



Szkolenia instruktorskie ruchowych zajęć grupowych JOGANIKA, które łączą jogę z elementami kalisteniki. 40 h Akredytowane przez Yoga Alliance YACEP

Numer usługi 2025/04/26/11822/2711568

4 500,00 PLN brutto
4 500,00 PLN netto
112,50 PLN brutto/h
112,50 PLN netto/h

Lubuska Izba
Rzemieślnicza w
Gorzowie Wlkp.

📍 Gorzów Wielkopolski / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

★★★★★ 5,0 / 5

🕒 40 h

46 ocen

📅 03.10.2025 do 12.10.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Identyfikatory projektów	FELB.06.03-IZ.00-0003/24 ZIPH
Grupa docelowa usługi	<p>Kurs skierowany jest do osób, które chcą zdobyć kwalifikacje instruktora holistycznego treningu Joganika – unikalnych zajęć łączących jogę i kalistenikę.</p> <p>Zarówno doświadczonych instruktorów fitness, jogi, pilatesu i nauczycieli tańca, jak i osoby pragnące rozpocząć nową ścieżkę zawodową w świecie świadomego ruchu i harmonii ciała.</p>
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	31-08-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	40
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia Joganika jest przygotowanie instruktorów do prowadzenia holistycznego treningu, który łączy jogę z elementami kalisteniki. To podejście integruje pracę nad siłą, mobilnością, elastycznością i uważnością, tworząc spójną i świadomą praktykę ruchu. Uczestnicy uczą się, jak prowadzić zajęcia oparte na wiedzy anatomicznej, pracy z oddechem i nowoczesnej metodyce, wspierając rozwój zarówno fizyczny, jak i mentalny swoich podopiecznych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Uczestnik wyjaśnia podstawowe zagadnienia z zakresu anatomii, biomechaniki i zasad treningu funkcjonalnego, co pozwala im prowadzić zajęcia w sposób świadomy i bezpieczny.</p>	<p>Rozróżnia podstawowe mięśnie i kości w ciele człowieka – uzasadnia i wskazuje kluczowe mięśnie i kości, które biorą udział w wykonywaniu ćwiczeń Joganiki, rozumiejąc ich funkcje w kontekście anatomii.</p>	Test teoretyczny
	<p>Identyfikuje kluczowe wzorce ruchowe – rozpoznaje i ocenia poprawność wykonywanych ćwiczeń z treningu Joganiki oraz wskazuje, które mięśnie są aktywowane podczas tych ćwiczeń.</p>	Test teoretyczny
	<p>Poprawnie stosuje terminologię – używa odpowiednich terminów związanych z anatomią, biomechaniką i techniką ćwiczeń, zarówno w trakcie nauczania, jak i w analizie ruchu.</p>	<p>Test teoretyczny</p> <p>Test teoretyczny</p>
	<p>Wymienia i wyjaśnia podstawowe zasady metody (w tym elementy jogi i kalisteniki)</p>	<p>Demonstruje poprawnie podstawowe ćwiczenia Joganiki zgodnie z założeniami metody.</p>
<p>Układa logiczną i płynną sekwencję ćwiczeń, dostosowaną do poziomów uczestników.</p>		Obserwacja w warunkach rzeczywistych
<p>Stosuje techniki bezpiecznego przejścia między ćwiczeniami oraz dba o prawidłową postawę i oddech.</p>		Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Uczestnik wykazuje gotowość do samodzielnego prowadzenia zajęć ruchowych w różnych przestrzeniach treningowych, dostosowując styl pracy do grupy i warunków.</p>	<p>Wykazuje umiejętność prowadzenia zajęć w sposób zdecydowany, z odpowiednią postawą, która inspiruje i motywuje uczestników.</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
	<p>Skutecznie organizuje przestrzeń treningową, dba o odpowiednią atmosferę i kontroluje dynamikę grupy, zapewniając porządek i komfort wszystkim uczestnikom.</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
	<p>Klarownie tłumaczy ćwiczenia, udziela konstruktywnych wskazówek i potrafi nawiązać pozytywną relację z uczestnikami, co sprzyja efektywności treningu.</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Plan ramowy szkolenia Joganika

Szkolenie adresowane jest do instruktorów ruchu, nauczycieli jogi i pilatesu, trenerów personalnych oraz osób prowadzących zajęcia prozdrowotne, które chcą pogłębić wiedzę z zakresu anatomii funkcjonalnej i pracy z ciałem. Udział w szkoleniu mogą wziąć również pasjonaci ruchu, którzy dopiero planują rozpocząć prowadzenie zajęć i chcą zdobyć solidne podstawy metodyczne oraz praktyczne w pracy z grupą.

Zajęcia odbywają się w grupach liczących od 7 do 15 osób. Podczas części teoretycznej uczestnicy pracują w zespołach 2–3-osobowych, co umożliwia głębsze zrozumienie anatomii oraz techniki metody Joganika dzięki interaktywnym ćwiczeniom i analizie w małych grupach. Wykorzystujemy zarówno prezentacje multimedialne, jak i zadania interaktywne, których celem jest ułatwienie zrozumienia zasad

działania metody oraz jej praktycznego zastosowania. Zajęcia praktyczne realizowane są wspólnie, w pełnej grupie, z elementami pracy w parach, co pozwala na wzajemną obserwację, korektę oraz rozwijanie umiejętności nauczycielskich i świadomości ciała.

Szkolenie prowadzone jest w trybie godzin zegarowych. Przerwy nie są wliczane w czas trwania usługi i są doliczane osobno.

DZIEŃ 1

Wprowadzenie do metody Joganika – jego idea, korzyści i zalety tej niezwykle skutecznej formy treningu

- **2 godziny praktyki** (120 min) – wprowadzenie do podstawowych ćwiczeń Joganika, zapoznanie z metodą oraz jej zaletami.
- **2 godziny teorii** (120 min) – omówienie filozofii metody Joganika, korzyści zdrowotnych, fizycznych i mentalnych wynikających z regularnej praktyki.

DZIEŃ 2

Podstawy anatomii człowieka – kluczowe aspekty pracy z ciałem, zrozumienie funkcjonowania układu kostnego, mięśniowego oraz budowy miednicy

- **2 godziny teorii** (120 min) – podstawy anatomii, omawianie układu kostnego, mięśniowego i struktury miednicy.
- **2 godziny praktyki** (120 min) – ćwiczenia mające na celu lepsze zrozumienie funkcji poszczególnych grup mięśniowych i układu kostnego ciała człowieka.

30 MINUTOWA PRZERWA NA LUNCH

Fundamenty treningu – kluczowe zasady poprawnego wykonywania ćwiczeń i ich wpływ na sylwetkę

- **2 godziny teorii** (120 min) – poznanie ćwiczeń metody Joganika, prawidłowe słownictwo oraz zasady wykonywania ćwiczeń, ich wpływ na sylwetkę, wzmacnianie mięśni głębokich i poprawa elastyczności.
- **2 godziny praktyki** (120 min) – nauka prawidłowego wykonywania ćwiczeń i pracy nad postawą ciała.

DZIEŃ 3

Budowanie sekwencji – nauka sekwencji oraz tworzenie własnych programów treningowych

- **2 godziny teorii** (120 min) – zasady tworzenia sekwencji, analiza i nauczka skryptu.
- **2 godziny praktyki** (120 min) – ćwiczenia sekwencji Joganika poznanej na szkoleniu.

30 MINUTOWA PRZERWA NA LUNCH

Techniki ćwiczeń – analiza i precyzyjny opis każdego ruchu stosowanego w Joganice

- **2 godziny teorii** (120 min) – omówienie dokładnych mechanizmów pracy ciała podczas każdego ćwiczenia.
- **2 godziny praktyki** (120 min) – szczegółowa analiza techniki i precyzyjne wykonanie każdego ruchu w Joganice.

DZIEŃ 4

Analiza i praktyka Techniki Joganiki – analiza i precyzyjny opis każdego ruchu stosowanego w Joganice

- **2 godziny praktyki** (120 min) – intensyfikacja nauki i analizy technik ćwiczeń Joganiki.
- **2 godziny teorii** (120 min) – dalsze szczegółowe omówienie ruchów oraz ich mechanizmów.

DZIEŃ 5

Struktura i logika zajęć – prowadzenie spójnych, płynnych i inspirujących treningów

- **2 godziny teorii** (120 min) – zasady organizacji zajęć: logika i płynność treningów, angażowanie uczestników.
- **2 godziny praktyki** (120 min) – nauka tworzenia struktury zajęć Joganika, od rozgrzewki po zakończenie treningu.

30 MINUTOWA PRZERWA NA LUNCH

Muzyka i flow – tworzenie zajęć, które angażują i motywują dzięki odpowiedniej muzyce i harmonii ruchu

- **2 godziny praktyki** (120 min) – dobieranie odpowiedniej muzyki do zajęć Joganiki, tworzenie rytmu i flow w trakcie treningu.
- **2 godziny teorii** (120 min) – rola muzyki w Joganice, jak dobrać odpowiednią ścieżkę dźwiękową i wykorzystywać ją do motywowania uczestników. Zasady, prawa i bezpieczeństwo.

DZIEŃ 6

Praca z grupą – skuteczna komunikacja i dostosowanie zajęć do różnych poziomów zaawansowania

- **2 godziny teorii** (120 min) – nauka skutecznej komunikacji z grupą, dostosowywanie treningu do różnych poziomów, udzielanie wskazówek i motywacja.

Q&A analiza i powtórka wiedzy

- **1 godzina teorii** (60 min) – interaktywne sesje z pytaniami i odpowiedziami, powtórka kluczowych zagadnień kursu.
- **1 godzina praktyki** (60 min) – szczegółowe omówienie materiału, rozwiązywanie wątpliwości oraz dodatkowe ćwiczenia.

30 MINUTOWA PRZERWA NA LUNCH

Egzamin końcowy – praktyczna i teoretyczna weryfikacja Twojej wiedzy i umiejętności

- **1 godzina (60 min) egzamin teoretyczny** – Egzamin teoretyczny przyjmuje formę testu jednokrotnego wyboru (ABC), składającego się z 20 pytań opracowanych na podstawie materiału omawianego podczas szkolenia. Test ma na celu sprawdzenie wiedzy z zakresu anatomii, metodyki Joganika oraz zasad prowadzenia zajęć.
- **2 godziny (120 min) egzamin praktyczny** – Egzamin praktyczny polega na samodzielnym przeprowadzeniu jednej wybranej części praktyki. Każdy z uczestników przed rozpoczęciem szkolenia otrzymuje dostęp do platformy edukacyjnej, na której przypisana zostaje konkretna część sekwencji przeznaczona do przygotowania na egzamin praktyczny. Umożliwia to wcześniejsze zapoznanie się z materiałem, przećwiczenie go oraz zadanie ewentualnych pytań podczas trwania szkolenia.
- **PODSUMOWANIE I ZAKOŃCZENIE**

Zakończenie szkolenia obejmuje ogłoszenie wyników egzaminu teoretycznego (test ABC) oraz praktycznego (prowadzenie wybranej sekwencji Joganiki). Wręczenie certyfikatów odbywa się w atmosferze celebracji i wspólnego zamknięcia procesu edukacyjnego.

Po części inauguracyjnej następuje wspólne podsumowanie zdobytej wiedzy i doświadczeń, wymianę refleksji w grupie, możliwość zadania ostatnich pytań oraz lekcja mówiąca o tym jak naprawdę wygląda praca instruktora – jak zacząć swoją karierę zawodową.

- 1 godziny (60 min) teorii – omówienie rzeczywistego obrazu pracy instruktora, jak budować karierę, pozyskiwać klientów, rozwijać swoje umiejętności i znajdować swoje miejsce na rynku.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 22

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 22 Wprowadzenie do metody Joganika PRAKTYKA	Karolina Lev	03-10-2025	16:00	18:00	02:00
2 z 22 Wprowadzenie do metody Joganika TEORIA	Karolina Lev	03-10-2025	18:00	20:00	02:00
3 z 22 Podstawy anatomii człowieka TEORIA	Karolina Lev	04-10-2025	08:00	10:00	02:00
4 z 22 Podstawy anatomii człowieka PRAKTYKA	Karolina Lev	04-10-2025	10:00	12:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 22 Fundamenty treningu	Karolina Lev	04-10-2025	12:30	14:30	02:00
6 z 22 Fundamenty treningu PRAKTYKA	Karolina Lev	04-10-2025	14:30	16:30	02:00
7 z 22 Budowanie sekwencji TEORIA	Karolina Lev	05-10-2025	08:00	10:00	02:00
8 z 22 Budowanie sekwencji PRAKTYKA	Karolina Lev	05-10-2025	10:00	12:00	02:00
9 z 22 Struktura i skrypt TEORIA	Karolina Lev	05-10-2025	12:30	14:30	02:00
10 z 22 Struktura i skrypt PRAKTYKA	Karolina Lev	05-10-2025	14:30	16:30	02:00
11 z 22 Modyfikowanie zajęć Joganiki PRAKTYKA	Karolina Lev	10-10-2025	16:00	18:00	02:00
12 z 22 Modyfikowanie zajęć Joganiki TEORIA	Karolina Lev	10-10-2025	18:00	20:00	02:00
13 z 22 Struktura i logika zajęć TEORIA	Karolina Lev	11-10-2025	08:00	10:00	02:00
14 z 22 Struktura i logika zajęć PRAKTYKA	Karolina Lev	11-10-2025	10:00	12:00	02:00
15 z 22 Muzyka i flow TEORIA	Karolina Lev	11-10-2025	12:30	14:30	02:00
16 z 22 Muzyka i flow PRAKTYKA	Karolina Lev	11-10-2025	14:30	16:30	02:00
17 z 22 Praca z grupą	Karolina Lev	12-10-2025	08:00	10:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
18 z 22 Q&A analiza i powtórka wiedzy PRAKTYKA	Karolina Lev	12-10-2025	10:00	11:00	01:00
19 z 22 Q&A analiza i powtórka wiedzy TEORIA	Karolina Lev	12-10-2025	11:00	12:00	01:00
20 z 22 Egzamin końcowy TEORETYCZNY	-	12-10-2025	12:30	13:30	01:00
21 z 22 Egzamin końcowy PRAKTYCZNY	-	12-10-2025	13:30	15:30	02:00
22 z 22 Jak naprawdę wygląda praca instruktora TEORIA	Karolina Lev	12-10-2025	15:30	16:30	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	112,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	112,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1

1 z 1

Karolina Lev



Karolina Lev – joga, barre, kalistenika

10-letnie doświadczenie w pracy z ciałem i nauczaniu ruchu.

Doświadczenie i wiedza merytoryczna:

Karolina ukończyła szkołę nauczycielską RYS 200 i RYS 300 (2020r.) w Yoga First w Dubaju (łącznie 500 godzin), gdzie zdobywała wiedzę z zakresu jogi klasycznej, pracy z oddechem, anatomii i metodyki nauczania. W tej samej szkole ukończyła także specjalistyczne szkolenie z Swing Yogi (2018r.). Ukończyła 100-godzinną szkołę Kids Yogi (2019r.) w Indiach oraz szkolenia z Total Barre (2018r./2025r.), Body Balance (2016r.), zajęć grupowych(2016r.) i kalisteniki(2025r.) w Dubaju. Ukończyła kurs pedagogiczny dla instruktorów praktycznej nauki zawodu(2023r.). Jej edukacja łączy różnorodne podejścia do pracy z ciałem: od jogi i fitnessu po taniec i trening funkcjonalny.

Umiejętności praktyczne:

Prowadzi zajęcia oparte na autorskiej metodzie Joganika – łączącej jogę z kalisteniką – oraz dynamiczne treningi Power Barre.

Umiejętności szkoleniowe:

Jako akredytowany szkoleniowiec Yoga Alliance kształci przyszłych nauczycieli w Polsce i za granicą. Prowadzi profesjonalne szkolenia z barre, joganiki i jogi dla dzieci . Występowała jako nauczycielka i prowadząca warsztaty na międzynarodowych wydarzeniach, m.in. Global Mala Yoga i Yoga Fest w Dubaju.

Posiadają nieprzerwane i ciągłe doświadczenie zawodowe w branży od 10 lat.

Działalność:

Żalozycielka szkoły Joganika – akredytowanej przez Yoga Alliance – oraz autorka szkoleń Power Barre i Joganika.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dla uczestników szkolenia Joganika:

1. **Manual szkoleniowy** – szczegółowy podręcznik, który będzie podstawowym źródłem wiedzy teoretycznej podczas szkolenia. Zawiera on wszystkie kluczowe informacje dotyczące metodologii Joganika, technik ćwiczeń, anatomii, budowania sekwencji oraz struktury zajęć.
2. **Zeszyt** – specjalny zeszyt do notatek, który pomoże uczestnikom w dokumentowaniu najważniejszych zagadnień omawianych podczas kursu. To doskonałe narzędzie do utrwalenia wiedzy i zapisania wskazówek na temat praktyki.
3. **Torba** – praktyczna torba, która pomieści wszystkie materiały szkoleniowe oraz osobiste rzeczy uczestników. Będzie to także doskonałe miejsce do przechowywania zeszytu i manuala podczas sesji.
4. **Koszulka z logo** – koszulka z logo Joganika, która stanowi symbol uczestnictwa w kursie oraz pozwala poczuć się częścią społeczności Joganika. Koszulka jest również wygodna do noszenia podczas ćwiczeń praktycznych.

Informacje dodatkowe

Dla osób korzystających z dofinansowania wymagana jest minimalna frekwencja na poziomie 80% zajęć, potwierdzona listą obecności.

Zwolnienie z VAT

Podmiot korzysta ze zwolnienia z podatku od towarów i usług na podstawie art. 113 ust. 1 i 9 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz.U. 2004 nr 54 poz. 535 z późn. zm.), z uwagi na nieprzekroczenie limitu obrotów uprawniających do zwolnienia podmiotowego z VAT.

Adres

ul. Franciszka Walczaka 25
66-400 Gorzów Wielkopolski
woj. lubuskie

Studio Jogi Joganika to kameralne i przytulne miejsce, które sprzyja nauce i rozwojowi. Zlokalizowane w spokojnej, inspirującej przestrzeni, z darmowym parkingiem blisko centrum miasta. Dzięki kameralnej atmosferze, każdy uczestnik może liczyć na indywidualne podejście oraz komfortowe warunki do nauki i praktyki.

Zapraszamy do Joganiki – miejsca, gdzie nauka staje się przyjemnością, a każda chwila treningu jest pełna inspiracji.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Karolina Lev

E-mail karolina@joganika.com

Telefon (+48) 799 090 566