



"LUGA" AGNIESZKA
GLIŃSKA



Zielona Energia Kundalini i Czakr: Kurs Jogi dla Zrównoważonego Rozwoju (24 x 45 min.)

Numer usługi 2025/04/27/7321/2712073

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 24 h

📅 10.06.2025 do 05.08.2025

5 250,00 PLN brutto

5 250,00 PLN netto

218,75 PLN brutto/h

218,75 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych
Grupa docelowa usługi	Osoby zainteresowane rozwojem osobistym i duchowym, poszukujące holistycznych metod dbania o siebie i otoczenie. • Praktykujący jogę, którzy chcą pogłębić swoją wiedzę na temat Jogi Kundalini i jej związku z ekologią. • Osoby zaniepokojone kryzysem ekologicznym, pragnące znaleźć sposoby na radzenie sobie z lękiem ekologicznym i aktywne działanie na rzecz Ziemi. • Trenerzy jogi, terapeuci i edukatorzy ekologiczni, chcący poszerzyć swoje kompetencje o elementy Eko-Jogi Kundalini.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	3
Data zakończenia rekrutacji	09-06-2025
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	24
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestnika do stosowania technik Jogi Kundalini w celu rozwijania świadomości ekologicznej, harmonizowania relacji z naturą i integrowania praktyk jogi z codziennym życiem wspierającym zrównoważony rozwój

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Buduje świadomość energii i systemu czakr.	wyjaśnia podstawowe założenia Jogi Kundalini, • opisuje znaczenie każdej czakry oraz jej wpływ na życie codzienne, • identyfikuje objawy blokady i harmonii poszczególnych czakr, • analizuje własny stan energetyczny i określa obszary wymagające pracy.	Test teoretyczny
Stosuje techniki oddechowe i medytacyjne wspierające równowagę energetyczną.	nazywa podstawowe techniki oddechowe wykorzystywane w Jodze Kundalini, • omawia wpływ różnych metod pranajamy na organizm i umysł, • demonstruje praktykę medytacji wspierającej równowagę energetyczną, • analizuje efekty stosowanych technik w codziennym funkcjonowaniu.	Test teoretyczny
Harmonizuje czakry poprzez odpowiednie krije i praktyki jogiczne.	wyjaśnia wpływ kriji na poszczególne czakry, • analizuje zmiany w samopoczuciu po wykonaniu określonych sekwencji, • opracowuje własną praktykę wspierającą równowagę energetyczną.	Test teoretyczny
Rozwija intuicję i umiejętność pracy z energią wewnętrzną.	identyfikuje czynniki wspierające i blokujące rozwój intuicji, • stosuje medytacje i techniki oddechowe wspierające pracę z czakrą trzeciego oka, • analizuje własne doświadczenia związane z postrzeganiem intuicyjnym, • opracowuje strategię dalszego rozwijania intuicji w codziennym życiu.	Test teoretyczny
Stosuje zasady Jogi Kundalini w codziennym życiu.	opracowuje indywidualny plan praktyki Kundalini dostosowany do swoich potrzeb, • stosuje techniki Jogi Kundalini w celu podniesienia poziomu energii i harmonii, • analizuje wpływ regularnej praktyki na samopoczucie i rozwój osobisty,	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Buduje świadomość energii i systemu czakr oraz połączenia z naturą. Stosuje techniki oddechowe i medytacyjne wspierające równowagę energetyczną oraz świadomość ekologiczną. Stosuje zasady Jogi Kundalini do promowania ekologicznego stylu życia.	◦ Uczestnik wyjaśnia podstawowe założenia Jogi Kundalini. ◦ Uczestnik opisuje znaczenie każdej czakry oraz jej wpływ na życie codzienne i relacje z naturą. ◦ Uczestnik identyfikuje objawy blokady i harmonii poszczególnych czakr. ◦ Uczestnik analizuje własny stan energetyczny i określa obszary wymagające pracy, uwzględniając wpływ środowiska. ◦ Uczestnik omawia wpływ różnych metod pranajamy na organizm i umysł oraz wpływ jakości powietrza na te procesy. ◦ Uczestnik demonstruje praktykę medytacji wspierającej równowagę energetyczną i połączenie z naturą. ◦ Uczestnik analizuje efekty stosowanych technik w codziennym funkcjonowaniu oraz ich związek z dbałością o środowisko. ◦ Uczestnik wyjaśnia, jak zasady Yama i Niyama (etyczne zasady jogi) odnoszą się do zrównoważonego rozwoju. ◦ Uczestnik identyfikuje obszary w swoim życiu, w których może zastosować zasady umiaru (Mitahara), niekrzywdzenia (Ahimsa) i nieposiadania (Aparigraha) w kontekście ekologicznym. ◦ Uczestnik planuje i wdraża konkretne działania zmniejszające jego negatywny wpływ na środowisko. ◦ Uczestnik inspiruje innych do podejmowania ekologicznych wyborów poprzez przykład i komunikację.	Test teoretyczny Test teoretyczny Test teoretyczny
Wykorzystuje praktykę Jogi Kundalini do radzenia sobie z lękiem ekologicznym i budowania nadziei.	◦ Uczestnik rozpoznaje i nazywa emocje związane z kryzysem ekologicznym (np. lęk, smutek, gniew, bezradność). ◦ Uczestnik stosuje techniki Jogi Kundalini (pranajama, medytacja) do transformacji negatywnych emocji w konstruktywne działanie. ◦ Uczestnik formułuje pozytywne wizje przyszłości i wzmacnia poczucie sprawczości w działaniach na rzecz Ziemi.	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Certyfikat ukończenia szkolenia zawiera opis efektów uczenia się. Efekty te przedstawiają konkretne umiejętności, wiedzę i kompetencje, które osoba zdobyła podczas nauki.

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

Tak, dokument (certyfikat) potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji. Ocena bazuje na wcześniej określonych kryteriach, które jasno wskazują, czy osiągnięto zamierzone cele edukacyjne.

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

Po odbytych szkoleniu, uczestnik przystępuje do zdobycia egzaminu końcowego. Na certyfikacie znajduje się informacja o zaliczeniu egzaminu. Implementowane mechanizmy zapewniają niezależność i obiektywność procesu walidacji, co gwarantuje jego wiarygodność i przejrzystość.

Program

Wprowadzenie do Eko-Jogi Kundalini i systemu czakr

Uczestnik poznaje historię i filozofię Jogi Kundalini oraz podstawowe założenia praktyki. Omawiane są kluczowe elementy, takie jak oddech, ruch, mantry, mudry i medytacja. Dodatkowo wprowadzany jest system czakr – ich znaczenie oraz wpływ na ciało i umysł.

Ustanowienie związku między praktyką Jogi Kundalini a **świadomością ekologiczną**.

- Filozofia Jogi Kundalini a **holizm ekologiczny**.
- Współzależność człowieka i natury w tradycji jogi.
- Znaczenie żywiołów (ziemia, woda, ogień, powietrze, eter) w Jodze Kundalini i ich odniesienie do **ekosystemów**.
- **Wpływ zanieczyszczenia środowiska** na ciało energetyczne i praktykę jogi.
- Etyczne zasady jogi (yama i niyama) w **kontekście ekologicznym** (np. ahimsa – niekrzywdzenie, aparigraha – nieposiadanie).

Praktyka:

- Medytacja uziemiająca połączona z wizualizacją korzeni łączących nas z Ziemią.
- Ćwiczenia oddechowe (pranajama) z intencją oczyszczania i wzmacniania połączenia z naturą.

Czakry i Żywioły Natury - Pogłębienie zrozumienia związku między czakrami a żywiołami natury. Szczegółowe omówienie związku każdej czakry z odpowiadającym jej żywiołem.

Czakra podstawy (Muladhara) – stabilność i poczucie bezpieczeństwa

Osoba biorąca udział w szkoleniu poznaje rolę czakry podstawy w budowaniu stabilności i bezpieczeństwa. Identyfikuje objawy jej blokady i harmonii oraz dowiaduje się, jakie praktyki wspierają jej równowagę.

Praktyka:

- Krija wzmacniająca nogi i uziemiająca.
- Pranajama: długi, głęboki oddech.

- Medytacja z mantrą LAM.

Czakra sakralna (Swadhisthana) – Woda: płynność, emocje, cykliczność natury.

Uczestnik zdobywa wiedzę na temat czakry sakralnej, jej wpływu na emocje, twórczość i relacje. Analizuje objawy zablokowania oraz sposoby na ich przezwyciężenie.

Praktyka:

- Krija zwiększająca elastyczność bioder i pobudzająca przepływ energii.
- Pranajama: Oddech Ognia.
- Medytacja na otwarcie czakry sakralnej z mantrą VAM.

Czakra splotu słonecznego (Manipura) – Ogień: energia, transformacja, siła życia, siła woli i pewność siebie

Osoba biorąca udział w programie dowiadyuje się, jak czakra Manipura wpływa na motywację i siłę woli. Rozpoznaje objawy jej osłabienia i uczy się technik wzmacniających energię tej czakry.

Praktyka:

- Krija wzmacniająca mięśnie brzucha i pobudzająca ogień wewnętrzny.
- Pranajama: Oddech Ognia dla aktywacji Manipury.
- Medytacja na pewność siebie z mantrą RAM.

Czakra serca (Anahata) –Powietrze: przestrzeń, oddech, współczucie dla wszystkich istot, miłość.

Uczestnik poznaje znaczenie czakry serca w budowaniu relacji i poczuciu miłości. Analizuje objawy blokady oraz sposoby na otwarcie tej przestrzeni.

Praktyka:

- Krija otwierająca klatkę piersiową i wzmacniająca płuca.
- Pranajama: oddech harmonizujący serce.
- Medytacja na miłość i wdzięczność z mantrą YAM.

Czakra gardła (Vishuddha) – Eter (Przestrzeń): wyrażanie prawdy o naturze, komunikacja i ekspresja

Osoba korzystająca z programu zdobywa wiedzę o wpływie czakry gardła na wyrażanie siebie i autentyczność. Rozpoznaje blokady w komunikacji i uczy się technik wspierających swobodny przepływ energii.

Praktyka:

- Krija otwierająca gardło i wzmacniająca głos.
- Pranajama: oddech ujjayi.
- Medytacja z mantrą HAM wspierająca komunikację.

Czakra trzeciego oka (Ajna) –Światło: intuicja, wizja, zrozumienie wzajemnych powiązań, wewnętrzna mądrość

Uczestnik poznaje znaczenie czakry trzeciego oka w rozwijaniu intuicji i jasności umysłu. Uczy się technik wspierających świadome postrzeganie rzeczywistości.

Praktyka:

- Krija aktywująca szyszynkę i poprawiająca koncentrację.
- Pranajama: oddech przeponowy na wyciszenie umysłu.
- Medytacja na rozwój intuicji z mantrą OM.

Czakra korony (Sahasrara) – Jedność: duchowość i połączenie z wszechświatem

Osoba biorąca udział w programie zdobywa wiedzę na temat czakry korony i jej roli w rozwoju duchowym. Uczy się, jak otworzyć się na wyższą świadomość i połączenie z energią wszechświata.

Praktyka:

- Krija na podniesienie energii kundalini.
- Pranajama: oddech w ciszy.
- Medytacja z mantrą SO HAM.

Integracja pracy z czakrami

Uczestnik analizuje, jak czakry współpracują ze sobą i jak można utrzymać równowagę w całym systemie energetycznym.

Praktyka:

- Krija harmonizująca wszystkie czakry.
- Medytacja pełnej równowagi.

Tworzenie osobistych afirmacji związanych z czakrami i ich ekologicznym znaczeniem.

Eko-Mindfulness w Jodze Kundalini - Rozwijanie uważności na naturę podczas praktyki jogi.

- Definicja i korzyści z uważności (mindfulness).
- Uważność na ciało, oddech i otoczenie podczas ćwiczeń jogi.
- Rozszerzenie **uważności na elementy natury**: dźwięki, zapachy, widoki.
- **Wykorzystanie natury** jako inspiracji i wsparcia w praktyce jogi.

Praktyka

Asany wykonywane z uważnością na połączenie stóp z Ziemią, przepływ energii przez ciało i oddech.

- Medytacja zmysłów na łonie natury: skupienie się na dźwiękach wiatru, śpiewie ptaków, zapachu drzew.
- Ćwiczenia oddechowe z wizualizacją **otaczającej przyrody** (np. oddychanie jak drzewo, wdychanie energii słońca).

Joga Kundalini w codziennym życiu

Osoba biorąca udział w programie dowiaduje się, jak zastosować techniki Jogi Kundalini w życiu codziennym. Opracowuje indywidualny plan praktyki.

Praktyka:

- Krija wzmacniająca energię na cały dzień.
- Medytacja na skupienie i uważność.

Joga Kundalini i Zrównoważony Styl Życia

Integracja praktyki jogi z codziennymi wyborami wspierającymi **zrównoważony rozwój**.

- Zasady jogi (yama i niyama) a **etyka ekologiczna**.
- Umiar (mitahara) w **kontekście odżywiania i konsumpcji**.
- Niekrzywdzenie (ahimsa) w relacjach z ludźmi, zwierzętami i **środowiskiem**.
- Prawdomówność (satya) w wyrażaniu **troski o Ziemię**.
- Nieposiadanie (aparigraha) jako redukcja nadmiernego **konsumpcjonizmu**.
- Joga jako narzędzie do radzenia sobie ze stresem związanym z **wyzwaniami ekologicznymi**.
- Praktyka
- Dyskusja grupowa na temat osobistych nawyków i sposobów na ich zmianę w kierunku większej ekologiczności.
- Ćwiczenia jogi wzmacniające siłę woli i determinację w podejmowaniu proekologicznych działań.
- Medytacja na wizualizację pozytywnej przyszłości dla Ziemi.
- Tworzenie osobistego kodeksu etycznego opartego na zasadach jogi i zrównoważonego rozwoju.

Podsumowanie transformacji

Uczestnik analizuje swoje postępy oraz efekty pracy z czakrami. Identyfikuje kluczowe zmiany i obszary do dalszej pracy.

Praktyka:

- Medytacja wdzięczności i refleksji.

Plan działania na przyszłość

Osoba biorąca udział w programie opracowuje strategię dalszego rozwoju oraz utrwalania efektów uzyskanych podczas spotkań.

Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za Ziemię i aktywne wspieranie jej dobrostanu poprzez praktykę duchową.

Wdzięczność dla Ziemi za jej dary i piękno.

- Wizualizacja uzdrawiania Ziemi i przywracania jej równowagi.
- Medytacje współczucia dla wszystkich istot żyjących.
- Modlitwy i mantry poświęcone Ziemi.
- Aktywne działanie na rzecz ochrony środowiska jako duchowa praktyka.

Praktyka:

- Krija na pełnię energii i harmonii.

Medytacja wdzięczności, w której uczestnicy wymieniają w myślach wszystko, za co są wdzięczni Ziemi, w której wizualizują czystą wodę, powietrze i zdrowe **ekosystemy**, w której wysyłają pozytywną energię do wszystkich istot zagrożonych przez **kryzys ekologiczny**.

- Medytacja końcowa.

- Egzamin końcowy

Zajęcia są realizowane w godzinach dydaktycznych. Przerwa nie jest wliczana w całkowity czas szkolenia.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 13

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Wprowadzenie do Eko-Jogi Kundalini i systemu czakr	Katarzyna Czajkowska	10-06-2025	17:30	19:00	01:30
2 z 13 Czakry i Żywioty Natury - Pogłębienie zrozumienia związku między czakrami a żywiołami natury.	Katarzyna Czajkowska	13-06-2025	17:30	19:00	01:30
3 z 13 Czakra sakralna (Swadhisthana) – Woda: płynność, emocje, cykliczność natury.	Katarzyna Czajkowska	22-06-2025	07:00	08:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 13 Czakra splotu słonecznego (Manipura) – Ogień: energia, transformacja, siła życia, siła woli i pewność siebie	Katarzyna Czajkowska	27-06-2025	17:30	19:00	01:30
5 z 13 Czakra serca (Anahata) –Powietrze: przestrzeń, oddech, współczucie dla wszystkich istot, miłość.	Katarzyna Czajkowska	01-07-2025	17:30	19:00	01:30
6 z 13 Czakra gardła (Vishuddha) – Eter (Przestrzeń): wyrażanie prawdy o naturze, komunikacja i ekspresja	Katarzyna Czajkowska	21-07-2025	18:30	20:00	01:30
7 z 13 Czakra trzeciego oka (Ajna) –Światło: intuicja, wizja, zrozumienie wzajemnych powiązań, wewnętrzna mądrość	Katarzyna Czajkowska	26-07-2025	07:00	08:30	01:30
8 z 13 Czakra korony (Sahasrara) – Jedność: duchowość i połączenie z wszechświatem	Katarzyna Czajkowska	27-07-2025	07:00	08:30	01:30
9 z 13 Integracja pracy z czakrami, Eko-Mindfulness w Jodze Kundalini - Rozwijanie uważności na naturę podczas praktyki jogi.	Katarzyna Czajkowska	28-07-2025	18:30	20:00	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 13 Joga Kundalini w codziennym życiu, Joga Kundalini i Zrównoważony Styl Życia	Katarzyna Czajkowska	02-08-2025	07:00	08:30	01:30
11 z 13 Podsumowanie transformacji	Katarzyna Czajkowska	03-08-2025	07:00	08:30	01:30
12 z 13 Plan działania na przyszłość	Katarzyna Czajkowska	05-08-2025	17:30	18:45	01:15
13 z 13 Walidacja – egzamin	-	05-08-2025	18:45	19:00	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 250,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 250,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	218,75 PLN
Koszt osobogodziny netto	218,75 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Katarzyna Czajkowska

TRENERKA MENTALNOŚCI, PSYCHOLOG BIZNESU, WSPÓŁWAŚCICIELKA SZKOŁY JOGI, NAUCZYCIELKA JOGI KUNDALINI.

Psycholog Biznesu z 10-letnim doświadczeniem na stanowiskach managerskich i szkoleniowych w międzynarodowej korporacji (145 000 pracowników). Specjalizuje się w rozwoju pracowników,

budowaniu zaangażowania i strategiach szkoleniowych. Jako General HR działała na rynkach Europy Wschodniej (Polska, Czechy, Słowacja, Węgry, Ukraina, Rumunia).

Tworzyła innowacyjne projekty szkoleniowe, m.in.:

Leadership – Akademia Lidera (20+ szkoleń, 240 uczestników),

Feedback – Pozytywna informacja zwrotna (20+ szkoleń, 280 uczestników),

Budowanie i rozwój zespołu (10 szkoleń, 80 managerów).

Jako Trener Mentalny przeprowadziła 1500+ indywidualnych sesji z klientami biznesowymi i indywidualnymi. Obecnie wspiera MŚP w budowie polityki personalnej.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

skrypty

Warunki techniczne

Zajęcia w formie zdalnej prowadzone są przy wykorzystaniu platformy Clickmeeting, która pozwala min. na kontakt face to face oraz monitoring realizowanej usługi.

Wymagania techniczne:

Procesor dwurdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany czterordzeniowy);

2GB pamięci RAM (zalecane 4GB lub więcej);

System operacyjny taki jak Windows 10 (zalecany Windows 11), Mac OS wersja 13 (zalecana najnowsza wersja), Linux, Chrome OS.

Kontakt



Agnieszka Glińska

E-mail info@luga.pl

Telefon (+48) 692 547 267