



PIYUSH MITTAL  
NIRMALA.PL

Brak ocen dla tego dostawcy

## Certyfikowany Terapeuta Ajurwedy V Edycja

Numer usługi 2026/07/22/194376/3704711

- 📍 Wrocław
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📅 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 50:00 h
- 📅 28.01.2027 do 04.04.2027

6 440,00 PLN brutto  
5 235,77 PLN netto  
128,80 PLN brutto/h  
104,72 PLN netto/h  
183,33 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne

### Grupa docelowa usługi

Kurs skierowany jest do następujących grup odbiorców:

- terapeutów ajurwedyjskich pragnących poszerzyć i usystematyzować kompetencje w zakresie masażu i zabiegów terapeutycznych;
- fizjoterapeutów i masażyistów chcących wzbogacić swoją ofertę o ajurwedyjskie techniki pracy z ciałem;
- kosmetologów i techników usług kosmetycznych zainteresowanych holistycznym podejściem do pielęgnacji i zdrowia klienta;
- nauczycieli jogi i instruktorów aktywności fizycznej, dla których ajurweda stanowi naturalne uzupełnienie pracy z ciałem i umysłem;
- naturoterapeutów oraz specjalistów branży wellness pragnących poszerzyć ofertę o zabiegi ajurwedyjskie;
- wszystkich osób zainteresowanych świadomym podejściem do zdrowia własnego i swoich bliskich, chcących wprowadzić techniki ajurwedyjskie do codziennego życia.

**Nie jest wymagana wcześniejsza wiedza z zakresu ajurwedy. Kurs łączy wprowadzenie teoretyczne z intensywną praktyką.**

### Minimalna liczba uczestników

2

### Maksymalna liczba uczestników

8

### Data zakończenia rekrutacji

22-01-2027

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości TGLS Quality Alliance

# Cel

## Cel edukacyjny

Dogłębne poznanie teorii pięciu żywiołów, trzech dosz (Vata, Pitta, Kapha) oraz znaczenia ognia trawiennego (Agni) i toksyn (Ama). Umiejętność tworzenia indywidualnych planów żywieniowych, ziołolecznictwa oraz rekomendowania zabiegów (masaży, oczyszczania) i praktyk (medytacja, joga). Opanowanie technik masażu ajurwedyjskich (Abhyanga, Shirodhara) i zabiegów oczyszczających.

Przygotowanie do szerzenia wiedzy o ajurwedzie i promowania świadomego, harmonijnego stylu życia.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się                                                                                                                                                       | Kryteria weryfikacji                                                                                                         | Metoda walidacji                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Samodzielnie wykonuje ajurwedyjskie masaże olejowe: Abhyanga (całe ciało), Shiroabhyanga (głowa), Mukhabhyanga (twarz), Padabhyanga (stopy), Katiabhyanga (plecy).       | Prawidłowo przeprowadza masaż na modelu zachowując właściwą technikę, sekwencję, dobór oleju i czas trwania.                 | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| Wykonuje zabiegi ajurwedyjskie: Shirodhara, Udwartanam (masaż proszkiem ziołowym), Pottali (stemple ziołowe), Basti (Kati, Greeva, Janu, Uro, Netra), Nasya, Karnapurna. | Samodzielnie przygotowuje stanowisko i materiały, wykonuje zabieg zgodnie z procedurą, stosuje wskazania i przeciwwskazania. | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| Dobiera technikę masażu lub zabieg do potrzeb i stanu klienta.                                                                                                           | Przeprowadza krótki wywiad z klientem i na jego podstawie wskazuje właściwe techniki z uzasadnieniem.                        | Obserwacja w warunkach symulowanych  |
| Opisuje podstawy filozoficzne ajurwedy: teoria pięciu żywiołów (Pancha Mahabhuta), trzy dosze (Vata, Pitta, Kapha), ogień trawienny (Agni), toksyny (Ama).               | Definiuje pojęcia i wyjaśnia ich praktyczne znaczenie w kontekście doboru technik terapeutycznych.                           | Test teoretyczny                     |
| Stosuje zasady bezpieczeństwa, zachowuje higienę pracy i prowadzi dokumentację klienta.                                                                                  | Prawidłowo wykonuje czynności przygotowawcze i podsumowujące sesję, potrafi wskazać przeciwwskazania bezwzględne.            | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |

# 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

## 1. Podstawy Ajurwedy

- Historia i filozofia Ajurwedy
- Ajurweda jako system medycyny holistycznej
- Koncepcja pięciu żywiołów (*Pancha Mahabhuta*)
- Trzy dosze: **Vata, Pitta, Kapha** – charakterystyka i funkcje
- Prakriti (konstytucja) i Vikriti (nierównowaga)

## 1. Anatomia i fizjologia ajurwedyjska

- Dhatu (tkanki ciała)
- Mala (produkty przemiany materii)
- Agni – ogień trawienny (rodzaje i zaburzenia)
- Srotas – kanały energetyczno-metaboliczne
- Ojas, Tejas, Prana – esencje życia

## 1. Fitoterapia ajurwedyjska

- Podstawowe zioła ajurwedyjskie
- Formy preparatów: oleje i masła
- Bezpieczeństwo i przeciwwskazania
- Indywidualny dobór ziół

## 1. Terapie manualne i zabiegi

- Abhyanga (masaż olejowy - Głowy, twarzy, stóp, pleców)
- Udvartana (masaż proszkowy)
- Shirodhara
- Pinda Sweda, Basti – wprowadzenie
- Wskazania i przeciwwskazania

## 1. Panchakarma – podstawy

- Cel i filozofia oczyszczania
- Etapy: Purva Karma, Pradhana Karma, Paschat Karma
- Rola terapeuty w procesie Panchakarmy
- Ograniczenia terapeutyczne (kiedy kierować do lekarza)

## 1. Styl życia i profilaktyka

- Dinacharya (codzienna rutyna)
- Ritucharya (rutyna sezonowa)
- Ajurwedyjskie podejście do snu, pracy, stresu

## 1. Etyka i praktyka zawodowa

- Kompetencje terapeuty ajurwedy
- Granice pracy (współpraca z medycyną konwencjonalną)
- Etyka, poufność, odpowiedzialność
- Prowadzenie dokumentacji klienta

## 1. Praktyka kliniczna

- Studium przypadków
- Praca z klientem pod superwizją
- Opracowywanie indywidualnych planów terapeutycznych
- Egzamin teoretyczny i praktyczny

WERYFIKACJA WYNIKÓW KSZTAŁCENIA

Weryfikacja efektów kształcenia odbywa się poprzez:

- egzamin praktyczny – uczestnik samodzielnie przeprowadza wybrane techniki masażu i zabiegów ajurwedyjskich na modelu, oceniane są: prawidłowość techniki, sekwencja, dobór materiałów, bezpieczeństwo i komunikacja z klientem;
- test teoretyczny – sprawdzający znajomość podstaw ajurwedy (dosze, żywioły, wskazania i przeciwwskazania poszczególnych technik).

Zasady bezpieczeństwa i higieny

- przed wykonaniem techniki uczestnik przeprowadza krótki wywiad dotyczący przeciwwskazań i uzyskuje zgodę modela;
- stanowiska i powierzchnie robocze są przygotowywane oraz dezynfekowane przed i po ćwiczeniu;
- uczestnicy myją i dezynfekują ręce przed i po pracy z modelem;
- oleje i preparaty są stosowane zgodnie z instrukcją, z uwzględnieniem temperatury, reakcji skóry i komfortu modela;
- uczestnik przerywa technikę w przypadku bólu, zawrotów głowy, reakcji skórnej, duszności lub innego niepokojącego objawu;
- zapewniane są warunki chroniące intymność i komfort osoby przyjmującej masaż lub zabieg;

Warunki organizacyjne zajęć

Zajęcia odbywają się w grupie. Praktyka jest realizowana na modelach/partnerach pod bezpośrednim nadzorem prowadzącej. Organizator zapewnia 9 stanowisk, materiały, oleje i produkty w liczbie odpowiedniej do wielkości grupy.

- prowadząca demonstruje każdą technikę i omawia jej przebieg, zastosowanie oraz przeciwwskazania;
- uczestnicy ćwiczą przygotowanie stanowiska, komunikację z modelem, dobór materiałów i wykonanie procedury;
- prowadząca obserwuje praktykę, koryguje błędy i nadzoruje bezpieczeństwo;
- intensywność oraz zakończenie poszczególnych dni mogą zależeć od liczby uczestników, jednak harmonogram BUR musi z góry wskazywać konkretne godziny i nie może przekraczać limitów dnia szkoleniowego.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 24

| Przedmiot / temat                                                                                                       | Typ aktywności | Prowadzący   | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 24 Wstęp do Ajurwedy – teoria pięciu żywiołów, dosze, Agni, Ama; masaż głowy i twarzy (Shiroabhyanga, Mukhabhyanga) | Zajęcia        | Ritu Agarwal | 28-01-2027            | 10:00               | 12:30               | 02:30         |
| 2 z 24 -                                                                                                                | Przerwa        | -            | 28-01-2027            | 12:30               | 13:30               | 01:00         |

| Przedmiot / temat                                                                                                                      | Typ aktywności | Prowadzący   | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>3 z 24</div> Wstęp do Ajurwedy – teoria pięciu żywiołów, dosze, Agni, Ama; masaż głowy i twarzy (Shiroabhyanga, Mukhabhyanga)     | Zajęcia        | Ritu Agarwal | 28-01-2027            | 13:30               | 17:00               | 03:30         |
| <div>4 z 24</div> Anatomia i fizjologia Ajurwedyjska – masaż całego ciała Abhyanga: technika, sekwencja, dobór oleju                   | Zajęcia        | Ritu Agarwal | 29-01-2027            | 10:00               | 12:30               | 02:30         |
| <div>5 z 24</div> -                                                                                                                    | Przerwa        | -            | 29-01-2027            | 12:30               | 13:30               | 01:00         |
| <div>6 z 24</div> Anatomia i fizjologia Ajurwedyjska – masaż całego ciała Abhyanga: technika, sekwencja, dobór oleju                   | Zajęcia        | Ritu Agarwal | 29-01-2027            | 13:30               | 17:00               | 03:30         |
| <div>7 z 24</div> Fitoterapia Ajurwedyjska – masaż stóp Padabhyanga i masaż pleców Katiabhyanga; Udwartanam – masaż proszkiem ziołowym | Zajęcia        | Ritu Agarwal | 30-01-2027            | 10:00               | 12:30               | 02:30         |
| <div>8 z 24</div> -                                                                                                                    | Przerwa        | -            | 30-01-2027            | 12:30               | 13:30               | 01:00         |

| Przedmiot / temat                                                                                                                                                    | Typ aktywności | Prowadzący   | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>9 z 24</div> Fitoterapia<br>Ajurwedyjska<br>— masaż stóp<br>Padabhyanga<br>i masaż<br>pleców<br>Katiabhyanga;<br>Udwartanam<br>— masaż<br>proszkiem<br>ziołowym | Zajęcia        | Ritu Agarwal | 30-01-2027            | 13:30               | 17:00               | 03:30         |
| <div>10 z 24</div> Shirodhara —<br>olejowy<br>masaż<br>trzeciego oka;<br>wskazania i<br>przeciwwskaz<br>ania; praktyka                                               | Zajęcia        | Ritu Agarwal | 31-01-2027            | 10:00               | 12:00               | 02:00         |
| <div>11 z 24</div> -                                                                                                                                                 | Przerwa        | -            | 31-01-2027            | 12:00               | 12:15               | 00:15         |
| <div>12 z 24</div> Shirodhara —<br>olejowy<br>masaż<br>trzeciego oka;<br>wskazania i<br>przeciwwskaz<br>ania; praktyka                                               | Zajęcia        | Ritu Agarwal | 31-01-2027            | 12:15               | 14:00               | 01:45         |
| <div>13 z 24</div> Panchakarma<br>i podstawy —<br>masaż ze<br>stemplami<br>ziołowymi<br>Pottali:<br>przygotowani<br>e i technika<br>wykonania                        | Zajęcia        | Ritu Agarwal | 01-04-2027            | 10:00               | 12:30               | 02:30         |
| <div>14 z 24</div> -                                                                                                                                                 | Przerwa        | -            | 01-04-2027            | 12:30               | 13:30               | 01:00         |

| Przedmiot / temat                                                                                                                                                                          | Typ aktywności | Prowadzący   | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>15 z 24</div> Panchakarma i podstawy – masaż ze stemplami ziołowymi<br>Pottali: przygotowanie i technika wykonania                                                                    | Zajęcia        | Ritu Agarwal | 01-04-2027            | 13:30               | 17:00               | 03:30         |
| <div>16 z 24</div> Styl życia i profilaktyka – zabiegi Basti: Kati Basti (kręgosłup lędźwiowy), Greeva Basti (kark), Janu Basti (kolana), Uro Basti (klatka piersiowa), Netra Basti (oczy) | Zajęcia        | Ritu Agarwal | 02-04-2027            | 10:00               | 12:30               | 02:30         |
| <div>17 z 24</div> -                                                                                                                                                                       | Przerwa        | -            | 02-04-2027            | 12:30               | 13:30               | 01:00         |
| <div>18 z 24</div> Styl życia i profilaktyka – zabiegi Basti: Kati Basti (kręgosłup lędźwiowy), Greeva Basti (kark), Janu Basti (kolana), Uro Basti (klatka piersiowa), Netra Basti (oczy) | Zajęcia        | Ritu Agarwal | 02-04-2027            | 13:30               | 17:00               | 03:30         |

| Przedmiot / temat                                                                                                                         | Typ aktywności | Prowadzący   | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 19 z 24 Etyka i praktyka zawodowa – Nasya (zabiegi na zatoki i drogi oddechowe), Karnapura (zabiegi na uszy); praktyka własna uczestników | Zajęcia        | Ritu Agarwal | 03-04-2027            | 10:00               | 12:30               | 02:30         |
| 20 z 24 -                                                                                                                                 | Przerwa        | -            | 03-04-2027            | 12:30               | 13:30               | 01:00         |
| 21 z 24 Etyka i praktyka zawodowa – Nasya (zabiegi na zatoki i drogi oddechowe), Karnapura (zabiegi na uszy); praktyka własna uczestników | Zajęcia        | Ritu Agarwal | 03-04-2027            | 13:30               | 17:00               | 03:30         |
| 22 z 24 Praktyka kompleksowa – przeprowadzenie pełnej sesji terapeutycznej łączącej wszystkie poznane techniki masażu i zabiegów          | Zajęcia        | Ritu Agarwal | 04-04-2027            | 10:00               | 11:45               | 01:45         |
| 23 z 24 -                                                                                                                                 | Przerwa        | -            | 04-04-2027            | 11:45               | 12:00               | 00:15         |
| 24 z 24 -                                                                                                                                 | Walidacja      | -            | 04-04-2027            | 12:00               | 14:00               | 02:00         |

## Podsumowanie

| Rodzaj godzin                        | Liczba godzin |
|--------------------------------------|---------------|
| Suma godzin zegarowych usługi        | 50:00         |
| w tym suma godzin zajęć              | 41:30         |
| w tym suma godzin walidacji          | 02:00         |
| w tym suma przerw                    | 06:30         |
| Suma godzin dydaktycznych bez przerw | 58:00         |

## 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, jeżeli 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 | 6 440,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 5 235,77 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 128,80 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 104,72 PLN   |

## Liczba godzin usługi

| Rodzaj godzin                   | Liczba godzin |
|---------------------------------|---------------|
| Liczba godzin zegarowych usługi | 50:00         |

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## Ritu Agarwal

Ritu Agarwal to dyplomowana terapeutka ajurwedy, technik usług kosmetycznych oraz nauczycielka jogi, od wielu lat mieszkająca i pracująca w Polsce. Swoją wiedzę zdobywała m.in. w Indiach, gdzie ukończyła specjalistyczne szkolenia z zakresu ajurwedy w tradycyjnych ośrodkach w Kerali (Ayurvedic Health Care). W swojej pracy łączy klasyczne podejście ajurwedy z praktycznym, współczesnym rozumieniem zdrowia i dobrostanu.

W Polsce prowadzi działalność terapeutyczną i edukacyjną, oferując konsultacje ajurwedyjskie, zabiegi oraz masaże ajurwedyjskie we własnym salonie ajurwedyjskim „Ayurveda na Urodę”, który prowadzi od ponad 15 lat. Wspiera osoby pragnące poprawić jakość życia poprzez odpowiednio dobraną dietę, styl życia oraz świadomą pracę z ciałem. Prowadzi również zajęcia jogi oraz warsztaty rozwojowe.

Ritu Agarwal współtworzy Instytut Jogi i Ajurwedy Nirmala.pl, gdzie jest zaangażowana w kształcenie przyszłych konsultantów i terapeutów ajurwedy. Prowadzi kursy zawodowe, szkolenia oraz warsztaty tematyczne z zakresu ajurwedy, zdrowego stylu życia oraz kuchni ajurwedyjskiej.

Jest autorką książki wegetariańskiej kuchni indyjskiej „Kurkuma – smaki Indii”, w której dzieli się przepisami inspirowanymi tradycyjną kuchnią Indii oraz zasadami ajurwedy.

Ukończyła kurs kompetencji ogólnej "Nauczania języka polskiego jako obcego" prowadzony przez Studium Prawa Europejskiego w Warszawie.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

#### MATERIAŁY DLA UCZESTNIKÓW

Podczas zajęć każdy uczestnik otrzymuje:

- materiały dydaktyczne w formie drukowanej;
- szlafrok i kaptur do użytku w czasie zajęć;
- ręczniki do zajęć praktycznych;
- oleje ajurwedyjskie i wszystkie produkty wykorzystywane w trakcie zabiegów (zapewnione przez organizatora);
- codzienny dostęp do kawy, herbaty, wody i owoców.

### Informacje dodatkowe

#### DOKUMENTY UZYSKANE PO UKOŃCZENIU KURSU

Po pomyślnym zaliczeniu egzaminu uczestnik otrzymuje:

- Wewnętrzny Certyfikat Terapeuty Ajurwedy wydany przez NIRMALA Instytut Jogi i Ajurwedy, uprawniający do wykonywania zawodu terapeuty ajurwedyjskiego.

Instytut Jogi i Ajurwedy Nirmala.pl jest wpisany do Rejestru Instytucji Szkoleniowych prowadzonego przez Wojewódzki Urząd Pracy pod nr 2.02/00204/2021.

Usługa nie prowadzi do uzyskania kwalifikacji wpisanej do Zintegrowanego Rejestru Kwalifikacji (ZRK). Dokumentem potwierdzającym ukończenie usługi jest dyplom wewnętrzny.

## Adres

ul. Tadeusza Kościuszki 117/5U

50-442 Wrocław

woj. dolnośląskie

Miejsce zajęć we Wrocławiu

Instytut Jogi i Ajurwedy NIRMALA.PL

ul. Tadeusza Kościuszki 117/5U, 1 piętro

Wrocław

Nirmala.pl

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Ritu Agarwal**

**E-mail** rituaga19@gmail.com

**Telefon** (+48) 500 096 021