



YOGA STUDIO
NIRMALA MARTA
MIGUŁA

★★★★★ 5,0 / 5
6 ocen

Szkolenie Jak Kreatywnie Uczyć Dzieci Jogi. Kurs instruktorski jogi dla dzieci. Joga dla dzieci - szkolenie.

Numer usługi 2026/06/02/207105/3604019

📍 Kraków
🏠 Usługa szkoleniowa
📅 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 14:00 h
📅 24.10.2026 do 25.10.2026

1 950,00 PLN brutto
1 950,00 PLN netto
139,29 PLN brutto/h
139,29 PLN netto/h
128,21 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Inne / Edukacja

Grupa docelowa usługi

Szkolenie jest skierowane do osób, które pracują lub chcą pracować z dziećmi w obszarze ruchu, edukacji i rozwoju psychosomatycznego, w szczególności do:

- nauczycieli edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej,
- pedagogów, pedagogów specjalnych i terapeutów,
- animatorów kultury, edukatorów i trenerów pracy z dziećmi,
- instruktorów zajęć ruchowych, tanecznych i rozwojowych,
- rodziców oraz opiekunów zainteresowanych świadomą, kreatywną pracą z ciałem i uważnością
- nauczycieli jogi, którzy chcą pracować z dziećmi

Szkolenie jest odpowiednie zarówno dla osób początkujących, jak i dla tych, które mają już doświadczenie w pracy z dziećmi i chcą poszerzyć swój warsztat o elementy kreatywnej jogi, pracy z wyobraźnią, uważnością, ruchem ekspresyjnym oraz zabawą.

Nie jest wymagane wcześniejsze doświadczenie w jodze – ważna jest otwartość na pracę z ciałem, ruchem i relację z dzieckiem.

Minimalna liczba uczestników

10

Maksymalna liczba uczestników

26

Data zakończenia rekrutacji

16-10-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Po zakończeniu szkolenia uczestnik będzie przygotowany do samodzielnego projektowania i prowadzenia kreatywnych zajęć jogi dla dzieci, z wykorzystaniem ruchu, wyobraźni, opowieści i zabawy. Będzie potrafił dostosować ćwiczenia do wieku i możliwości dzieci, budować bezpieczną atmosferę sprzyjającą ekspresji i uważności oraz stosować elementy oddechu i relaksacji wspierające regulację emocji i koncentrację.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik/uczestniczka opracowuje konspekt zajęć jogi dla dzieci.	Uczestnik/uczestniczka przygotowuje konspekt zajęć zawierający cel, strukturę, metody pracy oraz elementy zapewniające bezpieczeństwo i rozwój psychofizyczny dzieci.	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik/uczestniczka wykorzystuje elementy kreatywne w prowadzeniu zajęć jogi dla dzieci	Uczestnik/uczestniczka stosuje elementy kreatywne (np. opowieść, zabawę ruchową, pracę z wyobraźnią) podczas prowadzenia fragmentu zajęć lub ich symulacji.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik/uczestniczka demonstruje empatyczną i odpowiedzialną postawę w pracy z dziećmi.	komunikuje się z dziećmi w sposób życzliwy, spokojny i dostosowany do ich wieku oraz możliwości; uważnie obserwuje reakcje dzieci i odpowiednio reaguje na ich potrzeby, emocje oraz sygnały dyskomfortu; szanuje granice dziecka i nie zmusza go do wykonywania ćwiczeń ani udziału w aktywności; daje dzieciom możliwość wyboru i dostosowuje ćwiczenia do ich indywidualnych możliwości; dba o bezpieczeństwo fizyczne i emocjonalne dzieci podczas prowadzonych zajęć; unika oceniania, porównywania i krytykowania dzieci, wzmacniając ich poczucie sprawczości i akceptacji; reaguje w sposób odpowiedzialny w sytuacjach trudnych, konfliktowych lub wymagających dodatkowego wsparcia.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie 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

SOBOTA – 8 godzin szkoleniowych -zegarowych

10.00 - 18.00 (w tym włączona przerwa obiadowa - 1h i dwie krótkie przerwy 10 min)

1. **Pełna lekcja jogi dla dzieci (6–12 lat)**
2. Praktyczna lekcja oparta na opowieści – struktura zajęć, narracja, płynne przejścia między asanami, elementy uważności i relaksacji.
3. **Lekcja jogi dla dzieci młodszych (3–5 lat)**
4. Specyfika pracy z młodszymi dziećmi, krótkie sekwencje, rytm zajęć, zabawa i wyobrażenia jako główne narzędzia pracy.
5. **Refleksje po praktyce**
6. Omówienie doświadczeń, pytania uczestników, analiza obserwowanych reakcji dzieci.
7. **Joga dla dzieci w kontekście ośmiu stopni jogi wg Patanjalego**
8. Jak w sposób naturalny i dostosowany do wieku dzieci wprowadzać elementy jam, nijam, asan, pranajamy, koncentracji i uważności.
9. **Fazy rozwoju dziecka (motorycznego, intelektualnego i emocjonalnego)**
10. Omówienie potrzeb rozwojowych dzieci w różnym wieku i ich znaczenia w planowaniu zajęć jogi.
11. **Rozgrzewki i twórcza praca z asanami**
12. Kreatywne sposoby wprowadzania asan, modyfikacje, improwizacja ruchowa, zabawy wspierające rozwój motoryczny.
13. **Relaksacje dla dzieci**
14. Różne formy relaksacji: wizualizacje, opowieści, praca z oddechem i wyciszeniem.
15. **Ćwiczenia oddechowe, koncentracyjne i medytacyjne**
16. Proste i bezpieczne techniki dostosowane do dzieci, wspierające regulację emocji i koncentrację.

NIEDZIELA – 6 godzin szkoleniowych - zegarowych

09.00 - 16.00 (w tym włączona przerwa obiadowa 30 min, i dwie krótkie przerwy 10.min)

1. **Joga dla dzieci i rodziców – asany w parach**
2. Praca relacyjna, budowanie zaufania, współpraca i wspólne doświadczanie ruchu.
3. **Pobudzanie zmysłów i ekspresja ruchowa**
4. Ćwiczenia sensoryczne, elementy ekspresji ciała, kreatywne gry i zabawy ruchowe.
5. **Materiały wspierające prowadzenie zajęć**
6. Omówienie i wykorzystanie pomocy dydaktycznych (karty, rekwizyty, opowieści, inspiracje plastyczne).
7. **Praktyka warsztatowa**
8. Doświadczanie zaproponowanych metod w ruchu, praca własna uczestników.

- 9. Bajki i opowieści zaadaptowane do jogi
- 10. Praca z tekstem i narracją, tworzenie własnych historii jogowych.
- 11. Inne pomysły na przygotowanie lekcji tematycznych
- 12. Inspiracje do tworzenia autorskich zajęć (pory roku, emocje, zwierzęta, żywioły), podsumowanie szkolenia i refleksja końcowa.

Łącznie: teoria: 5 h, praktyka 9h. Szkolenie odbywa się w godzinach zegarowych. Przerwy wliczone są w czas szkolenia.

Organizacja pracy w czasie szkolenia: uczestnicy będą wykonywać ćwiczenia zarówno pojedynczo, jak i w parach, w grupach 4-5 osobowych, oraz w grupach 8 osobowych. Każdy uczestnik będzie miał swoją matę, koc, które są na wyposażeniu sali szkoleniowej. Każdy uczestnik będzie miał okazję bycia "modelem" by zademonstrować i dokładnie poznać asany.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 18

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 18 Joga dla dzieci 6-12 lat	Zajęcia	MARTA MIGUŁA	24-10-2026	10:00	11:30	01:30
2 z 18 Joga dla dzieci 3-5 lat	Zajęcia	MARTA MIGUŁA	24-10-2026	11:30	12:30	01:00
3 z 18 -	Przerwa	-	24-10-2026	12:30	12:40	00:10
4 z 18 Metoda Joga Kreatywna	Zajęcia	MARTA MIGUŁA	24-10-2026	12:40	13:10	00:30
5 z 18 8 Stopni Jogi Patanjali	Zajęcia	MARTA MIGUŁA	24-10-2026	13:10	14:10	01:00
6 z 18 -	Przerwa	-	24-10-2026	14:10	15:00	00:50
7 z 18 Fazy rozwoju dziecka	Zajęcia	MARTA MIGUŁA	24-10-2026	15:00	16:10	01:10
8 z 18 Relaksacja, uważność, ćwiczenia oddechowe	Zajęcia	MARTA MIGUŁA	24-10-2026	16:10	16:50	00:40
9 z 18 -	Przerwa	-	24-10-2026	16:50	17:00	00:10

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 18 Relaksacja, uważność, ćwiczenia oddechowe cz.II	Zajęcia	MARTA MIGUŁA	24-10-2026	17:00	18:00	01:00
11 z 18 Joga rodzinna i joga w parach	Zajęcia	MARTA MIGUŁA	25-10-2026	09:00	10:00	01:00
12 z 18 Zmysły i ekspresja twórcza	Zajęcia	MARTA MIGUŁA	25-10-2026	10:00	11:00	01:00
13 z 18 -	Przerwa	-	25-10-2026	11:00	11:15	00:15
14 z 18 Omówienie materiałów dydaktycznych MARTA	Zajęcia	MARTA MIGUŁA	25-10-2026	11:15	12:10	00:55
15 z 18 Praca własna - przygotowanie scenariuszy zajęć	Zajęcia	MARTA MIGUŁA	25-10-2026	12:10	13:00	00:50
16 z 18 -	Przerwa	-	25-10-2026	13:00	13:45	00:45
17 z 18 Praca z bajką i opowieścią jogową	Zajęcia	MARTA MIGUŁA	25-10-2026	13:45	14:15	00:30
18 z 18 -	Walidacja	-	25-10-2026	14:15	15:00	00:45

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	14:00
w tym suma godzin zajęć	11:05
w tym suma godzin walidacji	00:45
w tym suma przerw	02:10

Rodzaj godzin

Liczba godzin

Suma godzin dydaktycznych bez przerw

15:35

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 950,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 950,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	139,29 PLN
Koszt osobogodziny netto	139,29 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	14:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

MARTA MIGUŁA

Marta Miguła posiada ponad 20 lat doświadczenia w pracy z dziećmi i młodzieżą w obszarze edukacji, rozwoju psychospołecznego oraz pracy z ruchem i ciałem. Od ponad 12 lat prowadzi szkolenia, warsztaty i kursy dla dorosłych, w tym dla nauczycieli, pedagogów, instruktorów jogi oraz innych specjalistów pracujących z dziećmi i młodzieżą.

Jest socjoterapeutką oraz muzykoterapeutką, co stanowi istotne zaplecze merytoryczne w jej pracy szkoleniowej i pedagogicznej. W swojej praktyce integruje wiedzę z zakresu rozwoju emocjonalnego i społecznego dziecka z narzędziami pracy poprzez ruch, oddech, uważność, ekspresję ciała oraz elementy twórcze.

Posiada doświadczenie akademickie jako wykładowczyni na kierunku Socjoterapia i praca z grupą na Uniwersytecie Gdańskim, gdzie prowadzi zajęcia z zakresu pracy rozwojowej, relacyjnej i

procesowej w grupach dzieci i młodzieży. Jest również wykładowczynią w Akademii Górnośląskiej, gdzie prowadzi zajęcia w ramach Akademii Praktyków Jogi, przygotowując przyszłych nauczycieli jogi do pracy z dziećmi, ze szczególnym uwzględnieniem metodyki zajęć, bezpieczeństwa praktyki oraz aspektów rozwojowych.

W swojej działalności szkoleniowej projektuje i realizuje autorskie programy edukacyjne, ukierunkowane na praktyczne przygotowanie uczestników do odpowiedzialnej i świadomej pracy z dziećmi. Jej doświadczenie obejmuje zarówno prowadzenie regularnych zajęć, jak i realizację intensywnych szkoleń i warsztatów rozwojowych w środowisku edukacyjnym.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik/uczestniczka szkolenia otrzymuje komplet materiałów wspierających proces uczenia się oraz wdrażanie nabytych kompetencji w praktyce zawodowej, w tym:

- **rozbudowany skrypt szkoleniowy** zawierający opisy ćwiczeń ruchowych, zabaw, ćwiczeń koncentracyjnych, relaksacyjnych i medytacyjnych dostosowanych do pracy z dziećmi,
- **zestaw opowieści i bajek zaadaptowanych do jogi**, gotowych do wykorzystania podczas prowadzenia zajęć z dziećmi w różnym wieku,
- **propozycje i szkice lekcji tematycznych**, umożliwiające samodzielne tworzenie autorskich zajęć jogi dla dzieci,
- **materiały muzyczne** wspierające prowadzenie zajęć, relaksacji i ćwiczeń uważności,
- **zestaw ilustracji do opowieści jogowych**, wykorzystywanych jako pomoc dydaktyczna w pracy z dziećmi,
- **karty edukacyjne przedstawiające zwierzęta w pozycjach jogi**, przeznaczone do samodzielnego wydruku i wykorzystania w trakcie zajęć,
- **kolorowy plakat edukacyjny dla dzieci prezentujący 55 pozycji jogi (asan)**, wspierający naukę poprzez obraz i zabawę,
- **dyplom ukończenia szkolenia**, potwierdzający udział w szkoleniu oraz osiągnięcie zakładanych efektów uczenia się.

Adres

ul. Zdrowa 2A
31-216 Kraków
woj. małopolskie

Przestrzenna jasna sala do jogi, wyposażona w pomoce jogowe, z drabinkami.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Sala wyposażona w koce, maty, klocki do jogi.

Kontakt



Marta Malgorzata Migula

E-mail yogarpa.marta@gmail.com

Telefon (+48) 577 067 849