



PIYUSH MITTAL
NIRMALA.PL

Brak ocen dla tego dostawcy

Zawodowy Nauczyciel Jogi Klasycznej i Holistyczny Terapeuta dla Ciała i Umysłu IX Edycja

Numer usługi 2026/07/25/194376/3709967

- 📍 Wrocław
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📅 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 259:15 h
- 📅 29.04.2027 do 05.12.2027

11 880,00 PLN brutto
11 880,00 PLN netto
45,82 PLN brutto/h
45,82 PLN netto/h
183,33 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne

Grupa docelowa usługi

Usługa jest skierowana w szczególności do osób, które:

- chcą pogłębić własną praktykę jogi klasycznej, ajurwedy i mindfulness;
- planują prowadzenie zajęć jogi albo już prowadzą zajęcia i chcą rozwinąć kompetencje zawodowe;
- chcą bezpiecznie dostosowywać praktykę do możliwości, stanu zdrowia oraz etapu życia uczestnika;
- pracują lub planują pracować w obszarze jogi, wellness, pracy z ciałem, profilaktyki zdrowia i edukacji prozdrowotnej;
- chcą poznać narzędzia pracy z dziećmi, młodzieżą, kobietami w ciąży oraz osobami w okresach zmian hormonalnych;
- traktują udział jako ścieżkę rozwoju osobistego, bez obowiązku przystąpienia do egzaminu zawodowego.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

18

Data zakończenia rekrutacji

22-04-2027

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Przygotowanie uczestnika do odpowiedzialnego, bezpiecznego i etycznego planowania oraz prowadzenia zajęć jogi klasycznej z wykorzystaniem podstaw ajurwedy, anatomii funkcjonalnej i mindfulness. Uczestnik nauczy się instruować asany, pranajamę, relaksację i medytację, rozpoznawać przeciwwskazania, dostosowywać praktykę do różnych grup oraz tworzyć plany wspierające dobrostan psychofizyczny.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje podstawy jogi klasycznej, filozofii jogi, struktury energetycznej człowieka i ajurwedy.	Definiuje i rozróżnia m.in. Yama, Niyama, Pratyahara, pranajamę, Dharanę, Dhyanę i Samadhi; omawia główne ścieżki jogi, powłoki, ciała, czakry, Nadi, Gunę, Pancha Maha Bhuta, Prakriti/Vikriti i Tridosha.	Test teoretyczny
Wykonuje i prowadzi bezpieczną praktykę asan, pranajamy, relaksacji i medytacji.	Przygotowuje logiczną sekwencję; demonstruje pozycje i techniki oddechowe; formułuje zrozumiałe instrukcje; dobiera warianty i pomoce; obserwuje uczestników i reaguje na sygnały przeciążenia.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje podstawy anatomii i fizjologii ruchu w planowaniu praktyki jogi.	Wyjaśnia rolę powięzi, przepony, stopy, kończyny dolnej, miednicy, kręgosłupa, klatki piersiowej, łopatki i kończyny górnej; rozpoznaje czerwone i żółte flagi; proponuje bezpieczną modyfikację.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Planuje zajęcia dostosowane do potrzeb różnych grup uczestników.	Opracowuje cele, strukturę, sekwencję, intensywność i metody komunikacji dla dorosłych, kobiet w ciąży i połogu, osób w okresie zmian hormonalnych, młodzieży 14–18 lat oraz dzieci.	Debata ustrukturyzowana
Tworzy plan wspierania dobrostanu psychofizycznego z wykorzystaniem jogi, ajurwedy i mindfulness.	Rozpoznaje źródła stresu i potrzeby uczestnika; tworzy Mapę Dobrostanu; dobiera możliwe do utrzymania praktyki, nawyki, relaksację i elementy pracy z oddechem.	Prezentacja
Prowadzi zajęcia zgodnie z zasadami etyki, bezpieczeństwa i granic kompetencji.	Przeprowadza wywiad dotyczący ograniczeń; komunikuje przeciwwskazania; nie stawia diagnoz medycznych; prowadzi dokumentację; reaguje na sytuacje wymagające skierowania do właściwego specjalisty.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Integruje wiedzę z programu i uzasadnia własny sposób pracy.	Przedstawia pracę dyplomową lub projekt końcowy; wyjaśnia podstawy doboru metod; odpowiada na pytania komisji i odnosi się do bezpieczeństwa, etyki oraz potrzeb odbiorcy.	Debata ustrukturyzowana

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

ZJAZD 1 – Podstawy jogi klasycznej, oddech i relaksacja

(29.04–02.05.2027, Wrocław)

- Wprowadzenie do jogi klasycznej na podstawie Jogasutr Patańdzalego i Hatha Joga Pradipika.
- Yama i Niyama jako zasady osobistej praktyki oraz etycznej pracy nauczyciela jogi.
- Sukszma Asany, asany i Pratyahara – rozwijanie świadomości ciała, zmysłów i własnych granic.
- Podstawy pranajamy oraz wpływ oddechu na emocje, napięcie i funkcjonowanie układu nerwowego.
- Techniki relaksacyjne, w tym Joga Nidra, oraz ich zastosowanie w regeneracji i redukcji stresu.
- Wprowadzenie do ajurwed: Pancha Maha Bhuta, Prakriti, Vikriti i koncepcja Tridosha.

ZJAZD 2 – Filozofia i psychologia jogi oraz wellbeing

(24.05–30.05.2027, Biorezydencja w Świeradowie-Zdroju)

- Filozofia Sankhya oraz jej znaczenie dla rozumienia ciała, umysłu i świadomości.
- Dharana, Dhyana i Samadhi – koncentracja, medytacja i zarządzanie procesem myślenia.
- Filozofia i psychologia jogi na podstawie Mandukya Upaniszad, Katha Upaniszad oraz Jogasutr Patańdzalego.
- Bhagawadgita i cztery ścieżki jogi: Karma Joga, Bhakti Joga, Jnana Joga i Dhyana Joga.
- Techniki medytacji, mindfulness, mantry, mudry, krije i podstawy Kriya Jogi.
- Wellbeing osobisty w odniesieniu do klasycznej nauki jogi; źródła i strażnicy dobrostanu.
- Tworzenie indywidualnej Mapy Dobrostanu, praca z nawykami oraz budowanie poczucia sprawczości.
- Mechanizmy reakcji stresowej, teoria poliwalgalna i zastosowanie praktyki jogi w łagodzeniu skutków stresu.

ZJAZD 3 – Struktura energetyczna człowieka i Ashtanga Vinyasa Joga

(17.06–20.06.2027, Wrocław)

- Pięć powłok człowieka: Annamaja, Praanmaja, Manomaja, Vigjanmaja i Anandamaja Kosha.
- Trzy ciała człowieka: fizyczne, subtelne i przyczynowe.
- Czakry, Granthi, Prana, Nadi i bandhy – podstawy pracy z systemem energetycznym.
- Bhuta Shuddhi – znaczenie, zasady i praktyka oczyszczania elementów.

- Podstawy Ashtanga Vinyasa Jogi jako dynamicznej formy Hatha Jogi.
- Łączenie oddechu, ruchu i koncentracji w płynnej praktyce.
- Fizyczny, medytacyjny i terapeutyczny wymiar Ashtanga Vinyasa Jogi.
- Wpływ regularnej praktyki na zdrowie fizyczne, psychiczne i regulację napięcia.

ZJAZD 4 – Anatomia i fizjologia ruchu dla nauczycieli jogi (15.07–18.07.2027, Wrocław)

- Podstawy anatomii funkcjonalnej oraz rozumienie ciała jako integralnej całości.
- Rola powięzi i mechanizmy przenoszenia sił w układzie ruchu.
- Czerwone i żółte flagi – przeciwwskazania oraz sytuacje wymagające szczególnej ostrożności.
- Analiza ciała w statyce i obserwacja podstawowych wzorców postawy.
- Anatomia wybranych asan i zachowanie poszczególnych struktur ciała podczas ruchu.
- Przepona i jej znaczenie dla oddychania, stabilizacji oraz regulacji napięcia.
- Praca ze stopą, kończyną dolną, miednicą, kręgosłupem i klatką piersiową.

ZJAZD 5 – Anatomia funkcjonalna, modyfikacje i joga dla kobiet w ciąży

(05.08–08.08.2027, Wrocław)

- Praca z łopatką i kończyną górną w praktyce jogi.
- Dobór modyfikacji i pomocy w sytuacji bólu, urazów lub ograniczeń ruchowych.
- Praca przy wybranych dysfunkcjach, w tym dolegliwościach kręgosłupa, rwie kulszowej, ograniczeniach mobilności i stanach pourazowych.
- Elementy jogi w procesie planowania bezpiecznego postępowania wspierającego.
- Fizjologia i anatomia kobiety w ciąży oraz zmiany zachodzące w poszczególnych trymestrach.
- Wpływ praktyki jogi na kobietę i dziecko oraz przeciwwskazania do ćwiczeń.
- Asany, relaksacja i techniki oddechowe zalecane w I, II i III trymestrze.
- Przygotowanie do porodu, okres połogu i zalecenia ajurwedyjskie.

ZJAZD 6 – Joga hormonalna i joga dla młodzieży

(02.09–05.09.2027, Wrocław)

- Wpływ jogi na gospodarkę hormonalną kobiet.
- Joga i ajurweda w zaburzeniach miesiączkowania oraz dolegliwościach okresu menopauzy.
- Zasady bezpiecznego dostosowania praktyki do potrzeb kobiet na różnych etapach życia.
- Świadomość oddechu w pracy z młodzieżą w wieku 14–18 lat.
- Świadomość ciała, odzyskiwanie kontaktu z ciałem, praktyka jogi i praca w parach.
- Techniki relaksacyjne, koncentracja i medytacja dla młodzieży.
- Rozmowy, ćwiczenia grupowe, praca w kręgu i tworzenie bezpiecznej przestrzeni.
- Dobór metod pracy do emocjonalnych i psychofizycznych potrzeb młodego człowieka.

ZJAZD 7 – Joga dla dzieci oraz integracja kompetencji nauczyciela

(28.10–31.10.2027, Wrocław)

- Kontynuacja pracy z młodzieżą: komunikacja, emocje, napięcie i budowanie poczucia bezpieczeństwa.
- Rozwój psychofizyczny dzieci poprzez jogę klasyczną.
- Ruch, zabawa i oddech jako narzędzia wspierające koncentrację, uważność i regulację emocji.
- Dostosowywanie praktyki do wieku, możliwości i potrzeb rozwojowych dziecka.
- Planowanie bezpiecznych zajęć dla dzieci, młodzieży i osób dorosłych.
- Łączenie jogi klasycznej, pranajamy, relaksacji, medytacji, ajurwedy i narzędzi wellbeing.
- Metodyka prowadzenia zajęć, organizacja procesu grupowego oraz komunikacja z uczestnikami.
- Etyka pracy nauczyciela, granice kompetencji, przeciwwskazania i zasady kierowania uczestnika do właściwego specjalisty.

ZJAZD 8 – Podsumowanie programu, praca końcowa i walidacja

(02.12–05.12.2027, Wrocław)

02.12.2027 – zajęcia:

- Powtórzenie i integracja materiału z zakresu jogi klasycznej, anatomii, ajurwedy, wellbeing oraz pracy z różnymi grupami uczestników.

- Metodyka planowania i prowadzenia bezpiecznych zajęć jogi.
- Analiza przypadków, dobór narzędzi i modyfikowanie praktyki do potrzeb uczestnika.
- Dokumentacja pracy nauczyciela, komunikacja, bezpieczeństwo i granice kompetencji.
- Przygotowanie do egzaminu praktycznego, teoretycznego i obrony pracy dyplomowej.

03–05.12.2027 – wyłącznie walidacja efektów uczenia się:

- Egzamin teoretyczny sprawdzający znajomość podstaw jogi klasycznej, filozofii jogi, anatomii i fizjologii ruchu, ajurwedę, przeciwwskazań oraz zasad bezpiecznego prowadzenia zajęć.
- Analiza pracy dyplomowej i dokumentacji przygotowanej przez uczestnika.
- Egzamin praktyczny polegający na zaplanowaniu i przeprowadzeniu fragmentu zajęć jogi oraz dostosowaniu praktyki do wskazanej osoby lub grupy.
- Obserwacja sposobu przekazywania instrukcji, doboru asan, technik oddechowych, relaksacyjnych i medytacyjnych oraz stosowania modyfikacji.
- Ocena komunikacji, bezpieczeństwa, organizacji zajęć i reagowania na ograniczenia uczestników.
- Prezentacja i obrona pracy dyplomowej przed komisją.
- Podsumowanie zgromadzonych dowodów i ocena osiągnięcia założonych efektów uczenia się.

Weryfikacja wyników kształcenia:

- **Egzamin praktyczny** – przygotowanie i poprowadzenie fragmentu zajęć jogi klasycznej, dobór asan, technik oddechowych, relaksacyjnych lub medytacyjnych do potrzeb osoby albo grupy oraz prezentacja modyfikacji praktyki. Oceniane są: poprawność i bezpieczeństwo, sposób instruktażu, dobór wariantów, uwzględnienie przeciwwskazań, komunikacja i organizacja zajęć.
- **Egzamin teoretyczny** – sprawdzenie wiedzy z zakresu jogi klasycznej, filozofii jogi, anatomii i fizjologii ruchu, ajurwedę, bezpieczeństwa, przeciwwskazań oraz doboru praktyki do opisanego przypadku.
- **Obrona pracy dyplomowej** – pisemny plan holistycznej pracy z osobą lub grupą, obejmujący analizę potrzeb, cele, dobór narzędzi z zakresu jogi, oddechu, relaksacji, medytacji, ajurwedę lub wellbeing oraz uzasadnienie rozwiązań. Praca jest prezentowana przed komisją.

Zasady bezpieczeństwa i higieny

- Przed rozpoczęciem praktyki uczestnik informuje prowadzącego o przeciwwskazaniach, urazach, ciąży, zabiegach medycznych, bólu lub ograniczeniach wpływających na bezpieczeństwo ćwiczeń.
- Prowadzący dobiera warianty ćwiczeń i pomoce, przypomina o zasadzie niewymuszania zakresu ruchu oraz reaguje na sygnały przeciążenia.
- Ćwiczenia wymagające asekuracji są wykonywane po demonstracji i pod nadzorem prowadzącego.
- Sala, pomoce i ciągi komunikacyjne są uporządkowane, czyste i wolne od przeszkód; uczestnicy zachowują higienę osobistą i korzystają z czystych materiałów.
- W razie wystąpienia ostrego bólu, zawrotów głowy, duszności, utraty równowagi lub innych niepokojących objawów uczestnik przerywa praktykę i zgłasza sytuację prowadzącemu.
- Zajęcia nie zastępują diagnozy, leczenia, fizjoterapii ani porady medycznej. Prowadzący działa w granicach swoich kwalifikacji.

Warunki organizacyjne zajęć

- Zajęcia odbywają się stacjonarnie we Wrocławiu oraz podczas jednego zjazdu wyjazdowego w Świeradowie-Zdroju.
- Program łączy wykład, prezentację, demonstrację, praktykę własną, ćwiczenia w parach lub małych grupach, analizę przypadku, dyskusję i zadania praktyczne.
- Organizator zapewnia salę odpowiednią do praktyki jogi oraz prowadzenia zajęć teoretycznych;
- Uczestnicy powinni posiadać wygodny strój do ćwiczeń. Zasady korzystania z mat, koców, pasków, kostek i innych pomocy przekazywane są przed pierwszym zjazdem.
- Obecność jest dokumentowana za pomocą listy obecności podpisywanej każdego dnia zajęć.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 109

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 109 Podstawy jogi klasycznej: Yama i Niyama jako zasady pracy nauczyciela i terapeuty	Zajęcia	Piyush Mittal	29-04-2027	09:00	12:30	03:30
2 z 109 -	Przerwa	-	29-04-2027	12:30	13:30	01:00
3 z 109 Sukshma Asany, asany i Pratyahara – praktyka świadomej pracy z ciałem i zmysłami	Zajęcia	Piyush Mittal	29-04-2027	13:30	17:00	03:30
4 z 109 Filozofia Sankhja – budowa rzeczywistości, Purusza, Prakriti i znaczenie dla praktyki jogi	Zajęcia	Piyush Mittal	30-04-2027	09:00	12:30	03:30
5 z 109 -	Przerwa	-	30-04-2027	12:30	13:30	01:00
6 z 109 Pranajama – podstawy, technika, bezpieczeństwo i wpływ oddechu na emocje oraz napięcie	Zajęcia	Piyush Mittal	30-04-2027	13:30	17:00	03:30
7 z 109 Dharana, Dhyana i Samadhi – zarządzanie procesem myślenia i rozwijanie koncentracji	Zajęcia	Piyush Mittal	01-05-2027	09:00	12:30	03:30
8 z 109 -	Przerwa	-	01-05-2027	12:30	13:30	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 109 Techniki relaksacyjne, w tym Joga Nidra – regulacja napięcia i regeneracja układu nerwowego	Zajęcia	Piyush Mittal	01-05-2027	13:30	17:00	03:30
10 z 109 Mandukya Upaniszad i Katha Upaniszad – filozofia oraz psychologia jogi	Zajęcia	Piyush Mittal	02-05-2027	09:00	12:30	03:30
11 z 109 -	Przerwa	-	02-05-2027	12:30	13:30	01:00
12 z 109 Jogasutry Patańdzalego – struktura ścieżki jogi i zastosowanie w codziennym funkcjonowaniu	Zajęcia	Piyush Mittal	02-05-2027	13:30	17:00	03:30
13 z 109 Bhagawadgita – główne idee oraz ich zastosowanie we współczesnym życiu i pracy	Zajęcia	Piyush Mittal	24-05-2027	09:00	12:30	03:30
14 z 109 -	Przerwa	-	24-05-2027	12:30	13:30	01:00
15 z 109 Cztery ścieżki jogi: Karma, Bhakti, Jnana i Dhyana Joga	Zajęcia	Piyush Mittal	24-05-2027	13:30	17:00	03:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
16 z 109 Techniki medytacji oraz medytacja mindfulness – zasady prowadzenia i praktyka	Zajęcia	Piyush Mittal	25-05-2027	09:00	12:30	03:30
17 z 109 -	Przerwa	-	25-05-2027	12:30	13:30	01:00
18 z 109 Krije i Kriya Joga – nauka, praktyka oraz zasady bezpieczeństwa	Zajęcia	Piyush Mittal	25-05-2027	13:30	17:00	03:30
19 z 109 Mantry jako narzędzie pracy z ciałem fizycznym i subtelny	Zajęcia	Piyush Mittal	26-05-2027	09:00	12:30	03:30
20 z 109 -	Przerwa	-	26-05-2027	12:30	13:30	01:00
21 z 109 Najważniejsze mudry – znaczenie, wykonanie i zastosowanie w praktyce	Zajęcia	Piyush Mittal	26-05-2027	13:30	17:00	03:30
22 z 109 Pięć powłok: Annamaja, Praanmaja, Manomaja, Vigjanmaja i Anandamaja Kosha	Zajęcia	Piyush Mittal	27-05-2027	09:00	12:30	03:30
23 z 109 -	Przerwa	-	27-05-2027	12:30	13:30	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
24 z 109 Trzy ciała człowieka: fizyczne, subtelne i przyczynowe	Zajęcia	Piyush Mittal	27-05-2027	13:30	17:00	03:30
25 z 109 Wellbeing osobisty – definicja dobrostanu i jego znaczenie w codziennym funkcjonowaniu	Zajęcia	Małgorzata Miodońska	28-05-2027	09:00	12:30	03:30
26 z 109 -	Przerwa	-	28-05-2027	12:30	13:30	01:00
27 z 109 Wellbeing a klasyczna nauka jogi – połączenie współczesnej wiedzy z filozofią jogi	Zajęcia	Małgorzata Miodońska	28-05-2027	13:30	17:00	03:30
28 z 109 Źródła i strażnicy dobrostanu osobistego	Zajęcia	Małgorzata Miodońska	29-05-2027	09:00	12:30	03:30
29 z 109 -	Przerwa	-	29-05-2027	12:30	13:30	01:00
30 z 109 Tworzenie indywidualnej Mapy Dobrostanu dopasowanej do potrzeb uczestnika	Zajęcia	Małgorzata Miodońska	29-05-2027	13:30	17:00	03:30
31 z 109 Rola nawyków w budowaniu dobrostanu osobistego	Zajęcia	Małgorzata Miodońska	30-05-2027	10:00	12:00	02:00
32 z 109 -	Przerwa	-	30-05-2027	12:00	13:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
33 z 109 Reakcja stresowa, teoria poliwagalna i praktyka asan jako źródło mocy oraz sprawczości	Zajęcia	Małgorzata Miodońska	30-05-2027	13:00	15:45	02:45
34 z 109 Czakry – funkcje, znaczenie i bezpieczna praca z systemem energetycznym	Zajęcia	Piyush Mittal	17-06-2027	09:00	12:30	03:30
35 z 109 -	Przerwa	-	17-06-2027	12:30	13:30	01:00
36 z 109 Granthi – rozumienie blokad energetycznych i sposoby pracy z nimi	Zajęcia	Piyush Mittal	17-06-2027	13:30	16:30	03:00
37 z 109 Ashtanga Vinyasa Joga – integracja oddechu, ruchu i medytacyjnego o charakteru praktyki	Zajęcia	Beata Darowska	17-06-2027	16:30	17:00	00:30
38 z 109 Bandhy – podstawy, technika i zastosowanie w praktyce jogi	Zajęcia	Piyush Mittal	18-06-2027	09:00	12:30	03:30
39 z 109 -	Przerwa	-	18-06-2027	12:30	13:30	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
40 z 109 Prana – źródła, funkcje i sposoby świadomego czerpania energii życiowej	Zajęcia	Piyush Mittal	18-06-2027	13:30	16:30	03:00
41 z 109 Ashtanga Vinyasa Joga – integracja oddechu, ruchu i medytacyjnego o charakteru praktyki	Zajęcia	Beata Darowska	18-06-2027	16:30	17:00	00:30
42 z 109 Podstawy Ashtanga Vinyasa Jogi jako dynamicznej formy Hatha Jogi	Zajęcia	Beata Darowska	19-06-2027	09:00	12:30	03:30
43 z 109 -	Przerwa	-	19-06-2027	12:30	13:30	01:00
44 z 109 Bezpieczna praca z oddechem, ruchem i płynnymi przejściami w sekwencji	Zajęcia	Beata Darowska	19-06-2027	13:30	17:00	03:30
45 z 109 Fizyczny i medytacyjny wymiar praktyki Ashtanga Vinyasa Jogi	Zajęcia	Beata Darowska	20-06-2027	09:00	12:30	03:30
46 z 109 -	Przerwa	-	20-06-2027	12:30	13:30	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
47 z 109 Terapeutyczny wpływ regularnej praktyki na zdrowie fizyczne i psychiczne	Zajęcia	Beata Darowska	20-06-2027	13:30	17:00	03:30
48 z 109 Podstawy anatomii oraz ciało jako integralna całość – rola powięzi i przenoszenie sił	Zajęcia	Sugam Mittal	15-07-2027	09:00	12:30	03:30
49 z 109 -	Przerwa	-	15-07-2027	12:30	13:30	01:00
50 z 109 Czerwone i żółte flagi oraz analiza ciała w statyce	Zajęcia	Sugam Mittal	15-07-2027	13:30	17:00	03:30
51 z 109 Anatomia wybranych asan oraz praca przepony w oddychaniu	Zajęcia	Sugam Mittal	16-07-2027	09:00	12:30	03:30
52 z 109 -	Przerwa	-	16-07-2027	12:30	13:30	01:00
53 z 109 Praca ze stopą, kończyną dolną, miednicą i stabilizacją	Zajęcia	Sugam Mittal	16-07-2027	13:30	17:00	03:30
54 z 109 Kręgosłup, klatka piersiowa, łopatka i kończyna górna w praktyce jogi	Zajęcia	Sugam Mittal	17-07-2027	10:00	12:00	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
55 z 109 -	Przerwa	-	17-07-2027	12:00	13:00	01:00
56 z 109 Modyfikacje asan, pomoce i planowanie terapii przy bólu, urazach oraz ograniczeniach	Zajęcia	Sugam Mittal	17-07-2027	13:00	15:45	02:45
57 z 109 Nadi – kanały energetyczne i ich znaczenie w praktyce jogi	Zajęcia	Piyush Mittal	18-07-2027	10:00	12:30	02:30
58 z 109 -	Przerwa	-	18-07-2027	12:30	13:30	01:00
59 z 109 Bhuta Shuddhi – nauka, praktyka i zasady bezpiecznego prowadzenia	Zajęcia	Piyush Mittal	18-07-2027	13:30	17:15	03:45
60 z 109 Fizjologia ciąży, wpływ jogi na kobietę i dziecko oraz przeciwwskazania	Zajęcia	Lucyna Markiewicz	05-08-2027	09:00	12:30	03:30
61 z 109 -	Przerwa	-	05-08-2027	12:30	13:30	01:00
62 z 109 Praktyka w I i II trymestrze: relaksacja, wzmacnianie, asany i techniki oddechowe	Zajęcia	Lucyna Markiewicz	05-08-2027	13:30	17:00	03:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
63 z 109 III trymestr, przygotowanie do porodu, połóg i zalecenia ajurwedyjskie	Zajęcia	Lucyna Markiewicz	06-08-2027	10:00	12:30	02:30
64 z 109 -	Przerwa	-	06-08-2027	12:30	13:30	01:00
65 z 109 Joga hormonalna, zaburzenia miesiączkowania i wsparcie kobiet w okresie menopauzy	Zajęcia	Lucyna Markiewicz	06-08-2027	13:30	17:30	04:00
66 z 109 Podstawy ajurwedy: Pancha Maha Bhuta, Prakriti i Vikriti	Zajęcia	Piyush Mittal	07-08-2027	10:00	12:30	02:30
67 z 109 -	Przerwa	-	07-08-2027	12:30	13:30	01:00
68 z 109 Tridosha: Vata, Pitta i Kapha – funkcje, cechy oraz podtypy każdej doszy	Zajęcia	Piyush Mittal	07-08-2027	13:30	17:00	03:30
69 z 109 Układ trawienny w jodze i ajurwedzie: Agni, Ama oraz Sapta Dhatu	Zajęcia	Piyush Mittal	08-08-2027	10:00	12:30	02:30
70 z 109 -	Przerwa	-	08-08-2027	12:30	13:30	01:00
71 z 109 Jógiczne odżywianie – rytm posiłków i wspieranie trawienia	Zajęcia	Piyush Mittal	08-08-2027	13:30	17:00	03:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
72 z 109 Panel 1: świadomość oddechu w pracy z młodzieżą w wieku 14–18 lat	Zajęcia	Marta Klapetek	02-09-2027	09:00	12:30	03:30
73 z 109 -	Przerwa	-	02-09-2027	12:30	13:30	01:00
74 z 109 Panel 2: świadomość ciała, joga, praca w parach i odzyskiwanie kontaktu z ciałem	Zajęcia	Marta Klapetek	02-09-2027	13:30	17:00	03:30
75 z 109 Panel 3: techniki relaksacyjne, koncentracja i medytacja dla młodzieży	Zajęcia	Marta Klapetek	03-09-2027	09:00	12:30	03:30
76 z 109 -	Przerwa	-	03-09-2027	12:30	13:30	01:00
77 z 109 Panel 4: bezpieczna przestrzeń, rozmowa, ćwiczenia grupowe i praca w kręgu	Zajęcia	Marta Klapetek	03-09-2027	13:30	17:00	03:30
78 z 109 Sattwicze jedzenie – zasady budowania diety wspierającej praktykę i dobrostan	Zajęcia	Piyush Mittal	04-09-2027	10:00	12:30	02:30
79 z 109 -	Przerwa	-	04-09-2027	12:30	13:30	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
80 z 109 Oczyszczanie ciała za pomocą technik jogowo-ajurwedyjskich	Zajęcia	Piyush Mittal	04-09-2027	13:30	16:30	03:00
81 z 109 Joga dla młodzieży – integracja oddechu, ruchu, relaksacji i bezpiecznej pracy grupowej	Zajęcia	Marta Klapetek	04-09-2027	16:30	17:00	00:30
82 z 109 Guny jako podstawa jakości umysłu i myśli	Zajęcia	Piyush Mittal	05-09-2027	10:00	12:30	02:30
83 z 109 -	Przerwa	-	05-09-2027	12:30	13:30	01:00
84 z 109 Praca z gunami: Sattva, Radžas i Tamas w praktyce nauczyciela jogi	Zajęcia	Piyush Mittal	05-09-2027	13:30	16:30	03:00
85 z 109 Joga dla młodzieży – integracja oddechu, ruchu, relaksacji i bezpiecznej pracy grupowej	Zajęcia	Marta Klapetek	05-09-2027	16:30	17:00	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
86 z 109 Techniki radzenia sobie ze stresem i zmniejszania napięcia psychofizycznego	Zajęcia	Piyush Mittal	28-10-2027	10:00	12:30	02:30
87 z 109 -	Przerwa	-	28-10-2027	12:30	13:30	01:00
88 z 109 Integracja jogi, oddechu, medytacji i ajurwedy w codziennej pracy z uczestnikiem	Zajęcia	Piyush Mittal	28-10-2027	13:30	17:00	03:30
89 z 109 Metodyka prowadzenia bezpiecznych zajęć i budowania sekwencji	Zajęcia	Piyush Mittal	29-10-2027	10:00	12:30	02:30
90 z 109 -	Przerwa	-	29-10-2027	12:30	13:30	01:00
91 z 109 Etyka pracy nauczyciela, granice kompetencji i rozpoznawanie przeciwwskazań	Zajęcia	Piyush Mittal	29-10-2027	13:30	17:00	03:30
92 z 109 Rozwój psychofizyczny dzieci poprzez ruch, zabawę i jogę klasyczną	Zajęcia	Ritu Agarwal	30-10-2027	10:00	12:30	02:30
93 z 109 -	Przerwa	-	30-10-2027	12:30	13:30	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
94 z 109 Oddech, koncentracja, emocje i budowanie poczucia bezpieczeństwa u dzieci	Zajęcia	Ritu Agarwal	30-10-2027	13:30	17:00	03:30
95 z 109 Planowanie zajęć, dokumentacja i przygotowanie programu dla wybranej grupy	Zajęcia	Piyush Mittal	31-10-2027	10:00	12:30	02:30
96 z 109 -	Przerwa	-	31-10-2027	12:30	13:30	01:00
97 z 109 Obserwacja praktyki, komunikacja, korekta i udzielanie informacji zwrotnej	Zajęcia	Piyush Mittal	31-10-2027	13:30	17:00	03:30
98 z 109 Powtórzenie i integracja materiału z całego programu	Zajęcia	Piyush Mittal	02-12-2027	10:00	12:30	02:30
99 z 109 -	Przerwa	-	02-12-2027	12:30	13:30	01:00
100 z 109 Przygotowanie do walidacji: analiza przypadku, prezentacja i obrona pracy dyplomowej	Zajęcia	Piyush Mittal	02-12-2027	13:30	17:00	03:30
101 z 109 -	Walidacja	-	03-12-2027	10:00	12:30	02:30
102 z 109 -	Przerwa	-	03-12-2027	12:30	13:30	01:00
103 z 109 -	Walidacja	-	03-12-2027	13:30	17:00	03:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
104 z 109 -	Walidacja	-	04-12-2027	10:00	12:30	02:30
105 z 109 -	Przerwa	-	04-12-2027	12:30	13:30	01:00
106 z 109 -	Walidacja	-	04-12-2027	13:30	17:00	03:30
107 z 109 -	Walidacja	-	05-12-2027	10:00	12:00	02:00
108 z 109 -	Przerwa	-	05-12-2027	12:00	12:15	00:15
109 z 109 -	Walidacja	-	05-12-2027	12:15	14:00	01:45

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	259:15
w tym suma godzin zajęć	209:15
w tym suma godzin walidacji	15:45
w tym suma przerw	34:15
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	300:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	11 880,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	11 880,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	45,82 PLN
Koszt osobogodziny netto	45,82 PLN

Liczba godzin usługi

Prowadzący

Liczba prowadzących: 7



1 z 7

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 masáže 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.



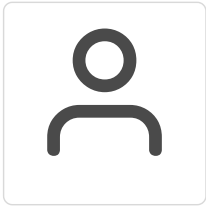
2 z 7

Piyush Mittal

nauczyciel jogi i ajurwedy, wykładowca, założyciel i prezes Nirmala.pl Instytutu Jogi i Ajurwedy, inicjator, autor i współautor licznych warsztatów oraz kursów instruktorskich (przygotowujących do zawodu m.in.: instruktora jogi klasycznej, konsultanta i terapeuty ajurwedy, holistycznego terapeuty dla ciała i umysłu, specjalisty marma terapii, lidera ds. dobrostanu pracowników – ambasadora jogi). Absolwent Politechniki Warszawskiej na Wydziale Informatyki i Zarządzania. Jego pierwszym nauczycielem był Chandra Mohan Bhandari (ambasador jogi na świecie w 2016 roku), który wzbogacił i uporządkował jego wiedzę na temat jogi, medytacji i pranajamy. Świadomie praktykuje jogę od 42 lat. Natomiast ziarno jogi zostało zasiane w nim dużo wcześniej, gdy jako dziecko uczęszczał do szkoły w tradycji wedyjskiej Saraswati Shishu Mandir. Najbliższe jego sercu jest zdanie zaczerpnięte z Bhagawadgity „JOGA TO DROGA DO SIEBIE PRZEZ SIEBIE”.

Ma doświadczenie w przekazywaniu głębi indyjskiej sztuki dbania o ciało, umysł i duszę. Zdobywał je między innymi jako organizator ponad 180 warsztatów i kursów (w latach 2012-2024) oraz czterech Międzynarodowych Naukowych Konferencji Jogi i Ajurwedy (w latach 2013-2017), których partnerem było Ministerstwo Jogi, Ajurwedy i Naturoterapii (AYUSH) w Indiach; także jako prezes

Centrum Jogi i Ajurwedy im. Bhandari'ego (w latach 2013-2017) oraz Instytutu Jogi i Ajurwedy w Sulisławiu.



3 z 7

Sugam Mittal

Trener medyczny i terapeuta ruchowy

Magistrant AWF we Wrocławiu, z doświadczeniem zdobywanym również na Uniwersytecie Medycznym. Od prawie trzech lat współpracuje z klubami piłkarskimi (Polonia Nysa, Stal Brzeg, Miedź Legnica), gdzie zajmuje się prewencją, przygotowaniem motorycznym i powrotem zawodników po urazach.

Absolwent kursu „Holistyczny terapeuta dla ciała i umysłu”. W pracy łączy techniki fizjoterapii z jogą, medytacją, punktami marma i mindfulness. Pasjonat anatomii, opiera swoją praktykę na świadomym ruchu, oddechu i precyzyjnej diagnozie.



4 z 7

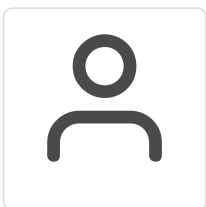
Marta Klapetek

Makajoga. Nauczycielka jogi z misją i pasją

Absolwentka kursu nauczycielskiego Jogi Klasycznej z elementami Ajurwedy i Marma Terapii (Instytut Nirmala.pl i Devamber Institute, Indie). Holistyczna Terapeutka dla Ciała i Umysłu, szkolona przez Piyusha Mittala.

Od 20 lat związana ze szkołą ZSP w Lubaniu, gdzie z sukcesem realizuje autorski program „Joga w szkole, czyli zasiewanie ziarna”. Prowadzi także zajęcia jogi w przedszkolu. Jej program łączy pracę z ciałem, oddechem, techniki relaksacyjne i przestrzeń do rozmowy i samopoznania.

Joga jest dla niej codzienną praktyką, drogą wdzięczności i głębokiego kontaktu ze sobą i światem.



5 z 7

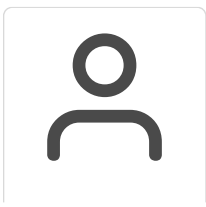
Lucyna Markiewicz

Założycielka Szkoły Jogi Mandala

Założycielka Szkoły Jogi Mandala w Bydgoszczy (2016), nauczycielka jogi z 10-letnim doświadczeniem i pasją do Ashtanga Vinyasa Yogi, od której rozpoczęła swoją drogę. Uczyła się od wielu nauczycieli w Polsce i za granicą, a od kilku lat zgłębia Jogę Klasyczną pod okiem Swamiego Karmayogi Saraswati (Bihar School of Yoga).

Prowadzi zajęcia dla dorosłych, młodzieży i dzieci, specjalizując się w jodze dla kobiet w ciąży i mam z dziećmi. Edukatorka w szkołach rodzenia – wspiera pary w przygotowaniu do porodu poprzez oddech, pracę z ciałem i radzenie sobie z bólem.

Absolwentka kursu Konsultantki i Terapeutki Ajurwedy oraz Marma Terapii (Nirmala.pl). Prowadzi własny gabinet ajurwedyjski. W Mandali prowadzi także warsztaty, kursy oraz szkolenia nauczycielskie.



6 z 7

Beata Darowska

Założycielka Akademii Ruchu we Wrocławiu

Założycielka Akademii Ruchu we Wrocławiu, certyfikowana nauczycielka Ashtanga Vinyasa Jogi (RYT 500). Jej ścieżka rozwoju rozpoczęła się od praktyki Aikido i tańca, ale to joga stała się jej prawdziwą drogą – łączącą ciało, umysł i duchowość.

Od lat zgłębia Ashtangę, ucząc się od takich nauczycieli jak Lino Miele, Nancy Gilgoff, Prem Carlisi, Rolf Naujokat. Kluczowe okazało się spotkanie z Johnem Scottem, u którego ukończyła kurs nauczycielski i z którym od lat współpracuje jako asystentka podczas międzynarodowych warsztatów.

Beata prowadzi zajęcia Ashtangi we Wrocławiu oraz kursy nauczycielskie RYT 200. Ceniona za uwagę, uważność i empatyczne podejście – jest nauczycielką, która naprawdę towarzyszy uczniowi w jego praktyce. Łączy głębokie doświadczenie z pokorą i ciepłem, tworząc przestrzeń do rozwoju dla każdego.



7 z 7

Małgorzata Miodońska

Małgorzata Miodońska to instruktorka rekreacji ruchowej w specjalności ćwiczeń psychofizycznych opartych na Hatha Jodze w nurcie akademickim. Posiada nauczycielski stopień Jogi Klasycznej z Elementami Ajurwedy i Marma Terapii (Nirmala Instytut Jogi i Ajurwedy, Devamber Institute).

Absolwentka studiów podyplomowych z Holistycznego Zarządzania Zasobami Ludzkimi. Trenerka, doradczyni i audytorka systemów wellbeingowych przy Wellbeing Institute. Prowadzi zajęcia jogi, pilatesu, zdrowego kręgosłupa, relaksacji i uważności dla pracowników.

Założycielka studia „Yoga Corner” w Gliwicach – miejsca łączącego fizyczną praktykę z rozwojem osobistym w duchu klasycznej jogi. Fascynuje się neurobiologią i naturą ludzkiego umysłu. Łączy jogę z osiągnięciami współczesnej nauki, promując zarządzanie przez wartości i budowanie dobrostanu w organizacjach.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują:

- komplet materiałów dydaktycznych w formie drukowanej lub elektronicznej;
- udział we wszystkich zajęciach przewidzianych w zatwierdzonym harmonogramie;
- możliwość przystąpienia do egzaminu praktycznego i obrony pracy dyplomowej;
- opiekę, pomoc, porady oraz możliwość współpracy przy prowadzeniu własnej szkoły jogi;

Koszty nieobjęte ceną usługi: nocleg i pełne wyżywienie podczas zjazdu w Biorezydencji – 330 PLN za osobę za dzień oraz opłata klimatyczna 6 PLN za dzień; noclegi we Wrocławiu uczestnik organizuje we własnym zakresie.

Uczestnicy powinni posiadać własny wygodny strój do ćwiczeń.

Warunki uczestnictwa

Uczestnik powinien być zdolny do bezpiecznego udziału w zajęciach ruchowych i poinformować organizatora o przeciwwskazaniach lub ograniczeniach zdrowotnych.

Informacje dodatkowe

DOKUMENTY UZYSKANE PO UKOŃCZENIU KURSU

- Po uzyskaniu pozytywnego wyniku walidacji, obejmującej wymagane egzaminy oraz obronę pracy dyplomowej, uczestnik otrzymuje wewnętrzny dyplom Holistyczny Terapeuta Dla Ciała i Umysłu (**Kod Zawodu 323090**) wydany przez NIRMALA Instytut Jogi i Ajurwedy.

Uczestnicy, którzy nie przystąpią do wymaganych egzaminów, nie uzyskają pozytywnego wyniku walidacji lub nie obronią pracy dyplomowej w wyznaczonym terminie, otrzymują wewnętrzny **Certyfikat uczestnictwa w kursie**.

Instytut Jogi i Ajurwedy Nirmala.pl jest wpisany do Rejestru Instytucji Szkoleniowych prowadzonego przez Wojewódzki Urząd Pracy pod numerem **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

Nazwa miejsca

Instytut Jogi i Ajurwedy NIRMALA.PL

Ulica i numer

ul. Kościuszki 117/5U, 1 piętro

Kod pocztowy i miasto

50-442 Wrocław

Województwo

dolnośląskie

Strona www

nirmala.pl

Zjazd wyjazdowy (24.05 – 30.05.2027):

Nazwa miejsca

Biorezydencja

Ulica i numer

ul. Główna 12

Kod pocztowy i miasto

59-850 Świeradów-Zdrój

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Piyush Mittal

E-mail pmittal1915@gmail.com

Telefon (+48) 508 142 077