



SLIMMY JIMMY
Dorota Białkowska
★★★★★ 5,0 / 5
11 ocen

Kurs Jogi cz.I

Numer usługi 2026/07/23/199305/3705281

📍 Goczałkowice-Zdrój
🏠 Usługa szkoleniowa
📅 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 16:00 h
📅 12.09.2026 do 13.09.2026

5 000,00 PLN brutto
5 000,00 PLN netto
312,50 PLN brutto/h
312,50 PLN netto/h
264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	• Trenerzy personalni, Instruktorzy fitness oraz fizjoterapeuci • Studenci fizjoterapii • Animatorzy wszelkich form ruchowych • Osoby początkujące, które chcą zdobyć wiedzę bezpiecznego trenowania jogi • Osoby zaawansowane, które chcą usystematyzować wiedzę, poprawić technikę i zrozumieć podstawy • Osoby, które chcą rozpocząć naukę praktyki jogi w bezpieczny, spokojny i świadomy sposób, z naciskiem na technikę, oddech i prawidłowy ruch. • Osoby aktywne fizycznie, trenujące siłowo, biegające lub uprawiające inne sporty, które chcą poprawić mobilność, elastyczność, regenerację i zapobiegać kontuzjom. • Osoby z bólami kręgosłupa i napięciami, szczególnie w odcinku szyjnym, piersiowym i lędźwiowym, wynikającymi z siedzącego trybu życia, stresu lub przeciążeń. • Osoby pracujących przy biurku, które potrzebują rozluźnienia, poprawy postawy oraz przywrócenia równowagi między napięciem a rozluźnieniem ciała. • Osoby zestresowane i przemęczone, szukające wyciszenia, regulacji układu nerwowego
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	8
Data zakończenia rekrutacji	11-09-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestnika do prowadzenia zajęć jogi, planowania ćwiczeń, dostosowywania ich do potrzeb uczestników oraz zapewnienia bezpieczeństwa i jakości zajęć zgodnie z zasadami metodyki jogi i etyki zawodowej.
Kwalifikacja: Specjalista ds.Jogi

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
WIEDZA: Uczestnik rozróżnia style i metodykę nauczania jogi.	Definiuje zasady progresji i regresji ćwiczeń	Test teoretyczny
		Obserwacja w warunkach symulowanych
	Charakteryzuje podstawowe style jogi i ich charakterystykę	Test teoretyczny
WIEDZA: Uczestnik opisuje zasady bezpieczeństwa, przeciwwskazania i modyfikacje praktyki jogi. UMIEJĘTNOŚCI: Uczestnik planuje i projektuje zajęcia jogi	Wymienia przeciwwskazania do wykonywania ćwiczeń jogi	Test teoretyczny
	Demonstruje sposoby modyfikacji pozycji dla osób z ograniczeniami ruchowymi	Obserwacja w warunkach symulowanych
		Test teoretyczny
	Planuje strukturę jednostki treningowej (rozgrzewka, część główna, relaksacja)	Obserwacja w warunkach symulowanych
		Test teoretyczny
	Dobiera sekwencje ćwiczeń do poziomu grupy	Obserwacja w warunkach symulowanych
		Test teoretyczny
	Formułuje cele zajęć	Test teoretyczny
UMIEJĘTNOŚCI: Uczestnik stosuje techniki oddechowe, relaksacyjne i elementy uważności w pracy z klientem.	Demonstruje podstawowe techniki oddechowe	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Prowadzi krótką sesję relaksacyjną lub medytacyjną	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
KOMPETENCJE SPOŁECZNE: Uczestnik komunikuje się w sposób empatyczny i profesjonalny z uczestnikami zajęć	Udziela jasnych instrukcji i informacji zwrotnych	Test teoretyczny
		Obserwacja w warunkach symulowanych
	Reaguje na potrzeby i pytania uczestników	Test teoretyczny
		Obserwacja w warunkach symulowanych
KOMPETENCJE SPOŁECZNE: Uczestnik wykazuje gotowość do samodzielnej pracy oraz rozwoju zawodowego	Charakteryzuje własne kompetencje i ograniczenia	Test teoretyczny
	Planuje dalsze doskonalenie zawodowe	Test teoretyczny
	Planuje działania w celu podnoszenia kwalifikacji	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kwalifikacje niewłączone do ZSK

Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://my-ps.eu>

Strona internetowa Instytucji Walidującej: <https://my-ps.eu>

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Fundacja My Personality Skills
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills

Program

Celem szkolenia jest rozwinięcie przez uczestników kompetencji związanych z bezpieczną, świadomą i samodzielną praktyką jogi, obejmujących pracę z ciałem, oddechem, uważnością oraz technikami relaksacyjno-medytacyjnymi wspierającymi dobrostan fizyczny i psychiczny. Uczestnicy poznają podstawy filozofii jogi, zasady prawidłowego wykonywania asan oraz metody świadomej pracy z oddechem, co pozwoli im na budowanie stabilnej praktyki dopasowanej do indywidualnych możliwości osoby ćwiczącej.

Szkolenie obejmuje elementy pracy z ciałem (asany), techniki oddechowe (pranayama), sekwencję Surya Namaskar oraz praktyki relaksacyjne i medytacyjne, a także świadome korzystanie z rekwizytów. Program kładzie nacisk na profilaktykę zdrowia, redukcję stresu oraz rozwój umiejętności autoregulacji i koncentracji.

Przez dwa dni będziemy razem eksplorować jogę jako kompleksową praktykę ciała, umysłu i oddechu. To nie będą zwykłe zajęcia - to prawdziwa podróż w głąb siebie, podczas której krok po kroku zbudujesz solidne fundamenty do stworzenia praktyki.

Poznasz filozofię i sens praktyki jogi - zrozumiesz, dlaczego ćwiczymy, jak joga wpływa na ciało i umysł, oraz jak może wspierać Cię w codziennym życiu.

Opanujesz podstawowe pozycje (asany) - nauczysz się, jak prawidłowo wykonywać najważniejsze pozycje jogi, jak słuchać swojego ciała i modyfikować ćwiczenia według własnych potrzeb. Będziemy pracować z rekwizytami, które uczynią praktykę dostępną dla każdego ciała.

Odkryjesz moc świadomego oddechu - poznasz różne praktyki oddechowe, które uspokajają umysł, dodają energii i pogłębiają praktykę. Nauczysz się synchronizować oddech z ruchem, co jest kluczem do płynnej i medytacyjnej praktyki.

Poznasz dynamiczną praktykę Surya Namaskar - te klasyczne sekwencje mogą stać się Twoją wspierającą codzienność rutyną. Rozłożymy je na czynniki pierwsze i zbudujemy od podstaw, aż poczujesz naturalną płynność ruchu połączonego z oddechem.

Zaproszisz siłę, elastyczność i równowagę - będziemy pracować nad wzmocnieniem całego ciała, uwolnieniem napięć i budowaniem stabilności. Poznasz pozycje równoważne, które wymagają koncentracji i uczy cierpliwości wobec siebie.

Doświadczysz głębokiej relaksacji - zapoznamy się z technikami relaksacyjnymi i regeneracyjnymi prowadzącymi do wewnętrznego dobrostanu.

Wejdiesz w medytację i uważność - poznasz podstawowe techniki medytacji, które możesz zabrać ze sobą do codziennego życia.

Format warsztatów:

Warsztaty odbywają się w weekend (sobota i niedziela), każdego dnia spędzimy razem około 8 godzin. Program jest podzielony na kilka sesji z przerwami na odpoczynek i posiłki, co pozwala na komfortowe przyswajanie wiedzy bez przeciążenia.

Tempo dostosowujemy do grupy - nie ma pośpiechu, presji ani porównywania się. To bezpieczna przestrzeń do nauki i eksploracji, gdzie każdy postęp jest celebrowany.

Wrócisz do domu z pełnym zestawem narzędzi do stworzenia praktyki, zrozumieniem jak budować sesję jogi oraz pewnością siebie w wykonywaniu podstawowych pozycji.

Efektem udziału w szkoleniu jest nabycie umiejętności umożliwiających skonstruowanie zajęć jogi

Szkolenie prowadzone jest w godzinach zegarowych, w formie stacjonarnej. Nie jest wymagana żadna wiedza oraz wcześniejsze doświadczenie od uczestnika. Program łączy teorię z intensywną praktyką pod okiem prowadzących. Zajęcia teoretyczne 1,5h, zajęcia praktyczne 11h, walidacja i przerwy 3,5h. Walidacja będzie odbywać się w formie testu teoretycznego oraz obserwacji w warunkach symulowanych.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 18

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 18 Wprowadzenie do filozofii jogi	Zajęcia	Dagmara Misiura	12-09-2026	09:00	09:30	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 18 Moduł 1: Świadomość ciała	Zajęcia	Dagmara Misiura	12-09-2026	09:30	10:30	01:00
3 z 18 Moduł 2: Asany – pozycje stojące	Zajęcia	Dagmara Misiura	12-09-2026	10:30	11:30	01:00
4 z 18 -	Przerwa	-	12-09-2026	11:30	11:45	00:15
5 z 18 Moduł 3: Asany – pozycje siedzące i skręty	Zajęcia	Dagmara Misiura	12-09-2026	11:45	12:45	01:00
6 z 18 -	Przerwa	-	12-09-2026	12:45	13:45	01:00
7 z 18 Moduł 4: Praca z oddechem (Pranayama)	Zajęcia	Dagmara Misiura	12-09-2026	13:45	14:45	01:00
8 z 18 Moduł 5: Balans i stabilność	Zajęcia	Dagmara Misiura	12-09-2026	14:45	15:45	01:00
9 z 18 Moduł 6: Relaksacja i podsumowanie dnia	Zajęcia	Dagmara Misiura	12-09-2026	15:45	17:00	01:15
10 z 18 Przygotowanie do praktyki	Zajęcia	Dagmara Misiura	13-09-2026	09:00	09:30	00:30
11 z 18 Moduł 7: Surya Namaskar – analiza i praktyka	Zajęcia	Dagmara Misiura	13-09-2026	09:30	10:45	01:15
12 z 18 Moduł 8: Sekwencje płynnej praktyki	Zajęcia	Dagmara Misiura	13-09-2026	10:45	11:45	01:00
13 z 18 -	Przerwa	-	13-09-2026	11:45	12:00	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 18 Moduł 9: Regeneracja i mobilność	Zajęcia	Dagmara Misiura	13-09-2026	12:00	13:00	01:00
15 z 18 -	Przerwa	-	13-09-2026	13:00	14:00	01:00
16 z 18 Moduł 10: Medytacja i mindfulness	Zajęcia	Dagmara Misiura	13-09-2026	14:00	15:00	01:00
17 z 18 Moduł 11: Budowanie lekcji praktyki	Zajęcia	Dagmara Misiura	13-09-2026	15:00	16:00	01:00
18 z 18 -	Walidacja	-	13-09-2026	16:00	17:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	12:30
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	02:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 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	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	312,50 PLN

Koszt osobogodziny netto	312,50 PLN
W tym koszt walidacji brutto	125,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	125,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Dagmara Misiura

Dagmara Misiura Jest certyfikowanym instruktorem jogi z 12-letnim, nieprzerwanym stażem zawodowym. Jej praca łączy gruntowną wiedzę z zakresu jogi (kwalifikacje: Nauczyciel jogi) oraz praktyczne doświadczenie instruktorskie, co pozwala jej na unikalne podejście do ruchu. Doświadczenie i Wiedza: Codziennie tworzy indywidualne plany treningowe jogi oraz oferuje natychmiastowe wskazówki korekcyjne, bazując na praktycznej obserwacji. Pani Dagmara dba o to, by jej metody i wiedza były aktualne na rok 2026. W oparciu o to bogate doświadczenie, na kursie "Kurs Jogi cz.1", przekazuje uczestnikom skondensowane wnioski z długoletniej pracy i nauki, zapewniając nową jakość ruchu i głębokie zrozumienie fundamentów. Od 2017 roku prowadzi szkolenia, aż do nadal. Ukończone kursy nauczycielskie: Hatha Joga - Stowarzyszenie Jogi Akademickiej w Częstochowie, 200 TTC Hatha/Vinayasa/Yin - Nomad Yoga, 300 TTC Hatha/Vinayasa/Yin - Earth Yoga Village w Indiach (Yoga Alliance RYT500). Doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Dostępne dla uczestników będą:

- skrypty ze szkolenia
- długopisy
- maty
- przyrządy do jogi

- koce będą u nas dostępne, można też zabrać swoje

Warunki uczestnictwa

Szkolenie stacjonarne. Wymagany jest wygodny strój sportowy oraz obuwie zmienne.

Informacje dodatkowe

Przerwa kawowa oraz obiad jest po stronie organizatora. W razie potrzeby specjalnych życzeń żywieniowych, prosimy o kontakt mailowy lub telefoniczny w tej sprawie.

Zapraszamy serdecznie,

Slimmy Jimmy Team

Adres

ul. Szkolna 75/-
43-230 Goczałkowice-Zdrój
woj. śląskie

Kontakt



DOROTA BIAŁKOWSKA

E-mail d_bialkowska@op.pl

Telefon (+48) 781 060 409