



ALIO CONSULTING
SPÓŁKA Z
OGRA NICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5
433 oceny

Kurs Nauczycielski Joga Funkcjonalna - usługa szkoleniowa

Numer usługi 2026/09/23/166223/3829547

- 📍 Podstolice
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📅 mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 43:00 h
- 📅 06.11.2026 do 11.11.2026

6 543,60 PLN brutto
5 320,00 PLN netto
152,18 PLN brutto/h
123,72 PLN netto/h
264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Adresatami kursu są osoby dorosłe zainteresowane rozwojem zawodowym w obszarze jogi, zdrowia, ruchu i pracy z ciałem.

Uczestnikami mogą być zarówno osoby, które praktykują jogę regularnie i chcą uzyskać kwalifikacje nauczycielskie, jak i ci, którzy planują w przyszłości prowadzić zajęcia z jogi lub wykorzystać zdobyte umiejętności w pracy z ludźmi (np. w edukacji, sporcie, rehabilitacji, psychoterapii, coachingu czy wellness).

Kurs skierowany jest do: osób chcących zdobyć w przyszłości uprawnienia instruktora / nauczyciela jogi (200 RYT) zgodnie ze standardem Yoga Alliance, osób pragnących pogłębić swoją praktykę i zrozumienie filozofii, anatomii oraz metod nauczania, trenerów, fizjoterapeutów, nauczycieli wychowania fizycznego i specjalistów z obszaru zdrowia i ruchu, którzy chcą poszerzyć swoje kompetencje zawodowe, osób zainteresowanych rozwojem osobistym, samoświadomością i zdrowym stylem życia.

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji

05-11-2026

Forma prowadzenia usługi

mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

Cel

Cel edukacyjny

Celem usługi jest przygotowanie uczestnika do samodzielnego planowania i prowadzenia zajęć jogi zgodnie z zasadami metodyki nauczania oraz etyki nauczyciela jogi. Uczestnik charakteryzuje podstawowe założenia filozofii jogi oraz ich znaczenie w praktyce nauczycielskiej, wykorzystuje wiedzę z zakresu anatomii funkcjonalnej, biomechaniki ruchu i pracy z oddechem, dobiera asany, techniki oddechowe i elementy relaksacji oraz organizuje bezpieczną przestrzeń do prowadzenia zajęć.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje podstawowe założenia filozofii i historii jogi	- omawia główne założenia Yoga Sutra, - omawia główne założenia Bhagavad Gita, - rozróżnia podstawowe style jogi, - definiuje cele praktyki asan, pranajamy i medytacji	Wywiad ustrukturyzowany
Charakteryzuje podstawy anatomii funkcjonalnej w kontekście praktyki jogi	- wskazuje grupy mięśniowe wykorzystywane w wybranych asanach, - opisuje zasady bezpiecznego ustawienia ciała, - omawia wpływ oddechu na organizm, - klasyfikuje podstawowe przeciwwskazania do praktyki	Wywiad ustrukturyzowany
Opisuje zasady metodyki prowadzenia zajęć jogi	- przedstawia strukturę zajęć jogi, - wskazuje zasady progresji ćwiczeń, - opisuje zasady bezpieczeństwa pracy z grupą	Wywiad ustrukturyzowany
Planuje strukturę zajęć jogi zgodnie z zasadami metodyki	- opracowuje konspekt zajęć, - dobiera asany do poziomu grupy, - organizuje logiczną kolejność ćwiczeń, - planuje elementy relaksacji	Obserwacja w warunkach symulowanych
Demonstruje i koryguje asany zgodnie z zasadami bezpieczeństwa	- prowadzi ćwiczenia oddechowe, - prowadzi relaksację końcową, - prowadzi krótką praktykę koncentracji, - stosuje instrukcje głosowe	Obserwacja w warunkach symulowanych
Prowadzi elementy pranajamy, relaksacji i koncentracji	- prowadzi ćwiczenia oddechowe, - prowadzi relaksację końcową, - prowadzi krótką praktykę koncentracji, - stosuje instrukcje głosowe	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje zasady etyki nauczyciela jogi w pracy z grupą	- przestrzega zasad bezpieczeństwa, - stosuje komunikację wspierającą, - respektuje granice uczestników, - zachowuje profesjonalną postawę	Obserwacja w warunkach symulowanych
Organizuje bezpieczną przestrzeń do prowadzenia zajęć jogi	- przygotowuje przestrzeń do zajęć, - kontroluje bezpieczeństwo uczestników, - reaguje na potrzeby grupy, - stosuje zasady pracy z grupą	Obserwacja w warunkach symulowanych
Planuje własny rozwój zawodowy nauczyciela jogi	- określa obszary własnego rozwoju, wskazuje dalsze ścieżki kształcenia, - przygotowuje plan praktyki własnej, - analizuje otrzymany feedback	Wywiad ustrukturyzowany

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

Program obejmuje rozwój kompetencji praktycznych, metodycznych oraz wiedzy z zakresu anatomii funkcjonalnej, biomechaniki ruchu oraz technik oddechowych i medytacyjnych. Struktura kursu oparta jest o powtarzalny model dnia szkoleniowego łączący praktykę własną, metodykę nauczania oraz wiedzę specjalistyczną.

MODUŁ 0 – Joga jako praktyka świadomego ruchu - rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu

MODUŁ 1 – Praktyka własna i fundamenty

Zakres: codzienna praktyka asan (różne style i typy praktyki), obserwacja prowadzenia zajęć przez trenerów, analiza struktury zajęć, praktyka nauczania w małych grupach, prowadzenie fragmentów zajęć przez uczestników, omówienie praktyki i informacji zwrotnej.

Efekty modułu: prowadzenie fragmentów zajęć jogi, demonstrowanie asan, stosowanie podstawowych korekt werbalnych, organizowanie krótkich sekwencji praktyki.

MODUŁ 2 – Anatomia funkcjonalna, korekty i asysty

Zakres: podstawy anatomii funkcjonalnej w praktyce jogi, biomechanika ruchu w asanach, zasady bezpiecznej praktyki, przeciwwskazania zdrowotne, progresje i regresje pozycji, modyfikacje asan dla różnych grup (np. seniorzy, osoby z ograniczeniami), zasady BHP w pracy instruktora, podstawy pracy z osobami o różnych możliwościach ruchowych.

Efekty modułu: rozróżnianie bezpiecznych i ryzykownych ustawień ciała, dobieranie modyfikacji pozycji, identyfikowanie przeciwwskazań, stosowanie wariantów asan

MODUŁ 3 – Techniki oddechowe i medytacyjne (praktyka + teoria)

Zakres: podstawowe techniki pranajamy, ćwiczenia świadomości oddechu, techniki koncentracji, podstawowe techniki medytacyjne, techniki relaksacyjne, zastosowanie oddechu w prowadzeniu zajęć, wykorzystanie relaksacji końcowej

Efekty modułu: prowadzenie prostych technik oddechowych, organizowanie relaksacji, stosowanie podstawowych technik koncentracji, dobieranie technik relaksacyjnych do grupy

MODUŁ 4 – Metodyka nauczania jogi (teoria + praktyka) Zakres: struktura zajęć jogi, planowanie jednostki zajęciowej, sekwencjonowanie asan, warm-up i cool-down, budowanie różnych typów praktyki, komunikacja instruktorska, instrukcje werbalne, korekty bezdotykowe, organizacja pracy z grupą, prowadzenie mini zajęć przez uczestników.

Efekty modułu: planowanie struktury zajęć, tworzenie sekwencji asan, prowadzenie krótkich zajęć, stosowanie komunikacji instruktorskiej, udzielanie informacji zwrotnej.

Struktura realizacji usługi oraz proporcje części teoretycznej i praktycznej

Program został zaprojektowany zgodnie ze specyfiką kształcenia nauczycieli jogi, w którym kluczowe znaczenie ma rozwój umiejętności praktycznych, świadomości ciała, kompetencji dydaktycznych oraz bezpiecznego prowadzenia zajęć. Z tego względu dominującą część programu stanowią zajęcia praktyczne, umożliwiające uczestnikom nabycie i doskonalenie kompetencji instruktorskich w warunkach zbliżonych do rzeczywistej pracy nauczyciela jogi.

Podział czasu:

Część praktyczna – (80%)

- praktyka własna asan,
- praktyka technik oddechowych (pranajama),
- praktyka medytacji i koncentracji,
- warsztaty metodyczne,
- nauka demonstracji i korekty pozycji,
- tworzenie sekwencji zajęć,
- praktyka nauczania i prowadzenie zajęć przez uczestników,
- analiza przypadków i rozwiązywanie sytuacji dydaktycznych,
- warsztaty komunikacji instruktorskiej,
- przygotowanie do samodzielnego prowadzenia zajęć,
- przygotowanie do walidacji praktycznej.

Część teoretyczna – (20%)

- filozofia i historia jogi,
- podstawy anatomii funkcjonalnej i biomechaniki ruchu,
- fizjologia oddechu,
- metodyka prowadzenia zajęć jogi,
- bezpieczeństwo praktyki i przeciwwskazania,
- etyka nauczyciela jogi,
- planowanie ścieżki rozwoju zawodowego nauczyciela jogi.

Walidacja efektów uczenia się: realizowana po zakończeniu części szkoleniowej, z wykorzystaniem wywiadu ustrukturyzowanego oraz obserwacji w warunkach symulowanych.

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

Organizator zapewni w pełni wyposażone sale szkoleniowe przystosowane do prowadzenia zajęć ruchowych, warsztatowych oraz części teoretycznej kursu. Pomieszczenia posiadają odpowiednią powierzchnię umożliwiającą bezpieczne wykonywanie praktyki jogi, dostęp do światła naturalnego oraz możliwość wentylacji.

Wyposażenie do praktyki jogi: profesjonalne maty do jogi, kostki do jogi, paski do jogi, bolster/wałki, koce do relaksacji, poduszki medytacyjne, krzesła pomocnicze do modyfikacji pozycji, ściany lub drabinki wykorzystywane do pracy z ustawieniem ciała (jeśli dostępne).

Wyposażenie dydaktyczne: sprzęt multimedialny (projektor lub ekran), materiały szkoleniowe w formie drukowanej lub elektronicznej, materiały do notatek, flipchart lub tablica suchościeralna, nagłośnienie umożliwiające prowadzenie zajęć, timer/stoper wykorzystywany podczas ćwiczeń metodycznych.

Wyposażenie wspierające bezpieczeństwo zajęć: przestrzeń umożliwiająca zachowanie bezpiecznych odległości, dostęp do zaplecza sanitarnego, dostęp do wody pitnej, apteczka pierwszej pomocy

Narzędzia wykorzystywane w procesie kształcenia: materiały metodyczne do planowania zajęć, przykładowe schematy sekwencji jogi, karty pracy uczestników, materiały edukacyjne dotyczące anatomii funkcjonalnej, materiały do pracy w grupach.

WALIDACJA USŁUGI:

Warunkiem ukończenia kursu jest: udział w minimum 80% zajęć (łącznie stacjonarnie i zdalnie w czasie rzeczywistym), uzyskanie pozytywnej oceny z obserwacji w warunkach symulowanych oraz podczas wywiadu ustrukturyzowanego

Sposób przeprowadzenia walidacji efektów uczenia się

Walidacja efektów uczenia się zostanie przeprowadzona w ostatnim dniu kursu w formie stacjonarnej i obejmie dwie komplementarne metody oceny: wywiad ustrukturyzowany oraz obserwację w warunkach symulowanych (prowadzenie zajęć). Łączny czas walidacji dla grupy wyniesie 3 godziny zegarowe.

Etapy walidacji: 1. Obserwacja w warunkach symulowanych (część praktyczna) Uczestnicy będą oceniani podczas prowadzenia krótkich fragmentów zajęć jogi (indywidualnie lub w małych grupach). Każdy uczestnik zaprezentuje wybrane elementy zajęć, np.: wprowadzenie do praktyki, demonstrację asan, instrukcję werbalną, fragment sekwencji, krótką relaksację lub ćwiczenie oddechowe.

Ocena obejmuje m.in.: strukturę prowadzonego fragmentu zajęć, sposób przekazywania instrukcji, organizację pracy grupy, bezpieczeństwo praktyki, adekwatny dobór ćwiczeń, postawę instruktorską.

2. Wywiad ustrukturyzowany

Po części praktycznej trener przeprowadzi krótkie rozmowy z uczestnikami według przygotowanego zestawu pytań dotyczących: sposobu planowania zajęć, doboru ćwiczeń, reagowania na potrzeby uczestników, zasad bezpieczeństwa, możliwych modyfikacji pozycji, podstaw anatomii funkcjonalnej, zasad bezpiecznej praktyki jogi, metodyki prowadzenia zajęć, technik oddechowych i relaksacyjnych, zasad pracy z grupą.

Wywiad pozwala potwierdzić samodzielność podejmowanych decyzji metodycznych oraz umiejętność zastosowania wiedzy w praktyce.

Warunki zaliczenia walidacji:

Warunkiem pozytywnego ukończenia kursu jest: udział w części praktycznej, pozytywna ocena prowadzenia fragmentu zajęć, udział w wywiadzie ustrukturyzowanym.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 28

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 28 Joga jako praktyka świadomego o ruchu - rozmowa na żywo, współdziałanie nie ekranu	Zajęcia	Celina Kareńska Tschurl	06-11-2026	17:30	19:00	01:30	Nie
2 z 28 -	Przerwa	-	06-11-2026	19:00	19:15	00:15	Nie
3 z 28 Joga jako praktyka świadomego o ruchu - rozmowa na żywo, współdziałanie nie ekranu	Zajęcia	Celina Kareńska Tschurl	06-11-2026	19:15	20:30	01:15	Nie
4 z 28 MODUŁ 1 – Praktyka własna i fundamenty	Zajęcia	Robert Paniączyk	07-11-2026	09:30	11:45	02:15	Tak
5 z 28 -	Przerwa	-	07-11-2026	11:45	12:00	00:15	Tak
6 z 28 MODUŁ 2 – Anatomia funkcjonalna, korekty i asysty	Zajęcia	Celina Kareńska Tschurl	07-11-2026	12:00	14:30	02:30	Tak
7 z 28 -	Przerwa	-	07-11-2026	14:30	15:30	01:00	Tak
8 z 28 MODUŁ 3 – Techniki oddechowe i medytacyjne (praktyka + teoria)	Zajęcia	Robert Paniączyk	07-11-2026	15:30	17:30	02:00	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
9 z 28 MODUŁ 1 – Praktyka własna i fundament y	Zajęcia	Robert Paniączyk	08-11-2026	09:30	11:45	02:15	Tak
10 z 28 -	Przerwa	-	08-11-2026	11:45	12:00	00:15	Tak
11 z 28 MODUŁ 2 – Anatomia funkcjonaln a, korekty i asysty	Zajęcia	Celina Kareńska Tschurl	08-11-2026	12:00	14:30	02:30	Tak
12 z 28 -	Przerwa	-	08-11-2026	14:30	15:30	01:00	Tak
13 z 28 MODUŁ 3 – Techniki oddechowe i medytacyjn e (praktyka + teoria)	Zajęcia	Robert Paniączyk	08-11-2026	15:30	17:30	02:00	Tak
14 z 28 MODUŁ 1 – Praktyka własna i fundament y	Zajęcia	Robert Paniączyk	09-11-2026	09:30	11:45	02:15	Tak
15 z 28 -	Przerwa	-	09-11-2026	11:45	12:00	00:15	Tak
16 z 28 MODUŁ 2 – Anatomia funkcjonaln a, korekty i asysty	Zajęcia	Celina Kareńska Tschurl	09-11-2026	12:00	14:30	02:30	Tak
17 z 28 -	Przerwa	-	09-11-2026	14:30	15:30	01:00	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
18 z 28 MODUŁ 3 – Techniki oddechowe i medytacyjne (praktyka + teoria)	Zajęcia	Robert Paniączyk	09-11-2026	15:30	17:30	02:00	Tak
19 z 28 MODUŁ 1 – Praktyka własna i fundamenty	Zajęcia	Robert Paniączyk	10-11-2026	09:30	11:45	02:15	Tak
20 z 28 -	Przerwa	-	10-11-2026	11:45	12:00	00:15	Tak
21 z 28 MODUŁ 2 – Anatomia funkcjonalna, korekty i asysty	Zajęcia	Celina Kareńska Tschurl	10-11-2026	12:00	14:30	02:30	Tak
22 z 28 -	Przerwa	-	10-11-2026	14:30	15:30	01:00	Tak
23 z 28 MODUŁ 3 – Techniki oddechowe i medytacyjne (praktyka + teoria)	Zajęcia	Robert Paniączyk	10-11-2026	15:30	17:30	02:00	Tak
24 z 28 MODUŁ 4 – Metodyka nauczania jogi (teoria + praktyka)	Zajęcia	Robert Paniączyk	11-11-2026	09:30	11:45	02:15	Tak
25 z 28 -	Przerwa	-	11-11-2026	11:45	12:00	00:15	Tak
26 z 28 MODUŁ 4 – Metodyka nauczania jogi (teoria + praktyka)	Zajęcia	Celina Kareńska Tschurl	11-11-2026	12:00	13:30	01:30	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
27 z 28 -	Przerwa	-	11-11-2026	13:30	14:30	01:00	Tak
28 z 28 -	Walidacja	-	11-11-2026	14:30	17:30	03:00	Tak

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	43:00
w tym suma godzin zajęć	33:30
w tym suma godzin walidacji	03:00
w tym suma przerw	06:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	48:30

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 2004 r. o podatku od towarów i usług, jeśli 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	6 543,60 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 320,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	152,18 PLN
Koszt osobogodziny netto	123,72 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	43:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Celina Kareńska Tschurl

Jest certyfikowaną nauczycielką jogi z ponad dziesięcioletnim doświadczeniem w prowadzeniu zajęć grupowych oraz indywidualnych. Od trzech lat prowadzi własne studio jogi, w którym realizuje regularne praktyki jogi, sesje oddechowe, medytacyjne oraz szkolenia rozwojowe. Od tego czasu kształci również przyszłych nauczycieli jogi, łącząc klasyczną wiedzę jogiczną z anatomią funkcjonalną, technikami oddechowymi oraz elementami mindfulness. W pracy szkoleniowej stawia na praktyczne przygotowanie do zawodu, tak aby uczestnicy potrafili bezpiecznie i świadomie prowadzić zajęcia od razu po zakończeniu kursu.

Kwalifikacje i certyfikaty:

- 500 RYT – Awakening Yoga Academy
- Trenerka oddechu 100 RYT – Just Breathe
- Yoga for Children 100 RYT – Rainbow Yoga
- Prenatal Yoga Teacher 100 RYT
- Yin Functional Yoga 100 RYT
- Shakti Yoga Wheel 50 RYT
- Yoga Tune Up – 100 h TT
- Roll Model Method – praca z piłkami powięziowymi
- Barre / Barrefit TT
- Animal Flow Level 1
- Filozofia Jogi – 30 h

Doświadczenie zawodowe:

Od trzech lat prowadzi własne studio jogi, w którym realizuje regularne zajęcia, warsztaty i kursy nauczycielskie w formie stacjonarnej i hybrydowej. Specjalizuje się w pracy z ciałem i oddechem, a programy szkoleniowe tworzą tak, aby rozwijały zarówno praktykę fizyczną, jak i kompetencje pedagogiczne przyszłych nauczycieli. W szkoleniach kładzie nacisk na bezpieczeństwo, świadomą pracę z ruchem, jasną komunikację oraz praktyczne przygotowanie do prowadzenia zajęć jogi.



2 z 2

Robert Paniączyk

Doświadczony szkoleniowiec w obszarze ruchu funkcjonalnego, anatomii i terapii ruchem. Od ponad 10 lat prowadzi zajęcia i warsztaty dla nauczycieli, instruktorów i osób praktykujących, łącząc wiedzę z zakresu jogi, fizjoterapii i treningu motorycznego. Specjalizuje się w anatomii funkcjonalnej, mobilności, stabilizacji oraz biomechanice ruchu w kontekście praktyki jogi. W nauczaniu zwraca uwagę na bezpieczeństwo, indywidualne predyspozycje uczniów i zrozumienie ciała jako całościowego systemu. Na kursie nauczycielskim odpowiada za bloki tematyczne z zakresu anatomii, prewencji urazów, techniki wykonywania asan i pracy z różnymi typami ciała. Wspiera uczestników w rozwijaniu umiejętności obserwacji, korekty i mądrego, świadomego nauczania. W pracy trenerskiej łączy naukową precyzję z praktycznym doświadczeniem, dzięki czemu przekazuje wiedzę w sposób

zrozumiały i inspirujący. Jego zajęcia uczą, jak poprzez ruch odnaleźć stabilność, równowagę i siłę – zarówno w ciele, jak i w umyśle.

Szkolenia i rozwój zawodowy z ostatnich 5 lat

2022 – uzyskanie tytułu magistra fizjoterapii – Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu

2022 – SCEC – szkolenie z przygotowania fizycznego

2023 – ONNIT Performance Training – szkolenie z zakresu przygotowania motorycznego

2024 – Landmine University – Level 1

2024 – Landmine University – Level 2

Posiada minimum 5 lat doświadczenia w prowadzeniu tego rodzaju szkoleń i kursów o tematyce analogicznej do tytułu usługi rozwojowej.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik kursu otrzymuje komplet materiałów dydaktycznych i dostęp do zasobów edukacyjnych, które wspierają proces nauki do docelowego osiągnięcia kompetencji dla nauczycieli jogi według Yoga Alliance 200RYT

Materiały dydaktyczne: Podręcznik kursowy (manual nauczycielski) w formacie PDF – zawierający opisy asan, techniki oddechowe, podstawy filozofii, anatomii funkcjonalnej oraz metodyki nauczania, zestaw testów wiedzy i quizów do samosprawdzenia postępów w części teoretycznej.

Wsparcie trenerskie i mentoring: mentoring indywidualny dotyczący praktyki nauczycielskiej i przygotowania do egzaminu końcowego, dostęp do zamkniętej grupy wsparcia dla absolwentów kursu, ułatwiającej dalszy rozwój i wymianę doświadczeń.

Dodatkowe udogodnienia:

- możliwość uczestnictwa w wybranych zajęciach stacjonarnych Przystani Joga w ramach kursu,
- zniżki na kolejne moduły szkoleniowe
- dostęp do nagrań z wykładów również po zakończeniu kursu (min. 6 miesięcy).

Warunki uczestnictwa

Kurs skierowany jest do osób dorosłych zainteresowanych rozwojem osobistym i zawodowym w obszarze jogi, zdrowia i pracy z ciałem. Uczestnictwo nie wymaga wcześniejszego doświadczenia nauczycielskiego, jednak zalecane jest minimum pół roku regularnej praktyki jogi lub innej formy aktywności ruchowej. Warunkiem uzyskania zaliczenia jest uczestnictwo w 80% zajęć, a obecność będzie każdorazowo weryfikowana poprzez sprawdzenie listy obecności na zajęciach stacjonarnych i logowań na zajęciach zdalnych w czasie rzeczywistym.

Koszt udziału w usłudze może zostać zwolniony z VAT w przypadku finansowania usługi co najmniej w 70% ze środków publicznych. W tym przypadku zastosowanie ma zwolnienie z VAT:

zwolnienie VAT na pdst. Rozporządzenie MF z dn. 20.12.2013 r. 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

Informacje dodatkowe

Program kursu obejmuje zakres wiedzy związanej z przygotowaniem do roli nauczyciela jogi z obszarów: anatomii i fizjologii, metodyki nauczania, filozofii i etyki, techniki prowadzenia zajęć oraz praktyk nauczycielskich.

Warunki techniczne

WARUNKI TECHNICZNE – szkolenie online (Teams)

Wymagania dla uczestnika:

- komputer/laptop lub tablet/smartfon z dostępem do Internetu (min. 10 Mb/s),
- kamera i mikrofon,
- zainstalowana aplikacja Teams lub dostęp przez przeglądarkę,
- cicha przestrzeń do pracy i mata do ćwiczeń (ok. 2x2 m),
- podstawowe akcesoria jogowe (kostka, pasek – jeśli wymagane).

Wymagania organizacyjne: stabilne łącze internetowe (min. 30 Mb/s), kamera i mikrofon wysokiej jakości, możliwość udostępniania materiałów i prezentacji. Wsparcie techniczne: instrukcja logowania przesyłana przed szkoleniem, możliwość przetestowania połączenia, kontakt pomocowy (mail/telefon) w trakcie kursu.

Adres

ul. Kasztanowa 50
62-330 Podstolice
woj. wielkopolskie

Pałac w Podstolicach to wyjątkowe miejsce stworzone do jogi, odpoczynku i rozwoju. Położony z dala od miasta, otoczony dużym parkiem i starymi drzewami, oferuje atmosferę ciszy i bliskości natury. Przestronne, jasne sale z naturalnym światłem idealnie nadają się do praktyki jogi, medytacji i szkoleń nauczycielskich. Uczestnicy mogą korzystać z strefy przeznaczonej do odpoczynku między blokami zajęć, która sprzyja regeneracji po intensywnych zajęciach. Rozległy teren wokół pałacu zachęca do spacerów, wyciszenia i kontaktu z naturą między sesjami. To miejsce, które łączy komfort, harmonię i uważność – idealne na kursy, retreaty i warsztaty jogowe w kameralnym, wspierającym otoczeniu.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Natalia Smolarek

E-mail natalia@alioconsulting.pl

Telefon (+48) 668 513 014