

STAN JOGI Mateusz
Buczyński

Brak ocen dla tego dostawcy

Kurs Nauczycielski Yin Jogi 30H YACEP akredytowany przez Yoga Alliance

Numer usługi 2026/07/16/225681/3693975

2 200,00 PLN brutto

2 200,00 PLN netto

68,75 PLN brutto/h

68,75 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

📍 Siechnice

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 32:00 h

📅 27.08.2026 do 30.08.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Szkolenie adresowane jest do osób dorosłych pracujących jako nauczyciele jogi, instruktorzy ruchowi, trenerzy personalni 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 oddechow, 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.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

12

Data zakończenia rekrutacji

26-08-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestników do podjęcia działalności jako samodzielny nauczyciel jogi yin 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 yin.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik kursu zna założenia teoretyczne modelu praktyki jogi YIN i posiada umiejętność dzielenia się nimi z klientami.	Uczestnik umie wymienić podstawowe założenia metody yin jogi	Test teoretyczny
Uczestnik kursu swobodnie projektuje, prowadzi i przeprowadza ewaluację zajęć yin jogi.	Uczestnik układa różnorodne sekwencje Yin Jogi, prowadzi swobodnie zajęcia, ma świadomość swoich mocnych i słabych stron i posiada chęć rozwijania się	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik kursu zna podstawowe pozycje yin jogi, ich nazwy, sposób prowadzenia, świadomie modyfikuje pozycje na indywidualne potrzeby klienta.	Uczestnik przeprowadza zajęcia dla grupy, świadomie posługuje się nazewnictwem, sprzętem i moduluje zajęcia	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik kursu projektuje samodzielnie zajęcia yin jogi dostosowane do potrzeb klienta, dostosowuje pozycje i tematy zajęć, czas trwania pozycji i sposoby wykonania.	W ćwiczeniach grupowych i warunkach symulowanych uczestnik prowadzi dane pozycje i kawałki praktyki, umiejętnie zarządza czasem trwania pozycji, wprowadza klienta do pozycji, instruuje w trakcie i kończy ćwiczenie	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik kursu buduje świadome relacje z klientem oparte na szacunku, zaufaniu, poczuciu bezpieczeństwa i empatii.	W ćwiczeniach w parach i grupowych kursant wykazuje umiejętności interpersonalne niezbędne do pracy z klientem	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik kursu dopasowuje sposób prowadzenia zajęć, wykorzystuje umiejętności komunikacji bez przemocy, świadomie korzysta z wiedzy zdobytej na kursie.	W ćwiczeniach w parach i grupowych kursant wykazuje umiejętności interpersonalne niezbędne do pracy z klientem	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik dostosowuje korekty słowne i fizyczne do klienta, szanując jego granice fizyczne i emocjonalne.	W ćwiczeniach w parach i grupowych kursant wykazuje umiejętności interpersonalne niezbędne do pracy z klientem, stosuje korekty szanując granice osobiste	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik płynnie posługuje się wiedzą z zakresu teorii Yin Jogi w celu prowadzenia różnorodnych zajęć wspierających dobrostan psychofizyczny klientów.	Kursant wykazuje niezbędną wiedzę w zakresie yin jogi do prowadzenia różnorodnych i dostosowanych do potrzeb zajęć, zna założenia teoretyczne i praktyczne metody	Test teoretyczny
Uczestnik kursu rozumie różnice między klasyczną hatha jogą a yin jogą i świadomie je wykorzystuje w prowadzeniu różnorodnych praktyk.	Kursant ma wiedzę i doświadczenie zarówno z własnej praktyki jogi, jak z praktyki na kursie, by rozróżniać i dopasowywać style jogi do potrzeb 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 yin 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 teoretyczny kursu:

MODUŁ 1: Historia i filozofia Yin Jogi. Ewolucja od jogi klasycznej do podejścia yin.

MODUŁ 2: Różnice między praktykami Yin i stylami yang

MODUŁ 3: Praktyka Yin. Pozycje jogi, warianty i użycie sprzętu do jogi.

MODUŁ 4: Anatomia, fizjologia i biomechanika ruchu. Powieź w praktyce Yin. Wpływ na układ nerwowy.

MODUŁ 5: Teoria meridianów i yin joga

MODUŁ 6: Sekwencjonowanie yin - budowanie zajęć tematycznych

MODUŁ 7: Metodyka nauczania yin. Tempo, język, korekty. Dobieranie praktyki pod potrzeby zdrowotne.

MODUŁ 8: Oddech i pranayama w praktyce yin

Część praktyczna kursu:

- **Praktyka własna** – Wspieranie uczestników na drodze samorozwoju, wspieranie samoobserwacji, dostrzegania mocnych i słabych stron. Uczestnik prowadzi dziennik praktyki jogi, praca nad rozwojem osobistym, zindywidualizowane 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.

Warunki organizacyjne kursu:

- Szkolenie jest realizowane **w godzinach zegarowych**
- **Przerwy są wliczone** w czas trwania szkolenia. Przerwy są elastyczne, będą dostosowywane do potrzeb i możliwości uczestników kursu.
- Walidacja przeprowadzona jest w formie: Test teoretyczny oraz obserwacja w warunkach symulowanych
- Uczestnicy pracują podczas ćwiczeń w grupach 2-3 osobowych
- Organizator zapewnia przerwy kawowe (dostęp do wody, kawy z ekspresu, herbaty, przekąsek)
- Organizator zapewnia materiały dydaktyczne w formie papierowej i elektronicznej
- Organizator zapewnia sprzęty na sali

Warunki walidacji:

Warunkiem pozytywnego ukończenia kursu jest udział w minimum 80% zajęć, zaliczenie testu 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 dnia szkoleniowego.

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

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 36

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 36 Praktyka 1 - Tylne taśmy	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	27-08-2026	10:00	11:30	01:30
2 z 36 -	Przerwa	-	27-08-2026	11:30	11:45	00:15
3 z 36 MODUŁ 1: Historia i filozofia Yin Jogi. Ewolucja od jogi klasycznej do podejścia yin.	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	27-08-2026	11:45	13:30	01:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 36 -	Przerwa	-	27-08-2026	13:30	14:00	00:30
5 z 36 MODUŁ 2: Różnice między praktykami Yin i stylami yang	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	27-08-2026	14:00	15:00	01:00
6 z 36 -	Przerwa	-	27-08-2026	15:00	15:15	00:15
7 z 36 MODUŁ 3: Praktyka Yin. Pozycje jogi, warianty i użycie sprzętu do jogi.	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	27-08-2026	15:15	16:30	01:15
8 z 36 -	Przerwa	-	27-08-2026	16:30	16:45	00:15
9 z 36 Praktyka 2 - Tylne taśmy	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	27-08-2026	16:45	18:00	01:15
10 z 36 Praktyka 3 - Pozycje biodrowe	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	28-08-2026	10:00	11:30	01:30
11 z 36 -	Przerwa	-	28-08-2026	11:30	11:45	00:15
12 z 36 MODUŁ 4: Anatomia, fizjologia i biomechanika ruchu. Powieź w praktyce Yin. Wpływ na układ nerwowy.	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	28-08-2026	11:45	13:30	01:45
13 z 36 -	Przerwa	-	28-08-2026	13:30	14:00	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 36 MODUŁ 4: Anatomia, fizjologia i biomechanika ruchu. Powieź w praktyce Yin. Wpływ na układ nerwowy.	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	28-08-2026	14:00	15:00	01:00
15 z 36 -	Przerwa	-	28-08-2026	15:00	15:15	00:15
16 z 36 MODUŁ 5: Teoria meridianów i yin joga	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	28-08-2026	15:15	16:30	01:15
17 z 36 -	Przerwa	-	28-08-2026	16:30	16:45	00:15
18 z 36 Praktyka 4 - Pozycje biodrowe	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	28-08-2026	16:45	18:00	01:15
19 z 36 Praktyka 5 - Otwarcie boków ciała	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	29-08-2026	10:00	11:30	01:30
20 z 36 -	Przerwa	-	29-08-2026	11:30	11:45	00:15
21 z 36 MODUŁ 6: Sekwencjonowanie yin - budowanie zajęć tematycznych	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	29-08-2026	11:45	13:30	01:45
22 z 36 -	Przerwa	-	29-08-2026	13:30	14:00	00:30
23 z 36 MODUŁ 7: Metodyka nauczania yin. Tempo, język, korekty. Dobieranie praktyki pod potrzeby zdrowotne	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	29-08-2026	14:00	15:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
24 z 36 -	Przerwa	-	29-08-2026	15:00	15:15	00:15
25 z 36 MODUŁ 7: Metodyka nauczania yin. Tempo, język, korekty. Dobieranie praktyki pod potrzeby zdrowotne	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	29-08-2026	15:15	16:30	01:15
26 z 36 -	Przerwa	-	29-08-2026	16:30	16:45	00:15
27 z 36 Praktyka 6 - Otwarcie klatki piersiowej i barków	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	29-08-2026	16:45	18:00	01:15
28 z 36 Praktyka 7 - Barki i szyja	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	30-08-2026	10:00	11:30	01:30
29 z 36 -	Przerwa	-	30-08-2026	11:30	11:45	00:15
30 z 36 MODUŁ 8: Oddech i pranayama w praktyce yin	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	30-08-2026	11:45	13:30	01:45
31 z 36 -	Przerwa	-	30-08-2026	13:30	14:00	00:30
32 z 36 -	Walidacja	-	30-08-2026	14:00	15:30	01:30
33 z 36 -	Przerwa	-	30-08-2026	15:30	15:45	00:15
34 z 36 -	Walidacja	-	30-08-2026	15:45	17:00	01:15
35 z 36 -	Przerwa	-	30-08-2026	17:00	17:15	00:15
36 z 36 Praktyka 8 - Całe ciało	Zajęcia	KAJA DOBROWOLSKA	30-08-2026	17:15	18:00	00:45

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	32:00
w tym suma godzin zajęć	24:15
w tym suma godzin walidacji	02:45
w tym suma przerw	05:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	36:00

Cennik

Cennik

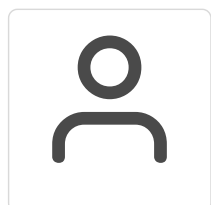
Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 200,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	68,75 PLN
Koszt osobogodziny netto	68,75 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	32:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

KAJA DOBROWOLSKA

Jestem certyfikowaną nauczycielką jogi, praktykującą od 2011 r i uczącą od 2016 r. Ukończyłam kurs instruktora rekreacji ruchowej oraz kursy nauczyciela jogi 200h i 300h oraz terapeuty jogą. Od 2016 r regularnie uczę prowadząc zajęcia indywidualne, grupowe, warsztaty i kursy.

Od 2020 r. Prowadzę kursy instruktora jogi w Akademii Szkolenia Trenerów we Wrocławiu, a od 2025 r. Szkolę nauczycieli jogi z akredytacją Yoga Alliance.

Z wykształcenia jestem mgr Pedagogiki Zdrowia i Arteterapii oraz Instruktorką Terapii Uzależnień. Ukończyłam studia podyplomowe z Psychotraumatologii. Obecnie biorę udział w całonocnym 4-letnim kursie Psychoterapii w nurcie integratywnym / psychodynamicznym.

Informacje dodatkowe

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 - kursów doszkalających YACEP.

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, uczestnik otrzymuje dyplom. Dyplom ten upoważnia uczestnika kursu, który jest już nauczycielem jogi RYT200, do rejestracji na stronie Yoga Alliance godzin doszkolenia YACEP w wymiarze 32h.

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, jednak dla dyplomowanych nauczycieli jogi w systemie Yoga Alliance będzie stanowiło kontynuację edukacji YACEP.

Zalecane jest doświadczenie własne w praktyce jogi minimum 2 lata i znajomość podstawowych pozycji jogi, technik oddechowych oraz podstaw teoretycznych jogi. Warunkiem uzyskania zaliczenia jest uczestnictwo w 80% zajęć, oraz pozytywne przejście walidacji, a obecność będzie każdorazowo weryfikowana poprzez sprawdzenie listy obecności na zajęciach stacjonarnych.

Informacje dodatkowe

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.

Adres

Siechnice 39
55-011 Siechnice
woj. dolnośląskie

Kraina Mowy - Centrum Terapii i Rozwoju , gabinet nr 8. Sala jest w pełni wyposażona w sprzęty do jogi: maty, bolstery, paski, koce, klocki i krzesła do jogi. Sala jest wyposażona w projektor, komputer, głośniki, flipchart.

Budynek posiada parking. Obiekt klimatyzowany.

Do dyspozycji uczestników kursu kuchnia i przestrzeń odpoczynku. Organizator zapewnia przerwy kawowe (kawa z ekspresu, herbata, woda, przekąski).

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- W bliskiej odległości znajdują się sklepy, piekarnia, lokale gastronomiczne, apteka, tereny zielone.

Kontakt



MATEUSZ BUCZYŃSKI

E-mail stanjogi71@gmail.com

Telefon (+48) 533 224 502