



PIYUSH MITTAL
NIRMALA.PL

Brak ocen dla tego dostawcy

Kurs Zawodowy Nauczyciel Jogi Nidry I

Numer usługi 2026/06/03/194376/3608149

- 📍 Wrocław
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 60:00 h
- 📅 03.07.2026 do 18.10.2026

4 880,00 PLN brutto

4 880,00 PLN netto

81,33 PLN brutto/h

81,33 PLN netto/h

183,33 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne

Grupa docelowa usługi

Kurs przeznaczony jest dla:

nauczycieli jogi, medytacji i relaksacji, także osób pracujących z dziećmi i młodzieżą;

psychologów, psychoterapeutów, coachów i trenerów rozwoju osobistego;

terapeutów ciała i specjalistów terapii manualnej;

trenerów wellbeingu i konsultantów ds. zdrowia w organizacjach;

wszystkich osób zainteresowanych pogłębioną praktyką Jogi Nidry – wcześniejsze doświadczenie z jogą nie jest wymagane.

Przeciwwskazania: ciężka depresja, PTSD, poważne zaburzenia lękowe lub inne istotne trudności psychiczne. W razie wątpliwości przed zapisem zalecany jest kontakt z lekarzem, psychoterapeutą lub terapeutą prowadzącym.

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

18

Data zakończenia rekrutacji

26-06-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Celem kursu jest przygotowanie uczestników do samodzielnego projektowania i prowadzenia sesji Jogi Nidry w oparciu o wiedzę naukową, tradycję i zrozumienie potrzeb psychofizycznych uczestników. Uczestnik nauczy się tworzyć autorskie skrypty i wizualizacje, stosować mantry, pranajamę, mudry i punkty marma, omawiać wpływ Nidry na układ nerwowy oraz prowadzić zajęcia bezpiecznie dla różnych grup wiekowych i zawodowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje tradycje, filozofię i neurobiologiczne podstawy Jogi Nidry; omawia jej wpływ na autonomiczny układ nerwowy.	Definiuje kluczowe pojęcia (Sankalpa, pozycja świadka, stany świadomości); wyjaśnia mechanizm regulacji układu nerwowego przez praktykę.	Test teoretyczny
Samodzielnie projektuje i prowadzi pełną sesję Jogi Nidry dla różnych grup (dorośli, dzieci, pracownicy korporacyjni).	Opracowuje autorski skrypt sesji; przeprowadza zajęcia przed komisją – oceniane są: struktura, język, głos, bezpieczeństwo.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Stosuje praktyki wprowadzające (dźwięk, mantry, pranajama, mudry, stymulacja punktów marma) jako przygotowanie do Nidry.	Prawidłowo dobiera i wykonuje techniki wprowadzające adekwatnie do grupy i celu sesji.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Redaguje tekst wizualizacji i skrypt sesji z dbałością o prozodię mowy, rytm, tempo i wewnętrzną spójność	Prezentuje autorski skrypt – oceniane są: styl, kompozycja, odpowiedniość językowa dla grupy docelowej.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Rozpoznaje przeciwwskazania i stosuje zasady bezpieczeństwa w prowadzeniu zajęć Jogi Nidry.	Poprawnie identyfikuje sytuacje wymagające ostrożności lub rezygnacji z sesji; reaguje adekwatnie do kontekstu.	Obserwacja w warunkach symulowanych

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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Program kursu obejmuje 60 godzin realizowanych w ramach 4 trzydniowych zjazdów (piątek–niedziela). Zjazdy 1, 2 i 4 odbywają się we Wrocławiu, a zjazd 3 w Gliwicach.

ZJAZD 1 – Korzenie Jogi Nidry, filozofia i pierwsze sesje (3–5.07.2026, Wrocław)

Analiza tekstów źródłowych Jogi Nidry – tradycja Swamiego Satyanandy Saraswatiego i innych mistrzów

Filozofia jogi klasycznej jako fundament praktyki Nidry – związek z Jogasutrami Patańdzalego

Anatomia subtelna człowieka: pancha kosha (pięć powłok), czakry i prany w kontekście Nidry

Pozycja świadka (drashta) – fundament praktyki; etapy wprowadzania w stan Nidry

Sankalpa – afirmacja w Jodze Nidry: zasady tworzenia, miejsce w sesji, znaczenie dla podświadomości

Praktyki wprowadzające: dźwięk i mantry jako narzędzia wyciszenia umysłu

Pranajama przygotowująca do Nidry: Nadi Shodhana, Bhramari, Sama Vritti

Pierwsza sesja Jogi Nidry – wspólne przeprowadzenie i omówienie

ZJAZD 2 – Neurobiologia, ciało i praca z punktami marma (7–9.08.2026, Wrocław)

Wpływ Jogi Nidry na autonomiczny układ nerwowy – teoria poliwalgalna Stephena Porges

Praca z nerwem błędnym: techniki aktywacji odpowiedzi relaksacyjnej

Mudry i bandhy jako narzędzia regulacji energetycznej podczas Nidry

Stymulacja punktów marma podczas sesji Nidry – lokalizacja, znaczenie i techniki

Rola muzyki w regulacji AUN: zasady doboru dźwięków i cisza jako narzędzie

Praca z rotacją świadomości ciała (body scan) – wariacje i adaptacje

Joga Nidra dla dzieci i młodzieży: adaptacja języka, obrazów i czasu trwania sesji

Warsztaty prowadzenia: uczestnicy przygotowują i prowadzą pierwsze własne sesje

ZJAZD 3 – Język, głos i konstruowanie sesji (11–13.09.2026, Gliwice)

Rola języka i głosu w Jodze Nidry: prozodia mowy, rytm, tembr, ton, przestrzeń ciszy

Redagowanie tekstu wizualizacji: zasady stylu, kompozycja, wewnętrzna spójność skryptu

Dostosowanie skryptu do grupy docelowej: różne potrzeby, wrażliwości i konteksty

Praca z ciałem przed Nidrą – cechy ruchu o charakterze relaksacyjnym

Joga Nidra w środowisku korporacyjnym: wellbeing, zapobieganie wypaleniu zawodowemu

Wspomaganie koncentracji i kreatywności przez praktykę Nidry

Przygotowanie autorskich skryptów – indywidualna praca i peer feedback

ZJAZD 4 – Bezpieczeństwo, egzamin i dyplom (16–18.10.2026, Wrocław)

Zasady bezpieczeństwa w prowadzeniu zajęć Jogi Nidry – identyfikacja ryzyka i protokoły działania

Indywidualizacja sesji: różne stany klientów, potrzeby specjalne, praca z traumą (podstawy)

Egzamin praktyczny – każdy uczestnik prowadzi autorskie zajęcia Jogi Nidry przed komisją

Obrona pracy dyplomowej – prezentacja autorskiego programu zajęć lub studium przypadku

Omówienie wyników, informacja zwrotna, podsumowanie kursu

Wręczenie dyplomów „Nauczyciel Jogi Nidry” (kod zawodu 323090)

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 52

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 52 Korzenie Jogi Nidry; filozofia i tradycja; anatomia subtelna człowieka; pozycja świadka; Sankalpa; praktyki wprowadzające: e: dźwięk, mantry, pranajama; pierwsza sesja Nidry	Zajęcia	Piyush Mittal	03-07-2026	15:00	16:15	01:15
2 z 52 -	Przerwa	-	03-07-2026	16:15	16:30	00:15
3 z 52 Korzenie Jogi Nidry; filozofia i tradycja; anatomia subtelna człowieka; pozycja świadka; Sankalpa; praktyki wprowadzające: e: dźwięk, mantry, pranajama; pierwsza sesja Nidry	Zajęcia	Piyush Mittal	03-07-2026	16:30	18:00	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p>4 z 52</p> <p>Korzenie Jogi Nidry; filozofia i tradycja; anatomia subtelna człowieka; pozycja świadka; Sankalpa; praktyki wprowadzające: dźwięk, mantry, pranajama; pierwsza sesja Nidry</p>	Zajęcia	Piyush Mittal	04-07-2026	10:00	11:30	01:30
<p>5 z 52 -</p>	Przerwa	-	04-07-2026	11:30	11:45	00:15
<p>6 z 52</p> <p>Korzenie Jogi Nidry; filozofia i tradycja; anatomia subtelna człowieka; pozycja świadka; Sankalpa; praktyki wprowadzające: dźwięk, mantry, pranajama; pierwsza sesja Nidry</p>	Zajęcia	Piyush Mittal	04-07-2026	11:45	13:15	01:30
<p>7 z 52 -</p>	Przerwa	-	04-07-2026	13:15	14:15	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p>8 z 52</p> <p>Korzenie Jogi Nidry; filozofia i tradycja; anatomia subtelna człowieka; pozycja świadka; Sankalpa; praktyki wprowadzając e: dźwięk, mantry, pranajama; pierwsza sesja Nidry</p>	Zajęcia	Piyush Mittal	04-07-2026	14:15	17:15	03:00
<p>9 z 52</p> <p>Korzenie Jogi Nidry; filozofia i tradycja; anatomia subtelna człowieka; pozycja świadka; Sankalpa; praktyki wprowadzając e: dźwięk, mantry, pranajama; pierwsza sesja Nidry</p>	Zajęcia	Piyush Mittal	05-07-2026	09:00	10:30	01:30
<p>10 z 52 -</p>	Przerwa	-	05-07-2026	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p>11 z 52</p> <p>Korzenie Jogi Nidry; filozofia i tradycja; anatomia subtelna człowieka; pozycja świadka; Sankalpa; praktyki wprowadzające: dźwięk, mantry, pranajama; pierwsza sesja Nidry</p>	Zajęcia	Piyush Mittal	05-07-2026	10:45	12:15	01:30
<p>12 z 52 -</p>	Przerwa	-	05-07-2026	12:15	12:30	00:15
<p>13 z 52</p> <p>Korzenie Jogi Nidry; filozofia i tradycja; anatomia subtelna człowieka; pozycja świadka; Sankalpa; praktyki wprowadzające: dźwięk, mantry, pranajama; pierwsza sesja Nidry</p>	Zajęcia	Piyush Mittal	05-07-2026	12:30	13:45	01:15
<p>14 z 52 Wpływ Nidry na AUN – teoria poliwagalna, nerw błędny; mudry i bandhy; stymulacja punktów marma podczas Nidry; rola muzyki; Joga Nidra dla dzieci i młodzieży</p>	Zajęcia	Małgorzata Miodońska	07-08-2026	15:00	16:15	01:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 52 -	Przerwa	-	07-08-2026	16:15	16:30	00:15
16 z 52 Wpływ Nidry na AUN – teoria poliwagalna, nerw błędny; mudry i bandhy; stymulacja punktów marma podczas Nidry; rola muzyki; Joga Nidra dla dzieci i młodzieży	Zajęcia	Małgorzata Miodońska	07-08-2026	16:30	18:00	01:30
17 z 52 Wpływ Nidry na AUN – teoria poliwagalna, nerw błędny; mudry i bandhy; stymulacja punktów marma podczas Nidry; rola muzyki; Joga Nidra dla dzieci i młodzieży	Zajęcia	Małgorzata Miodońska	08-08-2026	10:00	11:30	01:30
18 z 52 -	Przerwa	-	08-08-2026	11:30	11:45	00:15
19 z 52 Wpływ Nidry na AUN – teoria poliwagalna, nerw błędny; mudry i bandhy; stymulacja punktów marma podczas Nidry; rola muzyki; Joga Nidra dla dzieci i młodzieży	Zajęcia	Małgorzata Miodońska	08-08-2026	11:45	13:15	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
20 z 52 -	Przerwa	-	08-08-2026	13:15	14:15	01:00
21 z 52 Wpływ Nidry na AUN – teoria poliwagalna, nerw błędny; mudry i bandhy; stymulacja punktów marma podczas Nidry; rola muzyki; Joga Nidra dla dzieci i młodzieży	Zajęcia	Małgorzata Miodońska	08-08-2026	14:15	17:15	03:00
22 z 52 Wpływ Nidry na AUN – teoria poliwagalna, nerw błędny; mudry i bandhy; stymulacja punktów marma podczas Nidry; rola muzyki; Joga Nidra dla dzieci i młodzieży	Zajęcia	Małgorzata Miodońska	09-08-2026	09:00	10:30	01:30
23 z 52 -	Przerwa	-	09-08-2026	10:30	10:45	00:15
24 z 52 Wpływ Nidry na AUN – teoria poliwagalna, nerw błędny; mudry i bandhy; stymulacja punktów marma podczas Nidry; rola muzyki; Joga Nidra dla dzieci i młodzieży	Zajęcia	Małgorzata Miodońska	09-08-2026	10:45	12:15	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
25 z 52 -	Przerwa	-	09-08-2026	12:15	12:30	00:15
26 z 52 Wpływ Nidry na AUN – teoria poliwalgalna, nerw błędny; mudry i bandhy; stymulacja punktów marma podczas Nidry; rola muzyki; Joga Nidra dla dzieci i młodzieży	Zajęcia	Małgorzata Miodońska	09-08-2026	12:30	13:45	01:15
27 z 52 Rola języka i głosu: prozodia mowy, rytm, tembr, ton; redagowanie tekstu wizualizacji; praca z ciałem – cechy ruchu relaksacyjnego; Joga Nidra w środowisku korporacyjnym	Zajęcia	Małgorzata Miodońska	11-09-2026	15:00	16:15	01:15
28 z 52 -	Przerwa	-	11-09-2026	16:15	16:30	00:15
29 z 52 Rola języka i głosu: prozodia mowy, rytm, tembr, ton; redagowanie tekstu wizualizacji; praca z ciałem – cechy ruchu relaksacyjnego; Joga Nidra w środowisku korporacyjnym	Zajęcia	Małgorzata Miodońska	11-09-2026	16:30	18:00	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
30 z 52 Rola języka i głosu: prozodia mowy, rytm, tembr, ton; redagowanie tekstu wizualizacji; praca z ciałem – cechy ruchu relaksacyjnego; Joga Nidra w środowisku korporacyjnym	Zajęcia	Małgorzata Miodońska	12-09-2026	10:00	11:30	01:30
31 z 52 -	Przerwa	-	12-09-2026	11:30	11:45	00:15
32 z 52 Rola języka i głosu: prozodia mowy, rytm, tembr, ton; redagowanie tekstu wizualizacji; praca z ciałem – cechy ruchu relaksacyjnego; Joga Nidra w środowisku korporacyjnym	Zajęcia	Piyush Mittal	12-09-2026	11:45	13:15	01:30
33 z 52 -	Przerwa	-	12-09-2026	13:15	14:15	01:00
34 z 52 Rola języka i głosu: prozodia mowy, rytm, tembr, ton; redagowanie tekstu wizualizacji; praca z ciałem – cechy ruchu relaksacyjnego; Joga Nidra w środowisku korporacyjnym	Zajęcia	Piyush Mittal	12-09-2026	14:15	17:15	03:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
35 z 52 Rola języka i głosu: prozodia mowy, rytm, tembr, ton; redagowanie tekstu wizualizacji; praca z ciałem – cechy ruchu relaksacyjnego; Joga Nidra w środowisku korporacyjnym	Zajęcia	Piyush Mittal	13-09-2026	09:00	10:30	01:30
36 z 52 -	Przerwa	-	13-09-2026	10:30	10:45	00:15
37 z 52 Rola języka i głosu: prozodia mowy, rytm, tembr, ton; redagowanie tekstu wizualizacji; praca z ciałem – cechy ruchu relaksacyjnego; Joga Nidra w środowisku korporacyjnym	Zajęcia	Piyush Mittal	13-09-2026	10:45	12:15	01:30
38 z 52 -	Przerwa	-	13-09-2026	12:15	12:30	00:15
39 z 52 Rola języka i głosu: prozodia mowy, rytm, tembr, ton; redagowanie tekstu wizualizacji; praca z ciałem – cechy ruchu relaksacyjnego; Joga Nidra w środowisku korporacyjnym	Zajęcia	Piyush Mittal	13-09-2026	12:30	13:45	01:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
40 z 52 Zasady bezpieczeństwa w prowadzeniu zajęć Jogi Nidry; prowadzenie zajęć dla różnych grup; indywidualizacja sesji; praca z traumą (podstawy)	Zajęcia	Piyush Mittal	16-10-2026	15:00	16:15	01:15
41 z 52 -	Przerwa	-	16-10-2026	16:15	16:30	00:15
42 z 52 Zasady bezpieczeństwa w prowadzeniu zajęć Jogi Nidry; prowadzenie zajęć dla różnych grup; indywidualizacja sesji; praca z traumą (podstawy)	Zajęcia	Piyush Mittal	16-10-2026	16:30	18:00	01:30
43 z 52 Zasady bezpieczeństwa w prowadzeniu zajęć Jogi Nidry; prowadzenie zajęć dla różnych grup; indywidualizacja sesji; praca z traumą (podstawy)	Zajęcia	Małgorzata Miodońska	17-10-2026	10:00	11:30	01:30
44 z 52 -	Przerwa	-	17-10-2026	11:30	11:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
45 z 52 Zasady bezpieczeństwa w prowadzeniu zajęć Jogi Nidry; prowadzenie zajęć dla różnych grup; indywidualizacja sesji; praca z traumą (podstawy)	Zajęcia	Małgorzata Miodońska	17-10-2026	11:45	13:15	01:30
46 z 52 -	Przerwa	-	17-10-2026	13:15	14:15	01:00
47 z 52 Zasady bezpieczeństwa w prowadzeniu zajęć Jogi Nidry; prowadzenie zajęć dla różnych grup; indywidualizacja sesji; praca z traumą (podstawy)	Zajęcia	Małgorzata Miodońska	17-10-2026	14:15	17:15	03:00
48 z 52 -	Walidacja	-	18-10-2026	09:00	10:30	01:30
49 z 52 -	Przerwa	-	18-10-2026	10:30	10:45	00:15
50 z 52 -	Walidacja	-	18-10-2026	10:45	12:15	01:30
51 z 52 -	Przerwa	-	18-10-2026	12:15	12:30	00:15
52 z 52 -	Walidacja	-	18-10-2026	12:30	13:45	01:15

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	60:00
w tym suma godzin zajęć	47:45
w tym suma godzin walidacji	04:15

Rodzaj godzin	Liczba godzin
w tym suma przerw	08:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	69:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 880,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 880,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	81,33 PLN
Koszt osobogodziny netto	81,33 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	60:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Piyush Mittal

Piyush Mittal to 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 Sulisławiu.



2 z 2

Małgorzata Miodońska

Małgorzata Miodońska to instruktorka rekreacji ruchowej w specjalności ćwiczeń psychofizycznych opartych na Hatha Jodze w nurcie akademickim. Posiada nauczycielski stopień Jogi Klasycznej z Elementami Ajurwedy i Marma Terapii (Nirmala Instytut Jogi i Ajurwedy, Devamber Institute).

Absolwentka studiów podyplomowych z Holistycznego Zarządzania Zasobami Ludzkimi. Trenerka, doradczyni i audytorka systemów wellbeingowych przy Wellbeing Institute. Prowadzi zajęcia jogi, pilatesu, zdrowego kręgosłupa, relaksacji i uważności dla pracowników.

Założycielka studia „Yoga Corner” w Gliwicach – miejsca łączącego fizyczną praktykę z rozwojem osobistym w duchu klasycznej jogi. Fascynuje się neurobiologią i naturą ludzkiego umysłu. Łączy jogę z osiągnięciami współczesnej nauki, promując zarządzanie przez wartości i budowanie dobrostanu w organizacjach.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują:

- komplet materiałów dydaktycznych w formie drukowanej (skrypty, notatki, literatura uzupełniająca);
- dostęp do nagrań audio sesji Jogi Nidry do ćwiczeń własnych;
- maty do jogi

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest brak przeciwwskazań zdrowotnych: ciężka depresja, PTSD, poważne zaburzenia lękowe lub inne istotne problemy psychiczne. W razie wątpliwości konieczny kontakt z lekarzem lub terapeutą przed zapisem.

Informacje dodatkowe

WERYFIKACJA WYNIKÓW KSZTAŁCENIA

Weryfikacja efektów kształcenia odbywa się poprzez:

- egzamin praktyczny – uczestnik samodzielnie projektuje i przeprowadza sesję Jogi Nidry dla grupy przed komisją; oceniane są: struktura sesji, język i głos, dobór technik, bezpieczeństwo, praca z grupą;
- obronę pracy dyplomowej – uczestnik przedstawia autorski program zajęć lub studium przypadku przed komisją.

DOKUMENTY PO UKOŃCZENIU

Po zaliczeniu egzaminu i obronie pracy dyplomowej uczestnik otrzymuje:

- Dyplom Nauczyciel Jogi Nidry (**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

ADRES REALIZACJI

Zjazdy 1, 2, 4

Instytut Jogi i Ajurwedy NIRMALA.PL, ul. Kościuszki 117/5U, I piętro, 50-442 Wrocław

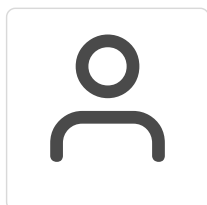
Zjazd 3

Yoga Corner, ul. Chorzowska 4, 44-100 Gliwice

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Piyush Mittal

E-mail pmittal1915@gmail.com

Telefon (+48) 508 142 077