństwo praktyki,
- planowanie procesu regeneracji,
- wykorzystanie świadomej komunikacji w pracy nauczyciela.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 26

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 26 MODUŁ ONLINE Przygotowa nie do praktyki jogi regeneracyj nej – układ nerwowy, stres i potrzeby współczesn ego uczestnika - współdziele nie ekranu, rozmowa na żywo	Zajęcia	Celina Kareńska Tschurl	04-09-2026	15:30	18:30	03:00	Nie

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
2 z 26 -	Przerwa	-	04-09-2026	18:30	19:30	01:00	Tak
3 z 26 MODUŁ ONLINE Przygotowanie do praktyki jogi regeneracyjnej – układ nerwowy, stres i potrzeby współczesnego uczestnika - współdzielenie ekranu, rozmowa na żywo	Zajęcia	Celina Kareńska Tschurl	04-09-2026	19:30	21:00	01:30	Tak
4 z 26 MODUŁ 1. Fundamenty Yin jogi i jogi restoracyjnej	Zajęcia	Celina Kareńska Tschurl	05-09-2026	09:00	11:30	02:30	Tak
5 z 26 -	Przerwa	-	05-09-2026	11:30	12:00	00:30	Tak
6 z 26 MODUŁ 2. Yin joga a joga regeneracyjna	Zajęcia	Celina Kareńska Tschurl	05-09-2026	12:00	14:30	02:30	Tak
7 z 26 -	Przerwa	-	05-09-2026	14:30	15:00	00:30	Tak
8 z 26 MODUŁ 3. Układ nerwowy i odpowiedź relaksacyjna organizmu	Zajęcia	Małgorzata Wolska	05-09-2026	15:00	17:00	02:00	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
9 z 26 MODUŁ 4. Pomoce i podpory w praktyce regeneracyjnej	Zajęcia	Celina Kareńska Tschurl	06-09-2026	09:00	11:30	02:30	Tak
10 z 26 -	Przerwa	-	06-09-2026	11:30	12:00	00:30	Tak
11 z 26 MODUŁ 5. Pozycje regeneracyjne i ich zastosowanie	Zajęcia	Małgorzata Wolska	06-09-2026	12:00	14:30	02:30	Tak
12 z 26 -	Przerwa	-	06-09-2026	14:30	15:00	00:30	Tak
13 z 26 MODUŁ 6. Struktura zajęć Yin & Restore	Zajęcia	Celina Kareńska Tschurl	06-09-2026	15:00	17:00	02:00	Tak
14 z 26 Ćwiczenia praktyczne - współdziałanie ekranu, rozmowa na żywo	Zajęcia	Celina Kareńska Tschurl	16-10-2026	15:30	18:30	03:00	Nie
15 z 26 -	Przerwa	-	16-10-2026	18:30	19:30	01:00	Nie
16 z 26 Ćwiczenia praktyczne - współdziałanie ekranu, rozmowa na żywo	Zajęcia	Celina Kareńska Tschurl	16-10-2026	19:30	21:00	01:30	Nie
17 z 26 MODUŁ 7. Świadoma komunikacja nauczyciela	Zajęcia	Małgorzata Wolska	17-10-2026	09:00	11:30	02:30	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
18 z 26 -	Przerwa	-	17-10-2026	11:30	12:00	00:30	Tak
19 z 26 MODUŁ 8. Regeneracja aktywna i pasywna	Zajęcia	Celina Kareńska Tschurl	17-10-2026	12:00	14:30	02:30	Tak
20 z 26 -	Przerwa	-	17-10-2026	14:30	15:00	00:30	Tak
21 z 26 MODUŁ 9. Projektowanie zajęć dla różnych grup uczestników	Zajęcia	Celina Kareńska Tschurl	17-10-2026	15:00	17:00	02:00	Tak
22 z 26 MODUŁ 10. Praktyka nauczycielska	Zajęcia	Celina Kareńska Tschurl	18-10-2026	09:00	11:30	02:30	Tak
23 z 26 -	Przerwa	-	18-10-2026	11:30	12:00	00:30	Tak
24 z 26 MODUŁ 11. Integracja kompetencji i przygotowanie do walidacji	Zajęcia	Celina Kareńska Tschurl	18-10-2026	12:00	13:30	01:30	Tak
25 z 26 -	Przerwa	-	18-10-2026	13:30	14:00	00:30	Tak
26 z 26 -	Walidacja	-	18-10-2026	14:00	17:00	03:00	Tak

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	43:00
w tym suma godzin zajęć	34:00
w tym suma godzin walidacji	03:00

Rodzaj godzin	Liczba godzin
w tym suma przerw	06:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	49:15

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 457,50 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 250,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	150,17 PLN
Koszt osobogodziny netto	122,09 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	43:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Celina Kareńska Tschurl

Certyfikowana nauczycielka jogi z ponad 10-letnim doświadczeniem w prowadzeniu zajęć grupowych i indywidualnych. Od 2023 roku prowadzi własne studio jogi Przysań Joga, w

którym organizuje regularne zajęcia jogi, warsztaty tematyczne oraz szkolenia dla przyszłych nauczycieli jogi.

W latach 2023–2026 prowadzi kursy nauczycielskie jogi (200 RYT) oraz szkolenia z zakresu pracy z oddechem, anatomii w praktyce jogi oraz technik relaksacyjnych i medytacyjnych.

Posiada doświadczenie w prowadzeniu szkoleń stacjonarnych oraz hybrydowych w formie modułowych jazd szkoleniowych. Specjalizuje się w pracy z ciałem i oddechem, łącząc klasyczne podejście do jogi z elementami treningu funkcjonalnego, mindfulness oraz pracy z układem nerwowym.

Wybrane szkolenia i kwalifikacje z ostatnich 5 lat

2023–2026 – prowadzenie zajęć jogi oraz kursów nauczycielskich jogi

2024 – Roll Model Method Teacher Training – praca z piłkami powięziowymi

2024 – Yoga Tune Up Teacher Training – 100h

2025 – Science and Practice of Meditation – Level 1 – 50 RYT

2025 – Kurs nauczycielski Joga Nidra – 50 RYT

Dodatkowe kwalifikacje:

500 RYT – Awakening Yoga Academy

100 RYT – Just Breathe (trener oddechu)

100 RYT – Yin Yoga Functional Teacher

100 RYT – Prenatal

W ostatnich 5 latach prowadziła kursy nauczyciela jogi.



2 z 2

Małgorzata Wolska

Absolwentka studiów podyplomowych Executive MBA realizowanych przez Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu oraz Nottingham Trent University (Wielka Brytania). Od ponad 20 lat związana z praktyką jogi, a od ponad 10 lat regularnie prowadzi zajęcia grupowe i indywidualne. Posiada kwalifikacje nauczycielskie zdobyte w międzynarodowym systemie Yoga Alliance, w tym ukończone szkolenia RYS 200H oraz RYS 500H uprawniające do nauczania jogi oraz kształcenia nauczycieli jogi. Specjalizuje się w jodze regeneracyjnej, yin jodze, pracy z układem nerwowym, świadomym ruchem oraz praktykach wspierających dobrostan psychofizyczny.

W latach 2016–2026 ukończyła liczne specjalistyczne szkolenia i warsztaty z zakresu yin jogi, jogi regeneracyjnej, anatomii funkcjonalnej, pracy z powięzią, technik relaksacyjnych oraz ajurwedy, prowadzone przez uznanych międzynarodowych nauczycieli, m.in. Jo Phee, Sarah Powers, Gabrielle Harris, Sharon Gannon oraz Timo Wahla.

Posiada doświadczenie dydaktyczne w prowadzeniu kursów, warsztatów i szkoleń dla osób dorosłych, w tym nauczycieli jogi. W 2025 i 2026 roku prowadziła zajęcia dla uczestników studiów podyplomowych na Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu na kierunku „Praktyki wspomagające dla pacjentów onkologicznych”, obejmujące zagadnienia związane z jogą oraz ajurwedą.

Dzięki min. 5-letniemu doświadczeniu praktycznemu, szkoleniowemu posiada kompetencje umożliwiające rzetelną realizację zajęć o tematyce związanej z Yin Jogą, jogą regeneracyjną i reformatywną.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik kursu otrzymuje komplet materiałów dydaktycznych i dostęp do zasobów edukacyjnych, które wspierają proces nauki w trybie mieszanym (online i stacjonarnym).

Materiały dydaktyczne:

- Podręcznik kursowy (manual nauczycielski) w formacie PDF – zawierający opisy asan, techniki oddechowe, podstawy filozofii, anatomii funkcjonalnej oraz metodyki nauczania,

- Zestaw testów wiedzy i quizów do samosprawdzenia postępów w części teoretycznej.
- Wsparcie trenerskie i mentoring: dostęp do zamkniętej grupy wsparcia dla absolwentów kursu, ułatwiającej dalszy rozwój i wymianę doświadczeń.

Warunki uczestnictwa

Kurs skierowany jest do osób dorosłych zainteresowanych rozwojem osobistym i zawodowym w obszarze jogi, zdrowia i pracy z ciałem. Uczestnictwo nie wymaga wcześniejszego doświadczenia nauczycielskiego, jednak zalecane jest minimum pół roku regularnej praktyki jogi lub innej formy aktywności ruchowej. Warunkiem uzyskania certyfikatu jest uczestnictwo w 80% zajęć, a obecność będzie każdorazowo weryfikowana poprzez sprawdzenie listy obecności na zajęciach stacjonarnych i logowań na zajęciach zdalnych w czasie rzeczywistym.

Informacje dodatkowe

Koszt udziału w usłudze jest zwolniony z VAT w przypadku finansowania jej co najmniej w 70% ze środków publicznych. Podstawa do zwolnienia z VAT:

zwolnienie VAT na pdst. Rozporządzenie MF z dn. 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2013 r. poz. 1722, z późn. zm.) rozdz. 2, § 3. 1., pkt. 14

Warunki techniczne

WARUNKI TECHNICZNE – szkolenie online (Zoom/Teams)

Wymagania dla uczestnika:

- komputer/laptop lub tablet/smartfon z dostępem do Internetu (min. 10 Mb/s),
- kamera i mikrofon,
- zainstalowana aplikacja Zoom/Teams lub dostęp przez przeglądarkę,
- cicha przestrzeń do pracy i mata do ćwiczeń (ok. 2×2 m),
- podstawowe akcesoria jogowe (kostka, pasek – jeśli wymagane).

Wymagania organizacyjne:

- stabilne łącze internetowe (min. 30 Mb/s),
- kamera i mikrofon wysokiej jakości,
- możliwość udostępniania materiałów i prezentacji.

Wsparcie techniczne:

- instrukcja logowania przesyłana przed szkoleniem,
- możliwość przetestowania połączenia,
- kontakt pomocowy (mail/telefon) w trakcie kursu.

Adres

ul. Stanisława Zwierzchowskiego 27
61-249 Poznań
woj. wielkopolskie

Zajęcia realizowane będą w profesjonalnej sali przeznaczonej do praktyki jogi i pracy z ciałem, zapewniającej komfortowe warunki do prowadzenia ćwiczeń ruchowych, relaksacyjnych i oddechowych. Przestrzeń będzie umożliwiała swobodną pracę indywidualną oraz grupową, z zachowaniem zasad bezpieczeństwa i komfortu uczestników. Obiekt będzie wyposażony w:

- maty do jogi,
- bolstery, wałki, koce, paski i klocki do jogi,
- poduszki i inne pomoce wykorzystywane w praktyce regeneracyjnej i restoratywnej,
- sprzęt multimedialny umożliwiający realizację części teoretycznej (projektor, ekran i/lub monitor),
- nagłośnienie wykorzystywane podczas praktyk relaksacyjnych i medytacyjnych,
- dostęp do sanitariatów, szatni oraz miejsca do przechowywania rzeczy osobistych,
- wentylację oraz możliwość regulacji temperatury pomieszczeń,
- dostęp do światła dziennego oraz odpowiedniego oświetlenia sztucznego,
- dostęp do wody pitnej oraz przestrzeni przeznaczonej na przerwy.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Natalia Smolarek

E-mail natalia@alioconsulting.pl

Telefon (+48) 668 513 014