



Akademia
Górnośląska im.
Wojciecha
Korfańskiego w
Katowicach

★★★★★ 4,5 / 5
851 ocen

AJURWEDA - holistyczna koncepcja zdrowia - studia podyplomowe

Numer usługi 2025/07/04/9407/2857635

📍 Katowice / stacjonarna

📅 Studia podyplomowe

🕒 252 h

📅 01.10.2025 do 30.06.2026

7 000,00 PLN brutto

7 000,00 PLN netto

27,78 PLN brutto/h

27,78 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia
Grupa docelowa usługi	Adresatami studiów są osoby posiadające wykształcenie wyższe, zainteresowane własnym rozwojem oraz holistycznym podejściem do zdrowia i organizmu ludzkiego. Studia dedykowane są osobom poszukującym równowagi między ciałem, umysłem i duchowością oraz harmonii w życiu osobistym i zawodowym. Oferta jest skierowana także do osób pragnących poprawić jakość życia swojej oraz innych, a także zainteresowanych profilaktyką zdrowotną, zdrową kuchnią, naturalnymi metodami leczenia i terapiami naturalnymi. Studia stanowią doskonałą formę podnoszenia kompetencji zawodowych dla pracowników firm doradczo-szkoleniowych, przedstawicieli mediów, trenerów, konsultantów, terapeutów, pedagogów, kosmetologów, dietetyków oraz masażystów.
Minimalna liczba uczestników	13
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	29-09-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	252
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	art. 163 ust. 1 ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (t.j. Dz. U. z 2023 r. poz. 742, z późn. zm.)
Zakres uprawnień	studia podyplomowe

Cel

Cel edukacyjny

Usługa „AJURWEDA - holistyczna koncepcja zdrowia - studia podyplomowe” potwierdza przygotowanie do propagowania świadomego stylu życia, wspierania zdrowia fizycznego i psychicznego w oparciu o zasady ajurwedy i jogi oraz do prowadzenia działań w obszarze profilaktyki zdrowotnej. Absolwent zdobywa wiedzę i umiejętności umożliwiające pracę w branży prozdrowotnej lub prowadzenie własnej działalności.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje podstawowe teorie ajurwedy.	Definiuje teorię pięciu żywiołów. Rozróżnia cechy konstytucji fizycznych według dosz.	Test teoretyczny
Wyjaśnia pojęcie zdrowia i choroby w ujęciu ajurwedyjskim.	Opisuje elementy zdrowia według ajurwedy. wskazuje przyczyny powstawania chorób w kontekście zaburzeń dosz.	Test teoretyczny
Analizuje rolę ajurwedy w kontekście współczesnych chorób cywilizacyjnych.	Identyfikuje czynniki cywilizacyjne wpływające na zdrowie. Uzasadnia zastosowanie ajurwedy w profilaktyce zdrowotnej.	Test teoretyczny
Stosuje zasady komponowania posiłków zgodnie z dietetyką ajurwedyjską	Planuje jadłospis z uwzględnieniem smaków i właściwości pokarmów. Dobiera przyprawy wspierające trawienie.	Test teoretyczny
Dobiera i wykonuje podstawowe zabiegi ajurwedyjskie wspierające równowagę ciała i umysłu.	Demonstruje techniki masażu ajurwedyjskiego, Dobiera odpowiedni olej do zabiegu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje techniki oddechowe i medytacyjne wspomagające regulację emocji.	Wykonuje ćwiczenia pranajamy, Organizuje krótką sesję relaksacyjną.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Promuje świadomy i zdrowy styl życia zgodnie z zasadami ajurwedy.	Przedstawia argumenty za holistycznym podejściem do zdrowia.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Przestrzega zasad etyki w pracy z klientem w obszarze zdrowia.	Wyjaśnia znaczenie poufności i szacunku dla autonomii klienta, Reaguje zgodnie z zasadami etyki w sytuacjach wymagających decyzji.	Obserwacja w warunkach symulowanych

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

BLOK I. PODSTAWY AJURWEDY – 23 godzin

- Geneza, obszar działania, cele ajurwedy
- Podstawowe teorie: stworzenia, pięciu żywiołów, dziesięciu par
- Konstytucja fizyczna: teoria trzech dosz, prakriti, vikriti, sposoby

określania

- Konstytucja psychiczna: teoria trzech gun i trzech typów umysłu, sposoby równoważenia umysłu

BLOK II. ZDROWIE I CHOROBA – 30 godziny

- Fizjologia: tkanki (dhatus), kanały (srotas), prana, ojas, tejas
- Zdrowie: definicja i elementy zdrowia, pojęcie równowagi / harmonii
- Choroba: definicja, stopnie rozwoju choroby, metody diagnostyczne, rola dosz w powstawaniu choroby
- Rola umysłu w powstawaniu choroby
- Kosmetologia ajurwedyjska: zdrowie a uroda

BLOK III. ODŻYWIANIE I DIETA – 28 godzin

- Kuchnia i dietetyka ajurwedyjska – zajęcia praktyczne • Metabolizm i trawienie
- Agni i ama
- 20 właściwości, 6 smaków, virya, vipaka
- Komponowanie posiłków zgodnie z zasadami ajurwedy
- Rola i działanie przypraw

BLOK IV. TERAPIE AJURWEDYJSKIE – 58 godzin

- Praktyka Dinacharya i Ritucharya
- Terapie oczyszczające i odżywiające: Pranayama i Rasayana
- Terapie olejowe. Właściwości olejów
- Aromaterapia ajurwedyjska

- Podstawy ziołolecznictwa ajurwedyjskiego
- Rola ziół w leczeniu popularnych dolegliwości
- Praktyczna nauka wykonywania zabiegów: Abhyanga, Shiroabhyanga, Mukabhyanga, masaż stóp, masaż dłoni
- BLOK V. JOGA, PRANAJAMA, MEDYTACJA – 14 godzin

Wprowadzenie do tradycji i teorii jogi

- Relaks i koncentracja
- Podstawy pranajamy
- Medytacja a uważność i emocje
- Dyscyplina umysłu

BLOK VI. KONTEKST FILOZOFICZNO-KULTUROWY AJURWEDY – 7 godzin

- Koncepcje ciała i człowieka w okresie wedyjskim (Wedy i Upaniszady)
- Substancje życiowe a indyjska alchemia
- Wczesne rozważania na temat zdrowia, choroby i leczenia
- Klasyczne teksty ajurwedy
- Źródła dodatkowe (hathajoga, tantra i alchemia)
- Współczesna literatura ajurwedyjska oraz badania naukowe z dziedziny jogi i ajurwedy
- Koncepcje podmiotu w filozofii indyjskiej
- Aparat psychiczny (świadomość, umysł, rozum, ego) i jego funkcje

BLOK VII MIEJSCE AJURWEDY WE WSPÓŁCZESNYM ŚWIECIE- 21 godzin

Choroby cywilizacyjne

Sposoby radzenia sobie z popularnymi dolegliwościami

Case study.

Holistyczne spojrzenie na ciało z perspektywy osteopatii.

BLOK VIII. ZAJĘCIA INTEGRACYJNO- RELAKSACYJNE - 7 godzin

- Praca w kręgu w teorii i praktyce

BLOK IX.

- Joga w teorii i praktyce – 56 godzin

EGZAMIN KOŃCOWY (TEST) - 8 godzin

Program studiów jest realizowany według godzin dydaktycznych (1h dydaktyczna = 45 minut (zegarowych)). Przerwy nie są wliczane w czas trwania usługi rozwojowej.

Program studiów obejmuje 252 godzin dydaktycznych.

Zajęcia odbywają się w soboty w godz. 09:30-17:00 i niedziele w godz. 08:00-15:30.

Studia składają się z 2 semestrów.

Absolwent otrzymuje świadectwo ukończenia studiów podyplomowych oraz 30 punktów ECTS.

Liczba godzin zajęć teoretycznych: 196 godziny.

Liczba godzin zajęć praktycznych: 56 godzin.

Zajęcia realizowane są w formie wykładów, ćwiczeń, seminariów oraz praktyki jogi.

Zajęcia są prowadzone przez doświadczonych wykładowców i praktyków – specjalistów w zakresie ajurwedy, jogi, medytacji, fizjoterapii, osteopatii, masażu oraz edukacji zdrowotnej, posiadających wieloletnie doświadczenie dydaktyczne i zawodowe.

Aktywizująca Uczestników forma prowadzenia zajęć pozwoli na wyćwiczenie umiejętności rozwiązywania problemów zarówno przedstawianych przez wykładowcę jak i podnoszonych na bieżąco przez słuchaczy.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	7 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	7 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	27,78 PLN
Koszt osobogodziny netto	27,78 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Grażyna Kotlorz

Opiekunka merytoryczna kierunku, autorka programu studiów. Konsultantka i terapeutka ajurwedyjska (Instytut Jiva w Faridabad, Indie), masażystka ajurwedyjska, nauczycielka ajurwedy, masażu i jogi. Autorka i założycielka studiów podyplomowych prowadzonych na Akademii Górnośląskiej: „Ajurweda – holistyczna koncepcja zdrowia”, „Masaże ajurwedyjskie – starożytna sztuka w nowoczesnym gabinecie”, „Akademia Praktyków Jogi”. Autorka książki „Cztery wykłady o odżywianiu z suplementem i bajką”. Prowadzi studio pracy z ciałem ŻŁOTY ŚRODEK w Katowicach. Posiada doświadczenie w pracy z grupami w różnym wieku – od dzieci po seniorów. Od

kilku lat prowadzi warsztaty wyjazdowe oraz autorskie wykłady z zakresu ajurwedy i świadomej pracy z ciałem. Praktykę zawodową oraz kwalifikacje zdobywała i rozwijała w ostatnich latach, łącząc pracę edukacyjną z praktyką terapeutyczną.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dydaktyczne przekazywane są uczestnikom drogą elektroniczną - za pośrednictwem poczty e-mail.

Warunki uczestnictwa

Na studia przyjmowane są osoby z wyższym wykształceniem.

Zapis w Bazie Usług Rozwojowych (BUR) nie jest równoznaczny z przyjęciem na studia w Uczelni. Warunkiem przyjęcia na studia jest rejestracja w systemie internetowej rekrutacji, złożenie kompletu wymaganych dokumentów oraz dopełnienie wszystkich formalności.

Informacje dodatkowe

Organizator zapewnia rozdzielność walidacji od procesu kształcenia.

Dokumentem potwierdzającym ukończenie studiów podyplomowych jest Świadectwo ukończenia studiów.

Usługi realizowane przez Akademię są zwolnione z VAT na podstawie Art. 43 ust. 1 pkt. 26 ustawy o Vat i §3 ust. 1 pkt 13 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie wykonania niektórych przepisów ustawy o podatku od towarów i usług.

Na terenie Uczelni dostępne są udogodnienia dla osób ze szczególnymi potrzebami, w tym: winda, dostosowane wejście, toaleta, parkingz miejscami dla osób z niepełnosprawnościami oraz możliwość skorzystania ze wsparcia Centrum Osób ze Szczególnymi Potrzebami.

Adres

ul. Harcerzy Września 1939 3

40-659 Katowice

woj. śląskie

Akademia Górnośląska budynek A oraz B

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Bezpłatny parking

Kontakt



SVITLANA BLINOVA

E-mail svitlana.blinova@akademiagornoslaska.pl

Telefon (+48) 32 3570 583