



Kurs Zawodowy Specjalista Marma Terapii X Edycja

Numer usługi 2026/06/03/194376/3608004

7 480,00 PLN brutto
7 480,00 PLN netto
93,50 PLN brutto/h
93,50 PLN netto/h
183,33 PLN cena rynkowa ⓘ

PIYUSH MITTAL
NIRMALA.PL

Brak ocen dla tego dostawcy

- 📍 Wrocław
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 80:00 h
- 📅 21.10.2026 do 24.01.2027

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne

Grupa docelowa usługi

Kurs skierowany jest do:

- nauczycieli jogi pragnących pogłębić wiedzę o energetyce ciała i wzbogacić praktykę;
- konsultantów i terapeutów ajurwedy chcących rozszerzyć ofertę o terapię manualną Marma;
- fizjoterapeutów i masażylistów zainteresowanych holistycznym podejściem do pracy z ciałem;
- naturoterapeutów i specjalistów wellness poszukujących zaawansowanych metod terapeutycznych;
- wszystkich osób chcących wprowadzić Marma Terapię do praktyki zawodowej lub samorozwoju.

Wymagana jest podstawowa wiedza i praktyka z zakresu ajurwedy lub jogi.

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

13-10-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Celem kursu jest przygotowanie uczestników do samodzielnej praktyki Marma Terapii: lokalizacji i stymulacji 107 punktów Marma, prowadzenia masażu twarzy i całego ciała oraz sesji Marma pranajamy i medytacji. Uczestnik nauczy się diagnozy wstępnej w oparciu o teorię dosz, doboru punktów, pracy zgodnie z właściwą techniką i sekwencją, dokumentowania sesji oraz zasad etyki zawodowej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Opisuje filozoficzne i anatomiczne podstawy Marma Terapii: Sankhya, teoria dosz, guny, szrota, 107 punktów Marma i ich klasyfikacja.	Definiuje i lokalizuje punkty Marma na modelu anatomicznym; łączy teorię z praktycznym zastosowaniem.	Test teoretyczny
Przeprowadza diagnostykę wstępną klienta w oparciu o teorię dosz (prakriti/vikriti) i określenie zaburzeń energetycznych.	Poprawnie stosuje narzędzia diagnostyczne; dobiera odpowiednie punkty Marma do stanu klienta z uzasadnieniem.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Samodzielnie wykonuje masaż Marma twarzy i masaż Marma całego ciała z prawidłową lokalizacją i stymulacją punktów.	Prawidłowo przeprowadza masaż na modelu: właściwa technika nacisku, sekwencja, czas, dobór oleju.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Prowadzi sesje Marma pranajamy i Marma medytacji oraz uczy asan jogi dedykowanych pracy z punktami Marma.	Samodzielnie przeprowadza sesje pranajamy i medytacji Marma; dobiera asany do wskazanego rodzaju nierównowagi energetycznej.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Dokumentuje pracę z pacjentami/wolontariuszami i przedstawia wyniki w formie udokumentowanej praktyki	Przedstawia co najmniej 150 godzin udokumentowanej praktyki własnej i opisy przypadków klientów.	Analiza dowodów i deklaracji

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie 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 wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Program kursu obejmuje 80 godzin dydaktycznych realizowanych w ramach 3 zjazdów:

dwóch 5-dniowych i jednego 3-dniowego (zakończonego egzaminem).

Poza zajęciami uczestnik zobowiązany jest do udokumentowania minimum 150 godzin praktyki własnej.

ZJAZD 1 – Podstawy Marma Terapii i masaż twarzy (21-25.10.2026)

- Sankhya – filozofia leżąca u podstaw ajurwedy i Marma Terapii
- Podstawy ajurwedy: dosze (Vata, Pitta, Kapha), guny (Sattva, Rajas, Tamas), Prakriti i Vikriti
- Szrota (kanały energetyczne), Agni (ogień trawienny), Ama (toksyczność), Mala (produkty przemiany materii)
- Historia Marma Terapii – Sushruta Samhita i inne teksty źródłowe
- 107 punktów Marma: klasyfikacja wg lokalizacji, rozmiaru i wrażliwości; znaczenie terapeutyczne
- Szczegółowa lokalizacja punktów Marma na ciele – praca z modelem i partnerem
- Autoterapia punktów Marma – techniki samodzielnej pracy
- Masaż Marma twarzy – teoria, dobór oleju, sekwencja, technika nacisku, praktyka na modelu

ZJAZD 2 – Masaż całego ciała i techniki towarzyszące (25-29.11.2026)

- Masaż Marma całego ciała: kolejność stref, technika stymulacji poszczególnych punktów, czas trwania
- Dobór olejów ajurwedyjskich do masażu Marma wg typu konstytucyjnego klienta
- Marma pranayama – techniki oddechowe powiązane z punktami energetycznymi: Nadi Sodhana Marma, Bhramari Marma
- Marma medytacja – prowadzenie sesji medytacyjnej z uwzględnieniem punktów Marma
- Asany jogi dedykowane pracy z punktami Marma – sekwencje dla Vata, Pitta i Kapha
- Przygotowywanie ziołowych masek i peelingów wspierających pracę z Marma
- Dokumentacja pracy z klientem – prowadzenie karty, zasady archiwizacji, etyka zawodowa
- Warsztaty praktyczne: uczestnicy przeprowadzają pełne sesje pod superwizją

ZJAZD 3 – Praktyka zaawansowana i egzamin (22-24.01.2027)

- Studium przypadków: analiza udokumentowanej praktyki własnej uczestników
- Ziołowe maski i peelingi jako uzupełnienie terapii Marma – zaawansowane preparaty
- Marma Terapia w wybranych dolegliwościach: ból przewlekły, zaburzenia snu, stres, napięcia mięśniowe
- Egzamin teoretyczny: test z zakresu filozofii, anatomii energetycznej i protokołów terapeutycznych
- Egzamin praktyczny: samodzielne przeprowadzenie sesji Marma na modelu przed komisją
- Weryfikacja i zaliczenie dokumentacji min. 150 godzin praktyki własnej
- Wręczenie dyplomów Specjalista Marma Terapii (**Kod Zawodu 323090**)

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 60

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 60 Podstawy filozoficzne: Sankhya, ajurweda, dosze, guny; Agni, Ama, Szrota	Zajęcia	Piyush Mittal	21-10-2026	14:00	15:45	01:45
2 z 60 -	Przerwa	-	21-10-2026	15:45	16:00	00:15
3 z 60 Podstawy filozoficzne: Sankhya, ajurweda, dosze, guny; Agni, Ama, Szrota	Zajęcia	Piyush Mittal	21-10-2026	16:00	18:00	02:00
4 z 60 Historia i klasyfikacja 107 punktów Marma; lokalizacja punktów na ciele	Zajęcia	Piyush Mittal	22-10-2026	10:00	11:30	01:30
5 z 60 -	Przerwa	-	22-10-2026	11:30	11:45	00:15
6 z 60 Historia i klasyfikacja 107 punktów Marma; lokalizacja punktów na ciele	Zajęcia	Piyush Mittal	22-10-2026	11:45	13:15	01:30
7 z 60 -	Przerwa	-	22-10-2026	13:15	14:15	01:00
8 z 60 Historia i klasyfikacja 107 punktów Marma; lokalizacja punktów na ciele	Zajęcia	Piyush Mittal	22-10-2026	14:15	17:00	02:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 60 Autoterapia Marma; masaż Marma twarzy – teoria i praktyka	Zajęcia	Piyush Mittal	23-10-2026	10:00	11:30	01:30
10 z 60 -	Przerwa	-	23-10-2026	11:30	11:45	00:15
11 z 60 Autoterapia Marma; masaż Marma twarzy – teoria i praktyka	Zajęcia	Piyush Mittal	23-10-2026	11:45	13:15	01:30
12 z 60 -	Przerwa	-	23-10-2026	13:15	14:15	01:00
13 z 60 Autoterapia Marma; masaż Marma twarzy – teoria i praktyka	Zajęcia	Piyush Mittal	23-10-2026	14:15	17:00	02:45
14 z 60 Lokalizacja punktów Marma na ciele – utrwalenie; autoterapia Marma – praktyka	Zajęcia	Piyush Mittal	24-10-2026	10:00	11:30	01:30
15 z 60 -	Przerwa	-	24-10-2026	11:30	11:45	00:15
16 z 60 Lokalizacja punktów Marma na ciele – utrwalenie; autoterapia Marma – praktyka	Zajęcia	Piyush Mittal	24-10-2026	11:45	13:15	01:30
17 z 60 -	Przerwa	-	24-10-2026	13:15	14:15	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
18 z 60 Lokalizacja punktów Marma na ciele – utrwalenie; autoterapia Marma – praktyka	Zajęcia	Piyush Mittal	24-10-2026	14:15	17:00	02:45
19 z 60 Masaż Marma twarzy – utrwalenie techniki; Agni, Ama, Szrota – zastosowanie w Marma Terapii	Zajęcia	Piyush Mittal	25-10-2026	10:00	11:30	01:30
20 z 60 -	Przerwa	-	25-10-2026	11:30	11:45	00:15
21 z 60 Masaż Marma twarzy – utrwalenie techniki; Agni, Ama, Szrota – zastosowanie w Marma Terapii	Zajęcia	Piyush Mittal	25-10-2026	11:45	13:15	01:30
22 z 60 -	Przerwa	-	25-10-2026	13:15	13:30	00:15
23 z 60 Masaż Marma twarzy – utrwalenie techniki; Agni, Ama, Szrota – zastosowanie w Marma Terapii	Zajęcia	Piyush Mittal	25-10-2026	13:30	14:45	01:15
24 z 60 Masaż Marma całego ciała – technika i sekwencja; praca z dobozem olejów ajurwedyjskich	Zajęcia	Piyush Mittal	25-11-2026	14:00	15:45	01:45
25 z 60 -	Przerwa	-	25-11-2026	15:45	16:00	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
26 z 60 Masaż Marma całego ciała – technika i sekwencja; praca z dobozem olejów ajurwedyjskich	Zajęcia	Piyush Mittal	25-11-2026	16:00	18:00	02:00
27 z 60 Masaż Marma całego ciała – technika i sekwencja; Marma pranayama (techniki oddechowe z punktami Marma)	Zajęcia	Piyush Mittal	26-11-2026	10:00	11:30	01:30
28 z 60 -	Przerwa	-	26-11-2026	11:30	11:45	00:15
29 z 60 Masaż Marma całego ciała – technika i sekwencja; Marma pranayama (techniki oddechowe z punktami Marma)	Zajęcia	Piyush Mittal	26-11-2026	11:45	13:15	01:30
30 z 60 -	Przerwa	-	26-11-2026	13:15	14:15	01:00
31 z 60 Masaż Marma całego ciała – technika i sekwencja; Marma pranayama (techniki oddechowe z punktami Marma)	Zajęcia	Piyush Mittal	26-11-2026	14:15	17:00	02:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
32 z 60 Marma medytacja; asany jogi dedykowane pracy z Marma	Zajęcia	Piyush Mittal	27-11-2026	10:00	11:30	01:30
33 z 60 -	Przerwa	-	27-11-2026	11:30	11:45	00:15
34 z 60 Marma medytacja; asany jogi dedykowane pracy z Marma	Zajęcia	Piyush Mittal	27-11-2026	11:45	13:15	01:30
35 z 60 -	Przerwa	-	27-11-2026	13:15	14:15	01:00
36 z 60 Marma medytacja; asany jogi dedykowane pracy z Marma	Zajęcia	Piyush Mittal	27-11-2026	14:15	17:15	03:00
37 z 60 Warsztaty praktyczne: masaż Marma całego ciała – sekwencja i technika	Zajęcia	Piyush Mittal	28-11-2026	10:00	11:30	01:30
38 z 60 -	Przerwa	-	28-11-2026	11:30	11:45	00:15
39 z 60 Warsztaty praktyczne: masaż Marma całego ciała – sekwencja i technika	Zajęcia	Piyush Mittal	28-11-2026	11:45	13:15	01:30
40 z 60 -	Przerwa	-	28-11-2026	13:15	14:15	01:00
41 z 60 Warsztaty praktyczne: masaż Marma całego ciała – sekwencja i technika	Zajęcia	Piyush Mittal	28-11-2026	14:15	17:15	03:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
42 z 60 Warsztaty praktyczne: praca z doborem olejów ajurwedyjskich; utrwalenie technik Marma	Zajęcia	Piyush Mittal	29-11-2026	10:00	11:30	01:30
43 z 60 -	Przerwa	-	29-11-2026	11:30	11:45	00:15
44 z 60 Warsztaty praktyczne: praca z doborem olejów ajurwedyjskich; utrwalenie technik Marma	Zajęcia	Piyush Mittal	29-11-2026	11:45	13:15	01:30
45 z 60 -	Przerwa	-	29-11-2026	13:15	13:30	00:15
46 z 60 Warsztaty praktyczne: praca z doborem olejów ajurwedyjskich; utrwalenie technik Marma	Zajęcia	Piyush Mittal	29-11-2026	13:30	14:45	01:15
47 z 60 Maseczki i peelingi ziołowe jako uzupełnienie Marma Terapii; studium przypadków klientów	Zajęcia	Piyush Mittal	22-01-2027	10:00	11:30	01:30
48 z 60 -	Przerwa	-	22-01-2027	11:30	11:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
49 z 60 Maseczki i peelingi ziołowe jako uzupełnienie Marma Terapii; studium przypadków klientów	Zajęcia	Piyush Mittal	22-01-2027	11:45	13:15	01:30
50 z 60 -	Przerwa	-	22-01-2027	13:15	14:15	01:00
51 z 60 Maseczki i peelingi ziołowe jako uzupełnienie Marma Terapii; studium przypadków klientów	Zajęcia	Piyush Mittal	22-01-2027	14:15	17:00	02:45
52 z 60 Dokumentacja praktyki własnej; przygotowanie do egzaminu	Zajęcia	Piyush Mittal	23-01-2027	10:00	11:30	01:30
53 z 60 -	Przerwa	-	23-01-2027	11:30	11:45	00:15
54 z 60 Dokumentacja praktyki własnej; przygotowanie do egzaminu	Zajęcia	Piyush Mittal	23-01-2027	11:45	13:15	01:30
55 z 60 -	Przerwa	-	23-01-2027	13:15	14:15	01:00
56 z 60 Dokumentacja praktyki własnej; przygotowanie do egzaminu	Zajęcia	Piyush Mittal	23-01-2027	14:15	17:00	02:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
57 z 60 Przygotowanie do egzaminu – omówienie wymagań walidacji, ostatnie pytania uczestników	Zajęcia	Piyush Mittal	24-01-2027	10:00	11:00	01:00
58 z 60 -	Walidacja	-	24-01-2027	11:00	13:00	02:00
59 z 60 -	Przerwa	-	24-01-2027	13:00	14:00	01:00
60 z 60 -	Walidacja	-	24-01-2027	14:00	16:00	02:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	80:00
w tym suma godzin zajęć	63:30
w tym suma godzin walidacji	04:00
w tym suma przerw	12:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	90:00

Cennik

Cennik

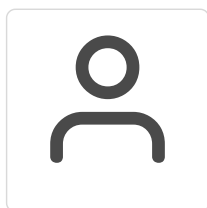
Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	7 480,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	7 480,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	93,50 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	80:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Piyush Mittal

nauczyciel jogi i ajurwedy, wykładowca, założyciel i prezes Nirmala.pl Instytutu Jogi i Ajurwedy, inicjator, autor i współautor licznych warsztatów oraz kursów instruktorskich (przygotowujących do zawodu m.in.: instruktora jogi klasycznej, konsultanta i terapeuty ajurwedy, holistycznego terapeuty dla ciała i umysłu, specjalisty marma terapii, lidera ds. dobrostanu pracowników – ambasadora jogi). Absolwent Politechniki Warszawskiej na Wydziale Informatyki i Zarządzania. Jego pierwszym nauczycielem był Chandra Mohan Bhandari (ambasador jogi na świecie w 2016 roku), który wzbogacił i uporządkował jego wiedzę na temat jogi, medytacji i pranajamy.

Świadomie praktykuje jogę od 42 lat. Natomiast ziarno jogi zostało zasiane w nim dużo wcześniej, gdy jako dziecko uczęszczał do szkoły w tradycji wedyjskiej Saraswati Shishu Mandir.

Najbliższe jego sercu jest zdanie zaczerpnięte z Bhagawadgity „JOGA TO DROGA DO SIEBIE PRZEZ SIEBIE”.

Ma doświadczenie w przekazywaniu głębi indyjskiej sztuki dbania o ciało, umysł i duszę. Zdobywał je między innymi jako organizator ponad 180 warsztatów i kursów (w latach 2012-2024) oraz czterech Międzynarodowych Naukowych Konferencji Jogi i Ajurwedy (w latach 2013-2017), których partnerem było Ministerstwo Jogi, Ajurwedy i Naturoterapii (AYUSH) w Indiach; także jako prezes Centrum Jogi i Ajurwedy im. Bhandari’ego (w latach 2013-2017) oraz Instytutu Jogi i Ajurwedy w Sulistawiu.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują:

- komplet materiałów dydaktycznych w formie drukowanej (skrypty z lokalizacją punktów Marma, protokoły masażu, literatura uzupełniająca);
- oleje ajurwedyjskie i preparaty ziołowe używane podczas zajęć praktycznych (zapewnione przez organizatora);
- dostęp do kawy, herbaty, wody i owoców podczas każdego dnia zjazdowego.

Warunki uczestnictwa

Wymagana jest podstawowa wiedza i praktyka z zakresu ajurwedy lub jogi.

Informacje dodatkowe

WERYFIKACJA WYNIKÓW KSZTAŁCENIA

Weryfikacja efektów kształcenia obejmuje:

- egzamin teoretyczny – test sprawdzający znajomość filozofii ajurwedyjskiej, klasyfikacji i lokalizacji punktów Marma oraz protokołów terapeutycznych;
- egzamin praktyczny – uczestnik samodzielnie przeprowadza pełną sesję Marma na modelu przed komisją; oceniane są: lokalizacja punktów, technika nacisku, sekwencja, dobór oleju, bezpieczeństwo;
- weryfikacja dokumentacji praktyki własnej – uczestnik przedstawia udokumentowane co najmniej 150 godzin pracy z klientami lub wolontariuszami.

DOKUMENTY PO UKOŃCZENIU

Po zaliczeniu egzaminów i weryfikacji dokumentacji uczestnik otrzymuje:

- Dyplom Specjalista Marma Terapii (**Kod Zawodu 323090** – Holistyczny Terapeuta dla Ciała i Umysłu) wydany przez NIRMALA Instytut Jogi i Ajurwedy.

Instytut Jogi i Ajurwedy Nirmala.pl jest wpisany do Rejestru Instytucji Szkoleniowych prowadzonego przez Wojewódzki Urząd Pracy pod nr 2.02/00204/2021.

Adres

ul. Tadeusza Kościuszki 117/5U

50-442 Wrocław

woj. dolnośląskie

Nazwa miejsca

Instytut Jogi i Ajurwedy NIRMALA.PL

Ulica i numer

ul. Kościuszki 117/5U, 1 piętro

Kod pocztowy i miasto

50-442 Wrocław

Województwo

dolnośląskie

Strona www

nirmala.pl

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Piyush Mittal

E-mail pmittal1915@gmail.com

Telefon (+48) 508 142 077