



STAN JOGI Mateusz
Buczyński

Brak ocen dla tego dostawcy

Kurs Nauczycielski Jogi w nurcie hatha / vinyasa yoga 200-H TTC akredytowany przez Yoga Alliance

Numer usługi 2026/07/09/225681/3680828

12 400,00 PLN brutto
12 400,00 PLN netto
62,00 PLN brutto/h
62,00 PLN netto/h
264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

- 📍 Siechnice
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📅 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 200:00 h
- 📅 15.10.2026 do 06.06.2027

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Szkolenie adresowane jest do osób dorosłych pracujących lub planujących w przyszłości pracę jako nauczyciel jogi (np. w klubach fitness, szkołach jogi, innych placówkach wellness). Grupą docelową są osoby indywidualne, zainteresowane rozwijaniem kompetencji związanych z pracą na rzecz polepszania dobrostanu psychicznego, w szczególności z pracą z ciałem (w tym przez praktyki pozycji jogi, techniki oddechowe, techniki relaksacji i medytacji). Zapraszamy osoby, które chcą rozwijać się i podnosić kompetencje z własnej inicjatywy, a także rozważają zmianę ścieżki zawodowej.

Uczestnikami mogą być także przedsiębiorcy i ich pracownicy, mikro, mali, średni przedsiębiorcy oraz osoby samozatrudnione. W szczególności zapraszamy osoby związane z branżą sportu, wellness, zdrowia psychicznego oraz inne grupy zainteresowane obszarem pracy z ciałem.

Szkolenie jest odpowiednie dla osób, które mają minimum 2 lata doświadczenia własnego w praktyce jogi w dowolnej metodzie, praktykujące z nauczycielem.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

12

Data zakończenia rekrutacji

14-10-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestników do podjęcia działalności jako samodzielny nauczyciel jogi pracujący z klientem indywidualnym i grupami. Uczestnik zdobywa umiejętność projektowania, prowadzenia i ewaluacji zajęć jogi, posiadając podstawowe kwalifikacje z zakresu anatomii i fizjologii człowieka, biomechaniki ruchu, komunikacji i kompetencji interpersonalnych, metodyki uczenia jogi, filozofii i etyki pracy. Uczestnicy zdobywają kompetencje do uczenia pozycji jogi, technik oddechowych i medytacji.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik zdobył niezbędną wiedzę w zakresie anatomii i fizjologii człowieka, bezpieczeństwa praktyki, przeciwwskazań dotyczących pozycji jogi i technik oddechowych, wiedzy dot. filozofii i tradycji jogi	Uczestnik zdaje test pisemny z wiedzy teoretycznej	Test teoretyczny
Uczestnik zdobył umiejętności projektowania, prowadzenia i ewaluacji zajęć jogi, aktywnej korekty werbalnej i manualnej, stosowania wariantów zamiennych w odpowiedzi na potrzeby klientów, ma wiedzę dotyczącą bezpieczeństwa oraz etyki pracy nauczyciela jogi	Uczestnik wykonuje zadania praktyczne na kursie, żywo uczestniczy w rozmowach podczas wykładów, swobodnie posługuje się zdobytą wiedzą	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik kursu samodzielnie poprowadzi różnorodne zajęcia jogi, posiadając umiejętności w zakresie metodyki prowadzenia zajęć, komunikacji interpersonalnej, opartej o komunikację bez przemocy, empatię i zrozumienie człowieka jako całości, świadomie pracuje z głosem i przestrzenią podczas zajęć jogi	Uczestnik samodzielnie prowadzi sesję jogi dla grupy z uczestnictwem osoby szkolącej	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik posiada wiedzę na temat kontekstu filozoficznego, kulturowego i społecznego dotyczący tradycji i praktyki jogi oraz umie korzystać z tej wiedzy w praktyce uczenia jogi	Uczestnik zdaje test pisemny z wiedzy teoretycznej	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik obserwuje i ocenia swój postęp w nauce, praktyce własnej oraz planuje swój rozwój na drodze nauczyciela jogi	Uczestnik posiada umiejętność samoobserwacji, oceny własnych zasobów oraz obszarów pracy, analizuje swoje mocne i słabe strony w kontekście pracy z klientem	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik buduje relacje oparte na wiedzy i kompetencjach. Buduje relacje z klientami bazując na komunikacji opartej na zaufaniu, bezpieczeństwie i etyce pracy nauczyciela	Uczestnik buduje relacje interpersonalne oparte o bezpieczeństwo, zaufanie i szacunek, ma zrozumienie dla zasad i etyki, wykazuje empatię dla klienta	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

Dla osiągnięcia celu edukacyjnego, jakim jest przygotowanie uczestnika do podjęcia działalności jako samodzielny nauczyciel jogi pracujący z klientem indywidualnym i grupowym, uczestnicy powinni posiadać podstawową wiedzę z zakresu pracy z ciałem oraz min. 2-letnie doświadczenie własne w praktyce jogi, w tym znajomość podstawowych pozycji jogi i technik oddechowych, podstawową wiedzę na temat organizacji i przebiegu zajęć jogi oraz podstawowe informacje na temat jogi jako wielokontekstowej dziedziny pracy z człowiekiem w holistycznym ujęciu.

Zakres tematyczny kursu:

CZĘŚĆ TEORETYCZNA

- **MODUŁ 1 Asany i ich modyfikacje** – praktyka i nauka praktyki pozycji jogi, z zachowaniem bezpieczeństwa i poszanowania ciała i umysłu. Modyfikacje pozycji dla pogłębienia praktyki, modyfikacje dla osób z ograniczoną ruchomością, praca z krzesłem np. dla seniorów. Używanie pomocy, dostosowania pozycji pod potrzeby.

- **MODUŁ 2 Anatomia i fizjologia człowieka** – zrozumienie budowy i mechaniki ciała oraz wpływu asana na zdrowie fizyczne, fizjologiczne, psychiczne człowieka. Wiedza na temat układu ruchu, układów funkcjonalnych ciała, układu nerwowego i oddziaływania na zdrowie klienta poprzez świadomą praktykę. Działanie pozycji i technik oddechowych, przeciwwskazania. Podstawowa wiedza niezbędna dla zdrowej praktyki prowadzonej przez świadomych, wykwalifikowanych nauczycieli.
- **MODUŁ 3 Metodyka i pedagogika jogi** – komunikacja z uczniem oparta na komunikacji bez przemocy, wzmocnienie zasobów komunikacyjnych, budowanie relacji z klientem - zaufanie, bezpieczeństwo, szacunek i empatia. Metodyka uczenia - sekwencjonowanie zajęć, bezpieczeństwo, asysty i korekty. Umiejętność projektowania, prowadzenia i ewaluacji zajęć jogi.
- **MODUŁ 4 Historia i Filozofia jogi** – Przegląd najważniejszych tekstów jogi i ewolucje konceptów. Dogłębny przegląd kluczowych tekstów i zagadnień dla filozofii Jogi Klasycznej. Nauka o historii jogi, aspektach historycznych, kulturowych i socjologicznych oraz ewolucja jogi na przestrzeni wieków.
- **MODUŁ 5 Pranajama i techniki oddechowe** – techniki oddechowe wspierające integrację ciała i umysłu, wpływ pranajamy na ciało fizyczne, fizjologię i emocje człowieka.
- **MODUŁ 6 Relaksacja, medytacja i joga nidra** – świadomość oddechu, podstawowe techniki medytacyjne, nauka prowadzenia sesji relaksacyjnych i medytacji dla psychofizycznego dobrostanu człowieka.
- **MODUŁ 7 Etyka nauczyciela jogi, zasady komunikacji bez przemocy** – Etyczne postawy nauczyciela, szanowanie granic, kodeks postępowania zgodny z Yoga Alliance
- **MODUŁ 8 Budowanie biznesu i marki osobistej nauczyciela jogi** - zasady budowania marki osobistej, prowadzenia działalności gospodarczej, zarządzania szkołą, organizacji warsztatów rozwojowych.

CZĘŚĆ PRAKTYCZNA

- **Praktyka własna** – Wspieranie uczestników na drodze samorozwoju, wspieranie samoobserwacji, dostrzegania mocnych i słabych stron. Uczestnik prowadzi dziennik praktyki jogi, praca nad rozwojem osobistym, indywidualizowane podejście do swoich potrzeb i możliwości, mentoring
- **Praca w grupie** - układanie sekwencji jogi, wykonywanie ćwiczeń w parach i grupach, prace domowe jak np. układanie zajęć, opracowywanie opisów i rysunków pozycji, uczenie się operowania głosem, zarządzania przebiegiem zajęć, kreatywności i reagowania na potrzeby klientów.
- **Praca własna pomiędzy zjazdami** - realizacja zadań domowych, zapoznanie się z tekstami i materiałami dydaktycznymi, praktyka ćwiczeń jogi i technik oddechowych

Liczba godzin teorii: 82 godz 15 min

Liczba godzin praktyki: 79 godz.

Liczba godzin walidacji: 10 h

Warunki organizacyjne

- Szkolenie jest realizowane stacjonarnie **w godzinach zegarowych - 200 godzin zegarowych.**
- **Przerwy są wliczone** w czas trwania szkolenia.
- **Przerwy są elastyczne i dopasowane do potrzeb i tempa pracy uczestników kursu.**
- Organizator zapewnia przerwy kawowe - dostęp do wody, kawy, herbaty, przekąsek. Obiady uczestnicy realizują w swoim zak

Metody realizacji szkolenia: wykłady tematyczne, zajęcia praktyczne, warsztaty, ćwiczenia w parach i grupach, symulacje prowadzenia zajęć, demonstracje, mini wykłady, analiza przypadków, informacja zwrotna od trenera.

Organizator zapewnia w pełni wyposażoną salę szkoleniową przystosowaną do prowadzenia zajęć ruchowych, warsztatowych oraz części teoretycznej kursu. Pomieszczenie posiada odpowiednią powierzchnię umożliwiającą bezpieczne wykonywanie praktyki jogi, dostęp do światła naturalnego, klimatyzację i podgrzewanie podłogowe. Sala wyposażona jest w profesjonalne maty do jogi, koce, klocki, paski, bolstery, krzesła do jogi, koła do jogi, piłeczki.

Wyposażenie dydaktyczne: sprzęt multimedialny - projektor, ekran, głośniki, materiały dydaktyczne w formie drukowanej oraz elektronicznej, materiały do notatek, flipchart.

WALIDACJA USŁUGI:

Warunkiem pozytywnego ukończenia kursu jest udział w minimum 80% zajęć, zaliczenie testów wiedzy teoretycznej na min. 70% (14/20 pkt), aktywne uczestnictwo w ćwiczeniach grupowych i dyskusjach, oraz pozytywna ocena z obserwacji w warunkach symulowanych prowadzonych zajęć przez uczestnika kursu podczas ostatniego zjazdu szkoleniowego.

Walidacja przeprowadzona jest w dwóch formach: Uczestnicy kursu mają do zaliczenia 2 testy teoretyczne oraz egzamin praktyczny w formie prowadzenia zajęć jogi dla grupy walidowany na zasadzie obserwacji w warunkach symulowanych.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 131

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 131 Praktyka własna	Zajęcia	KAJA DOBROWOLS KA	15-10-2026	10:00	13:00	03:00
2 z 131 -	Przerwa	-	15-10-2026	13:00	14:00	01:00
3 z 131 Anatomia i fizjologia człowieka	Zajęcia	KAJA DOBROWOLS KA	15-10-2026	14:00	16:00	02:00
4 z 131 -	Przerwa	-	15-10-2026	16:00	16:15	00:15
5 z 131 Warsztat praktyczny	Zajęcia	KAJA DOBROWOLS KA	15-10-2026	16:15	18:00	01:45
6 z 131 Praktyka własna	Zajęcia	KAJA DOBROWOLS KA	16-10-2026	10:00	13:00	03:00
7 z 131 -	Przerwa	-	16-10-2026	13:00	14:00	01:00
8 z 131 Anatomia i fizjologia człowieka	Zajęcia	KAJA DOBROWOLS KA	16-10-2026	14:00	16:00	02:00
9 z 131 -	Przerwa	-	16-10-2026	16:00	16:15	00:15
10 z 131 Warsztat praktyczny	Zajęcia	KAJA DOBROWOLS KA	16-10-2026	16:15	18:00	01:45
11 z 131 Praktyka własna	Zajęcia	KAJA DOBROWOLS KA	17-10-2026	10:00	13:00	03:00
12 z 131 -	Przerwa	-	17-10-2026	13:00	14:00	01:00
13 z 131 Anatomia i fizjologia człowieka	Zajęcia	KAJA DOBROWOLS KA	17-10-2026	14:00	16:00	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 131 -	Przerwa	-	17-10-2026	16:00	16:15	00:15
15 z 131 Warsztat praktyczny	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	17-10-2026	16:15	18:00	01:45
16 z 131 Praktyka własna	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	18-10-2026	10:00	13:00	03:00
17 z 131 -	Przerwa	-	18-10-2026	13:00	14:00	01:00
18 z 131 Anatomia i fizjologia człowieka	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	18-10-2026	14:00	16:00	02:00
19 z 131 -	Przerwa	-	18-10-2026	16:00	16:15	00:15
20 z 131 Praca warsztatowa w grupach	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	18-10-2026	16:15	18:00	01:45
21 z 131 Omówienie prac domowych i indywidualnych postępów	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	05-11-2026	18:00	19:00	01:00
22 z 131 Omówienie prac domowych i indywidualnych postępów	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	06-11-2026	18:00	19:00	01:00
23 z 131 Praktyka własna	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	07-11-2026	10:00	13:00	03:00
24 z 131 -	Przerwa	-	07-11-2026	13:00	14:00	01:00
25 z 131 Asany - pozycje jogi	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	07-11-2026	14:00	16:00	02:00
26 z 131 -	Przerwa	-	07-11-2026	16:00	16:15	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
27 z 131 Asany - pozycje jogi - ćwiczenie umiejętności grupy	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	07-11-2026	16:15	18:00	01:45
28 z 131 Praktyka własna	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	08-11-2026	10:00	13:00	03:00
29 z 131 -	Przerwa	-	08-11-2026	13:00	14:00	01:00
30 z 131 Asany - pozycje jogi	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	08-11-2026	14:00	16:00	02:00
31 z 131 -	Przerwa	-	08-11-2026	16:00	16:15	00:15
32 z 131 Asany - pozycje jogi - ćwiczenie umiejętności grupy	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	08-11-2026	16:15	18:00	01:45
33 z 131 Omówienie prac domowych i indywidualnych postępów	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	03-12-2026	18:00	19:00	01:00
34 z 131 Omówienie prac domowych i indywidualnych postępów	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	04-12-2026	18:00	19:00	01:00
35 z 131 Praktyka własna	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	05-12-2026	10:00	13:00	03:00
36 z 131 -	Przerwa	-	05-12-2026	13:00	14:00	01:00
37 z 131 Pozycje jogi - działanie, modyfikacje, przeciwwskazania	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	05-12-2026	14:00	16:00	02:00
38 z 131 -	Przerwa	-	05-12-2026	16:00	16:15	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
39 z 131 Pozycje jogi - działanie, modyfikacje, przeciwwskazania	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	05-12-2026	16:15	18:00	01:45
40 z 131 Praktyka własna	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	06-12-2026	10:00	13:00	03:00
41 z 131 -	Przerwa	-	06-12-2026	13:00	14:00	01:00
42 z 131 Pozycje jogi - działanie, modyfikacje, przeciwwskazania	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	06-12-2026	14:00	16:00	02:00
43 z 131 -	Przerwa	-	06-12-2026	16:00	16:15	00:15
44 z 131 Pozycje jogi - działanie, modyfikacje, przeciwwskazania	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	06-12-2026	16:15	18:00	01:45
45 z 131 Omówienie prac domowych i indywidualnych postępów	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	07-01-2027	18:00	19:00	01:00
46 z 131 Omówienie prac domowych i indywidualnych postępów	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	15-01-2027	18:00	19:00	01:00
47 z 131 Praktyka własna	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	16-01-2027	10:00	13:00	03:00
48 z 131 -	Przerwa	-	16-01-2027	13:00	14:00	01:00
49 z 131 Metodyka uczenia jogi	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	16-01-2027	14:00	16:00	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
50 z 131 -	Przerwa	-	16-01-2027	16:00	16:15	00:15
51 z 131 Metodyka uczenia jogi	Zajęcia	KAJA DOBROWOLS KA	16-01-2027	16:15	18:00	01:45
52 z 131 Praktyka własna	Zajęcia	KAJA DOBROWOLS KA	17-01-2027	10:00	13:00	03:00
53 z 131 -	Przerwa	-	17-01-2027	13:00	14:00	01:00
54 z 131 Metodyka uczenia jogi	Zajęcia	KAJA DOBROWOLS KA	17-01-2027	14:00	16:00	02:00
55 z 131 -	Przerwa	-	17-01-2027	16:00	16:15	00:15
56 z 131 Metodyka uczenia jogi	Zajęcia	KAJA DOBROWOLS KA	17-01-2027	16:15	18:00	01:45
57 z 131 Omówienie prac domowych i indywidualnych postępów	Zajęcia	KAJA DOBROWOLS KA	05-02-2027	18:00	19:00	01:00
58 z 131 Praktyka własna	Zajęcia	KAJA DOBROWOLS KA	06-02-2027	10:00	13:00	03:00
59 z 131 -	Przerwa	-	06-02-2027	13:00	14:00	01:00
60 z 131 Metodyka uczenia jogi	Zajęcia	KAJA DOBROWOLS KA	06-02-2027	14:00	16:00	02:00
61 z 131 -	Przerwa	-	06-02-2027	16:00	16:15	00:15
62 z 131 Metodyka uczenia jogi - praca z głosem	Zajęcia	KAJA DOBROWOLS KA	06-02-2027	16:15	18:00	01:45
63 z 131 Praktyka własna	Zajęcia	KAJA DOBROWOLS KA	07-02-2027	10:00	13:00	03:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
64 z 131 -	Przerwa	-	07-02-2027	13:00	14:00	01:00
65 z 131 Metodyka uczenia jogi - praca w grupie	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	07-02-2027	14:00	16:00	02:00
66 z 131 -	Przerwa	-	07-02-2027	16:00	16:15	00:15
67 z 131 Metodyka uczenia jogi - praca z głosem	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	07-02-2027	16:15	18:00	01:45
68 z 131 Omówienie prac domowych i indywidualnych postępów	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	11-02-2027	18:00	19:00	01:00
69 z 131 Omówienie prac domowych i indywidualnych postępów	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	11-03-2027	18:00	19:00	01:00
70 z 131 Omówienie prac domowych i indywidualnych postępów	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	12-03-2027	18:00	19:00	01:00
71 z 131 Praktyka własna	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	13-03-2027	10:00	13:00	03:00
72 z 131 -	Przerwa	-	13-03-2027	13:00	14:00	01:00
73 z 131 Historia i filozofia jogi	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	13-03-2027	14:00	16:00	02:00
74 z 131 -	Przerwa	-	13-03-2027	16:00	16:15	00:15
75 z 131 Historia i filozofia jogi	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	13-03-2027	16:15	18:00	01:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
76 z 131 Praktyka własna	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	14-03-2027	10:00	13:00	03:00
77 z 131 -	Przerwa	-	14-03-2027	13:00	14:00	01:00
78 z 131 Historia i filozofia jogi	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	14-03-2027	14:00	16:00	02:00
79 z 131 -	Przerwa	-	14-03-2027	16:00	16:15	00:15
80 z 131 Historia i filozofia jogi	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	14-03-2027	16:15	18:00	01:45
81 z 131 Omówienie prac domowych i indywidualnych postępów	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	02-04-2027	18:00	19:00	01:00
82 z 131 Praktyka własna	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	03-04-2027	10:00	13:00	03:00
83 z 131 -	Przerwa	-	03-04-2027	13:00	14:00	01:00
84 z 131 Techniki oddechowe w jogie - rodzaje, zastosowania i techniki	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	03-04-2027	14:00	16:00	02:00
85 z 131 -	Przerwa	-	03-04-2027	16:00	16:15	00:15
86 z 131 Techniki oddechowe w jogie - rodzaje, zastosowania i techniki	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	03-04-2027	16:15	18:00	01:45
87 z 131 Praktyka własna	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	04-04-2027	10:00	13:00	03:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
88 z 131 -	Przerwa	-	04-04-2027	13:00	14:00	01:00
89 z 131 Techniki oddechowe w jodze - rodzaje, zastosowania i techniki	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	04-04-2027	14:00	16:00	02:00
90 z 131 -	Przerwa	-	04-04-2027	16:00	16:15	00:15
91 z 131 Techniki oddechowe w jodze - rodzaje, zastosowania i techniki	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	04-04-2027	16:15	18:00	01:45
92 z 131 Omówienie prac domowych i indywidualnych postępów	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	08-04-2027	18:00	19:00	01:00
93 z 131 Omówienie prac domowych i indywidualnych postępów	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	06-05-2027	18:00	19:00	01:00
94 z 131 Omówienie prac domowych i indywidualnych postępów	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	07-05-2027	18:00	19:00	01:00
95 z 131 Praktyka własna	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	08-05-2027	10:00	13:00	03:00
96 z 131 -	Przerwa	-	08-05-2027	13:00	14:00	01:00
97 z 131 Relaksacja, medytacja i joga nidra	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	08-05-2027	14:00	16:00	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
98 z 131 -	Przerwa	-	08-05-2027	16:00	16:15	00:15
99 z 131 Relaksacja, medytacja i joga nidra	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	08-05-2027	16:15	18:00	01:45
100 z 131 Praktyka własna	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	09-05-2027	10:00	13:00	03:00
101 z 131 -	Przerwa	-	09-05-2027	13:00	14:00	01:00
102 z 131 Relaksacja, medytacja i joga nidra	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	09-05-2027	14:00	16:00	02:00
103 z 131 -	Przerwa	-	09-05-2027	16:00	16:15	00:15
104 z 131 Relaksacja, medytacja i joga nidra	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	09-05-2027	16:15	18:00	01:45
105 z 131 Omówienie prac domowych i indywidualnych postępów	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	30-05-2027	18:00	19:00	01:00
106 z 131 Omówienie prac domowych i indywidualnych postępów	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	01-06-2027	18:00	19:00	01:00
107 z 131 -	Walidacja	-	02-06-2027	08:00	10:00	02:00
108 z 131 -	Przerwa	-	02-06-2027	10:00	10:15	00:15
109 z 131 Etyka nauczania jogi	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	02-06-2027	10:15	13:00	02:45
110 z 131 -	Przerwa	-	02-06-2027	13:00	14:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
111 z 131 Warsztaty praktyczne	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	02-06-2027	14:00	16:00	02:00
112 z 131 -	Walidacja	-	03-06-2027	08:00	10:00	02:00
113 z 131 -	Przerwa	-	03-06-2027	10:00	10:15	00:15
114 z 131 Etyka nauczania jogi	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	03-06-2027	10:15	13:00	02:45
115 z 131 -	Przerwa	-	03-06-2027	13:00	14:00	01:00
116 z 131 Warsztaty praktyczne	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	03-06-2027	14:00	16:00	02:00
117 z 131 -	Walidacja	-	04-06-2027	08:00	10:00	02:00
118 z 131 -	Przerwa	-	04-06-2027	10:00	10:15	00:15
119 z 131 Budowanie biznesu w branży wellness	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	04-06-2027	10:15	13:00	02:45
120 z 131 -	Przerwa	-	04-06-2027	13:00	14:00	01:00
121 z 131 Warsztaty tematyczne	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	04-06-2027	14:00	16:00	02:00
122 z 131 -	Walidacja	-	05-06-2027	08:00	10:00	02:00
123 z 131 -	Przerwa	-	05-06-2027	10:00	10:15	00:15
124 z 131 Budowanie biznesu w branży wellness	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	05-06-2027	10:15	13:00	02:45
125 z 131 -	Przerwa	-	05-06-2027	13:00	14:00	01:00
126 z 131 Warsztaty tematyczne	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	05-06-2027	14:00	16:00	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
127 z 131 -	Walidacja	-	06-06-2027	08:00	10:00	02:00
128 z 131 -	Przerwa	-	06-06-2027	10:00	10:15	00:15
129 z 131 Zajęcia ze świadomości ciała i teorii poliwalgalnej	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	06-06-2027	10:15	13:00	02:45
130 z 131 -	Przerwa	-	06-06-2027	13:00	14:00	01:00
131 z 131 Taniec i ruch jako forma ekspresji - warsztat praktyczny	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	06-06-2027	14:00	16:00	02:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	200:00
w tym suma godzin zajęć	161:15
w tym suma godzin walidacji	10:00
w tym suma przerw	28:45
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	228:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	12 400,00 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	12 400,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	62,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	200:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

KAJA DOBROWOLSKA

Kaja Agnieszka Dobrowolska - doświadczona nauczycielka jogi z certyfikatem Yoga Alliance E-RYT500. Jogę praktykuje od 2011 r., a od 2016 r. regularnie uczy jogi prowadząc zajęcia indywidualne, grupowe, warsztaty i kursy rozwojowe oraz terapię jogą. Ukończyła kursy nauczycielskie jogi: 2017r. Kurs Instruktora Rekreacji Ruchowej o specjalizacji Hatha Yoga, a w 2018 i 2019 r. dwa kursy nauczycielskie Hatha Jogi (200-h i 300-h) w krakowskiej szkole 5 Elements.

Od 2020 r. prowadzi szkolenia instruktorów jogi we współpracy z Akademią Szkolenia Trenerów we Wrocławiu, a od 2025r. prowadzi szkolenia nauczycielskie akredytowane przez międzynarodowe stowarzyszenie Yoga Alliance.

Z wykształcenia mgr Pedagogiki Zdrowia i Arteterapii, ukończyła kurs Instruktor Terapii Uzależnień, studia podyplomowe na kierunku Psychotraumatologia (2025r.). Obecnie uczestniczka całonocnego 4-letniego Kursu Psychoterapii w modalności integratywnej / psychodynamicznej oraz studentka na kierunku podyplomowym Psychologia Kliniczna. Providerka metody TRE od 2024 r.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

INFORMACJE O MATERIAŁACH DLA UCZESTNIKÓW USŁUGI

Każdy uczestnik szkolenia otrzymuje komplet materiałów dydaktycznych oraz dostęp do zasobów edukacyjnych, które wspierają proces edukacji nauczycieli jogi w standardzie Yoga Alliance RYT200.

Materiały dydaktyczne: Podręcznik kursowy w języku polskim (manual nauczycielski) wydrukowany oraz w formie pdf, zawierający pełne treści teoretyczne ze wszystkich pokrywanych tematów oraz skrypt pozycji jogi wraz z ilustracjami, dostęp do dodatkowych nagrań praktyk dla rozwoju własnego poza zajęciami kursowymi (dostępny także po zakończeniu kursu). Dostęp do wszystkich prezentacji i nagrań w formie elektronicznej.

Wsparcie trenerskie i mentoring: mentoring indywidualny doświadczonego nauczyciela jogi dotyczący praktyki nauczycielskiej i przygotowania do egzaminu końcowego, dostęp do zamkniętej grupy wsparcia dla absolwentów kursu, wsparcie w rozwoju.

Po pozytywnym zakończeniu kursu, otrzymany dyplom upoważnia uczestnika kursu do rejestracji na stronie Yoga Alliance jako nauczyciel jogi RYT200.

Warunki uczestnictwa

Kurs skierowany jest do osób dorosłych, zainteresowanych rozwojem osobistym i poszerzaniem kompetencji, rozwojem zawodowym w obszarze jogi, medytacji i szeroko pojętego wellness.

Uczestnictwo nie wymaga wcześniejszego doświadczenia jako nauczyciel jogi, zalecane jest jednak doświadczenie własne w praktyce minimum 2 lata i znajomość podstawowych pozycji jogi, technik oddechowych oraz podstaw teoretycznych jogi. Warunkiem uzyskania zaliczenia jest uczestnictwo w 80% zajęć, a obecność będzie każdorazowo weryfikowana poprzez sprawdzenie listy obecności na zajęciach stacjonarnych.

Informacje dodatkowe

Podstawa zwolnienia z VAT ze względu na obrót (tzw. zwolnienie podmiotowe) jest **art. 113 ust. 1 i 9 ustawy o VAT**

Koszt udziału w usłudze może zostać zwolniony z VAT w przypadku finansowania usługi co najmniej 70% ze środków publicznych. W tym przypadku zastosowanie ma zwolnienie z VAT na podst. Rozporządzenie MF z dn. 20.12.2013 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.

Adres

ul. Piastów Śląskich 39

55-011 Siechnice

woj. dolnośląskie

Kraina Mowy - Centrum Terapii i Rozwoju, gabinet nr 8 - sala szkoleniowa

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Dostęp do kuchni i jadalni, projektor na sali, parking pod budynkiem, dostęp do pomocy do jogi

Kontakt



Mateusz Buczyński

E-mail stanjogi71@gmail.com

Telefon (+48) 533 224 502