



Górnośląska
Wyższa Szkoła
Przedsiębiorczości
im. Karola Goduli

Brak ocen dla tego dostawcy

Joga w profilaktyce i terapii – ścieżka podstawowa - studia podyplomowe

Numer usługi 2025/09/07/16786/2990259

📍 Chorzów / mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

📅 Studia podyplomowe

🕒 220 h

📅 18.10.2025 do 30.09.2026

5 300,00 PLN brutto

5 300,00 PLN netto

24,09 PLN brutto/h

24,09 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Słuchaczem podyplomowych studiów **Joga w profilaktyce i terapii** może być absolwent wyższej uczelni, który chce pogłębić wiedzę i zdobyć umiejętności w zakresie praktyki hatha jogi. Studia **Joga w profilaktyce i terapii** skierowane są do osób, które chciałyby posiąść wiedzę i umiejętności na użytek własny celem poprawy zdrowia i samopoczucia, a także w ramach szeroko pojętej profilaktyki zdrowia.

ŚCIEŻKA PODSTAWOWA

Ścieżka podstawowa studiów **Joga w profilaktyce i terapii** została stworzona z myślą o osobach, które chcą pogłębić swoją wiedzę o jodze i wykorzystać ją jako narzędzie samopoznania, profilaktyki zdrowotnej, a może nawet w niektórych przypadkach swego rodzaju autoterapii. Program łączy elementy psychologii, filozofii i technik relaksacyjnych, rozwijając samoświadomość i umiejętność świadomego zarządzania stresem. Studenci poznają również zasady bezpiecznej praktyki asan, oparte na anatomii i pracy z taśmami powięziowymi.

Minimalna liczba uczestników

20

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji

17-10-2025

Forma prowadzenia usługi

mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

Liczba godzin usługi

220

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.)

Cel

Cel edukacyjny

Celem studiów Joga w profilaktyce i terapii w ramach ścieżki podstawowej jest pogłębienie wiedzy z zakresu anatomii, psychologii i filozofii jogi oraz zdobycie praktycznych umiejętności w zakresie praktyki hatha jogi z uwzględnieniem ćwiczeń oddechowych i relaksacyjnych ukierunkowanych na profilaktykę prozdrowotną, redukcję stresu i poprawę samopoczucia.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Zna podstawy filozofii jogi oraz jej zastosowanie w kontekście zdrowia i terapii.	Analiza przypadków z odniesieniem do filozofii jogi.	Test teoretyczny
Potrafi dobrać techniki jogi do potrzeb osób z różnymi problemami zdrowotnymi.	Opracowanie indywidualnego programu jogi dla klienta z określonymi schorzeniami.	Prezentacja
Rozumie mechanizmy działania jogi na układ nerwowy, hormonalny i mięśniowo-szkieletowy.	Prezentacja ustna lub pisemna praca na temat wpływu jogi na wybrane układy organizmu.	Prezentacja
Umie prowadzić zajęcia jogi z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i etyki.	Praktyczna sesja jogi oceniana przez prowadzącego.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Potrafi współpracować z zespołem terapeutycznym i komunikować się z klientem.	Symulacja pracy zespołowej; ocena komunikacji interpersonalnej podczas ćwiczeń praktycznych.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Umie analizować potrzeby uczestników zajęć i dobierać odpowiednie techniki jogi (asan, pranajamy, medytacji) w kontekście profilaktyki i terapii.	Opracowanie indywidualnego programu terapeutycznego.	Prezentacja
Wykazuje gotowość do ciągłego uczenia się, refleksji nad własną praktyką oraz aktualizacji wiedzy w oparciu o najnowsze badania naukowe.	Prowadzi samoocenę i dba o swój rozwój.	Deбата swobodna

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

PROGRAM STUDIÓW

- Psychologia jogi - 8h
- Wielość ścieżek jogi – podobieństwa i różnice - 10h
- Anatomia i fizjologia w praktyce hatha jogi - 23h
- Rola powięzi w praktyce hatha jogi - 7h
- Profilaktyka i terapia jogą - 30h
- Relaksacja w praktyce hatha jogi i jej wymiar terapeutyczny - 10h
- Terapia jogą w podstawowych wadach postawy - 8h
- Joga powięziowa - 6h
- Joga regeneracyjna - 4h
- Joga w uroginekologii - 8h
- Profilaktyczne i terapeutyczne zastosowanie jogi w praktyce – praca własna - 50h
- Profilaktyczne i terapeutyczne zastosowanie jogi w praktyce własnej – korekty - 15h
- Medytacja i uważność - 12h
- Studium przypadków – praktyka - 12h
- Seminarium - 12h

Liczba godzin - ścieżka podstawowa – 215 godzin dydaktycznych + 5 godzin dydaktycznych walidacji.

Czas trwania studiów (liczba semestrów): 2 semestry.

Liczba punktów ECTS: 52.

Zajęcia odbywają się średnio co 2 tygodnie, w soboty i niedziele w godz. 8.00-20.40.

Czas przerw nie wlicza się w czas trwania zajęć.

Sposób walidacji: Praca końcowa (w tym test) i jej obrona.

Słuchacz, który ukończył studia podyplomowe otrzymuje świadectwo ukończenia studiów podyplomowych.

Osoby korzystające z dofinansowania zobowiązane są do udziału w minimum 80% zajęć, co potwierdzają swoim wpisem na listę obecności.

Program obejmuje liczbę godzin dydaktycznych (lekcyjnych) tj. 1h = 45 minut.

Program i harmonogram mogą ulec zmianie co do przedmiotów i osób prowadzących zajęcia.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

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

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 300,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 300,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	24,09 PLN
Koszt osobogodziny netto	24,09 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Maria Puls

Maria Puls – joginka interdyscyplinarna, naturoterapeutka, instruktorka rekreacji ruchowej ze specjalnością hatha-joga (AWF Katowice), trenerka umiejętności społecznych i wykładowczyni akademicka; absolwentka studiów doktoranckich na kierunku socjologia (Uniwersytet Śląski), magister politologii (Uniwersytet Śląski). Ukończyła kurs nauczycielski hatha jogi wg tradycji B.K.S. Iyengara (Introductory II) – Kraków, kurs nauczycielski jogi – Braham Yoga Course (Rishikesh, Indie), a także kurs masażu ayurwedycznego (Rishikesh, Indie). Prowadziła zajęcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi w ramach projektu Razem do celu współorganizowanego przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej, a także zajęcia jogi dla dzieci przeprowadzone w ramach Stowarzyszenia na Rzecz Rodziny i Zastępczego Rodzicielstwa – Nowy Dom. Jako instruktorka, w ramach sekcji jogi AZS UŚ, współorganizowała wyprawy do źródeł jogi – Indii. Organizatorka wielu imprez poświęconych jodze, prelegentka i instruktorka w ramach takich wydarzeń jak m.in. Joga zamiast porannej kawy, Joga dla par, Joga – sztuka walki ze stresem, Jak przenosić góry, czyli z jogą do matury, Joga drogą do równowagi ciała i ducha.

Providerka TRE® (Tension Releasing Exercises) – metody pozwalającej w bezpieczny sposób rozładować napięcia i stres nagromadzony w ciele. Ukończyła kurs jogi w procesie zdrowienia po traumie w Instytucie Poliwagalnym.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dydaktyczne przekazywane są uczestnikom przez prowadzących poszczególne przedmioty lub wskazywane są im źródła z którymi uczestnicy powinni się zapoznać.

Warunki uczestnictwa

Na studia przyjmowane są osoby posiadające wyższe wykształcenie minimum I stopnia.

Zapis w Bazie Usług Rozwojowych (BUR) nie jest równoznaczny z przyjęciem na studia w Uczelni.

Warunkiem przyjęcia na studia jest rejestracja słuchacza poprzez formularz zgłoszeniowy, złożenie kompletu wymaganych dokumentów oraz dopełnienie niezbędnych formalności.

Informacje dodatkowe

Organizator zapewnia rozdzielność walidacji od procesu kształcenia.

Po ukończeniu studiów podyplomowych słuchacz otrzymuje świadectwo ukończenia studiów podyplomowych GWSP.

Usługi realizowane przez GWSP są zwolnione z podatku VAT.

Warunkiem uruchomienia studiów jest zebranie się grupy.

Warunki techniczne

W ramach studiów podyplomowych zajęcia realizowane są w siedzibie Uczelni oraz zdalnie w czasie rzeczywistym poprzez platformę ZOOM lub Google Meet.

Minimalne wymagania sprzętowe:

Słuchacz powinien posiadać urządzenie z dostępem do Internetu (telefon, tablet, komputer), które mają sprawny mikrofon i kamerę.

Minimalne wymagania dotyczące parametrów łącza sieciowego, jakim musi dysponować słuchacz:

Do streamingu wideo w HD zaleca się co najmniej 10 Mb/s pobierania i 3-5 Mb/s wysyłania, a dla wideokonferencji w 4K należy zapewnić co najmniej 100 Mb/s. Ping poniżej 50 ms oraz stabilność łącza

Niezbędne oprogramowanie umożliwiające słuchaczom dostęp do prezentowanych treści i materiałów:

Zaleca się korzystanie z przeglądarki internetowej w najnowszej wersji.

Adres

ul. Raławicka 21
41-506 Chorzów
woj. śląskie

Usługa jest realizowana w budynku Górnośląskiej Wyższej Szkoły Przedsiębiorczości im. Karola Goduli w Chorzowie przy ul. Raławickiej 21.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Iwona Zimnol

E-mail podyplomowe@gwsp.edu.pl

Telefon (+48) 323 494 803