



PROSPER
MARLENA KOTAS

Brak ocen dla tego dostawcy

Kurs nauczycielski jogi RYT200 z międzynarodowym Certyfikatem Yoga Alliance

Numer usługi 2026/08/14/218164/3746075

- Gdańsk
- Usługa szkoleniowa
- mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną)
- Zajęcia grupowe
- 216:00 h
- 12.09.2026 do 14.03.2027

8 700,00 PLN brutto
8 700,00 PLN netto
40,28 PLN brutto/h
40,28 PLN netto/h
264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Kurs jest skierowany do osób dorosłych, które praktykują jogę od co najmniej dwóch lat i chcą przygotować się do świadomego, bezpiecznego oraz odpowiedzialnego prowadzenia zajęć jogi.

W szczególności kurs jest przeznaczony dla osób, które:

- planują rozpocząć pracę w charakterze nauczycielki lub nauczyciela jogi;
- chcą pogłębić własną praktykę oraz poszerzyć wiedzę z zakresu asan, pracy z oddechem, medytacji, filozofii jogi i anatomii funkcjonalnej;
- prowadzą już zajęcia ruchowe, np. jako instruktorki lub instruktorzy fitnessu, pilatesu, tańca albo trenerzy personalni, i chcą poszerzyć swoją ofertę o zajęcia jogi;
- pracują w obszarze ochrony zdrowia, edukacji, dobrostanu lub rozwoju osobistego i chcą lepiej poznać możliwości oraz ograniczenia wykorzystywania praktyk jogi w pracy z ludźmi.

Minimalna liczba uczestników

10

Maksymalna liczba uczestników

18

Data zakończenia rekrutacji

11-09-2026

Forma prowadzenia usługi

mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną)

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Celem kursu jest przygotowanie uczestników do samodzielnego, bezpiecznego i odpowiedzialnego prowadzenia zajęć jogi.

Uczestnicy rozwiną umiejętność prawidłowego wykonywania i nauczania asan oraz tworzenia spójnych i bezpiecznych sekwencji zajęć, dostosowanych do celu praktyki oraz poziomu zaawansowania grupy.

Kurs przygotowuje uczestników do stosowania podstawowych technik pranajamy, medytacji i głębokiej relaksacji

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
rozróżnia i charakteryzuje strukturę oraz funkcję głównych grup asan (stojące, siady, skłony, skręty, odwrócone) dobiera warianty i modyfikacje asan do indywidualnych możliwości ciała ucznia demonstruje prawidłowe, bezpieczne wykonanie kluczowych asan planuje sekwencję asan dostosowaną do poziomu i potrzeb grupy charakteryzuje techniki pranajamy (Nadi Shodhana, Ujjayi, Kapalabhati) i ich wpływ na układ nerwowy stosuje techniki oddechowe i medytacyjne (w tym Yoga Nidrę) do regulacji stanu psychofizycznego uczestników rozpoznaje reakcje psychosomatyczne pojawiające się podczas praktyki i dobiera odpowiednią reakcję nauczyciela prowadzi sesje relaksacyjne i medytacyjne dla grupy charakteryzuje budowę i funkcję układu mięśniowo-szkieletowego w kontekście praktyki asan rozpoznaje wzorce napięć i mechanizmy powstawania bólu związane z niewłaściwą praktyką wyjaśnia rolę nerwu błędnego i zjawiska neuroplastyczności w praktyce jogi dostosowuje praktykę do ograniczeń fizycznych i potrzeb zdrowotnych ucznia	poprawnie odpowiada na pytania testu teoretycznego dot. struktury i funkcji min. 80% wskazanych asan podczas lekcji pokazowej proponuje min. 2 modyfikacje wybranej asany dla osoby o ograniczonej mobilności nagranie własnej praktyki potwierdza poprawne ustawienie ciała w kluczowych asanach z każdej grupy przygotowuje i przedstawia w lekcji pokazowej autorską sekwencję 45–60 min z uzasadnieniem kolejności pozycji	Obserwacja w warunkach symulowanych
		Test teoretyczny
	poprawnie odpowiada na pytania testu teoretycznego dot. mechanizmu działania tych technik nagranie/quiz praktyczny potwierdza samodzielne przeprowadzenie sesji Yoga Nidry zgodnie z protokołem w eseju/dzienniku opisuje min. 2 przykłady reakcji emocjonalnych ucznia i sposób reakcji nauczyciela podczas zjazdu prowadzi 15-minutową sesję relaksacyjną ocenianą pod względem tempa głosu, instrukcji i bezpieczeństwa	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
		Test teoretyczny
	uzyskuje min. 75% poprawnych odpowiedzi w quizie modułowym z anatomii w pisemnym studium przypadku trafnie identyfikuje źródło napięcia/bólu na podstawie opisanego przykładu ucznia poprawnie odpowiada na pytania testu teoretycznego dot. tych mechanizmów podczas lekcji pokazowej proponuje bezpieczną modyfikację dla min. jednego wskazanego ograniczenia zdrowotnego	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
		Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
omawia kluczowe koncepcje Jogasutr Patańdzalego oraz Bhagavad Gity uzasadnia znaczenie zasad etycznych (jamy i nijamy) w pracy nauczyciela jogi stosuje zasady komunikacji opartej na empatii i wartościach jogi w relacji z uczniem prezentuje postawę i styl życia nauczyciela spójne z filozofią jogi projektuje sekwencje zajęć jogi dostosowane do różnych poziomów zaawansowania grupy stosuje techniki werbalnej i fizycznej korekty pozycji uczestników organizuje i prowadzi zajęcia grupowe z uwzględnieniem różnorodności uczestników ocenia postępy uczniów i dostosowuje metody nauczania do ich potrzeb	w eseju poprawnie odnosi się do min. 2 koncepcji z obu tekstów źródłowych w eseju/dzienniku wskazuje konkretny przykład zastosowania min. 1 jamy i 1 nijamy we własnej praktyce nauczania podczas lekcji pokazowej walidator ocenia sposób zwracania się do uczestników jako zgodny z zasadami komunikacji empatycznej dziennik praktyki potwierdza systematyczną refleksję nad własną praktyką przez cały czas trwania kursu przedstawia pisemny konspekt zajęć z uzasadnieniem doboru sekwencji do wskazanej grupy docelowej podczas lekcji pokazowej poprawnie koryguje min. 3 różne pozycje uczestników samodzielnie prowadzi min. 45-minutowy fragment zajęć oceniany wg listy kryteriów (czas, struktura, bezpieczeństwo, komunikacja) przygotowuje pisemny opis sposobu monitorowania postępów jednego, wybranego ucznia w trakcie kursu	Obserwacja w warunkach symulowanych
		Analiza dowodów i deklaracji
		Obserwacja w warunkach rzeczywistych
		Obserwacja w warunkach rzeczywistych
		Prezentacja

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

Kurs nauczycielski jogi RYT-200 realizowany jest w formie hybrydowej (zjazdu stacjonarne + nauka online) w oparciu o standardy Yoga Alliance®, w wymiarze 200 godzin dydaktycznych, podzielonych na 6 modułów tematycznych.

1. Technika jogi i praktyka asan – struktura i funkcja pozycji, budowanie bezpiecznej i wspierającej praktyki dopasowanej do indywidualnych możliwości ciała.
2. Oddech, relaksacja i psychosomatyka – pranajama, medytacja, praca z emocjami; oddech jako narzędzie regulacji układu nerwowego.
3. Anatomia, biomechanika, fizjoterapia i neuronauka) – funkcjonalne poznanie ciała: wzorce napięć, mechanizmy bólu, nerw błędny, neuroplastyczność; moduł prowadzony z udziałem fizjoterapeuty.
4. Filozofia jogi i etyka nauczyciela – Jogasutry, Bhagavad Gita, styl życia i komunikacja nauczyciela oparta na wartościach jogi.
5. Metodyka nauczania i praktyka pedagogiczna – sekwencjonowanie, korekty, prowadzenie grupy, praca z różnorodnością uczestników.
6. Joga biznesu i rozwój nauczyciela – organizacja szkoły jogi, budowanie marki osobistej, marketing i mentoring.

Zajęcia stacjonarne odbywają się podczas 7 zjazdów weekendowych w Szkole Jogi MaKai w Gdańsku-Oliwie. Część online obejmuje materiały do samodzielnej pracy (materiały wideo instruktażowe, materiały pisemne,) udostępniane Uczestnikom do indywidualnej realizacji we własnym tempie.

Kurs kończy się egzaminem złożonym z testu teoretycznego oraz lekcji pokazowej. Dopuszczalne są maksymalnie dwie nieobecności, z możliwością odrobienia materiału w innym terminie.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 43

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 43 Asany: pozycje stojące – technika, ustawienie, warianty	Zajęcia	Marlena Kotas	12-09-2026	11:30	14:30	03:00
2 z 43 -	Przerwa	-	12-09-2026	14:30	15:30	01:00
3 z 43 Asany: siady i skłony – technika, ustawienie, warianty	Zajęcia	Marlena Kotas	12-09-2026	15:30	17:30	02:00
4 z 43 Asany: skręty i ekstencje tułowia	Zajęcia	Marlena Kotas	13-09-2026	09:00	11:30	02:30
5 z 43 -	Przerwa	-	13-09-2026	11:30	12:30	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 43 Asany: pozycje odwrócone	Zajęcia	Marlena Kotas	13-09-2026	12:30	15:00	02:30
7 z 43 Asany: balanse – technika, ustawienie, warianty	Zajęcia	Marlena Kotas	17-10-2026	11:30	14:30	03:00
8 z 43 -	Przerwa	-	17-10-2026	14:30	15:30	01:00
9 z 43 Asany: pozycje na rękach – technika, ustawienie, warianty	Zajęcia	Marlena Kotas	17-10-2026	15:30	17:30	02:00
10 z 43 Sekwencjonowanie praktyki: zasady i struktura	Zajęcia	Marlena Kotas	18-10-2026	09:00	11:30	02:30
11 z 43 -	Przerwa	-	18-10-2026	11:30	12:30	01:00
12 z 43 Budowanie sekwencji: Vinyasa i Surya Namaskar	Zajęcia	Marlena Kotas	18-10-2026	12:30	15:00	02:30
13 z 43 Pranajama: Nadi Shodhana i Ujjayi	Zajęcia	Marlena Kotas	14-11-2026	11:30	14:30	03:00
14 z 43 -	Przerwa	-	14-11-2026	14:30	15:30	01:00
15 z 43 Pranajama: Kapalabhati i techniki oczyszczające (krija)	Zajęcia	Marlena Kotas	14-11-2026	15:30	17:30	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
16 z 43 Medytacja: techniki koncentracji i uważności	Zajęcia	Marlena Kotas	15-11-2026	09:00	11:30	02:30
17 z 43 -	Przerwa	-	15-11-2026	11:30	12:30	01:00
18 z 43 Psychosomatyka: relaksacja głęboka (Yoga Nidra)	Zajęcia	Marlena Kotas	15-11-2026	12:30	15:00	02:30
19 z 43 Anatomia funkcjonalna: układ mięśniowo-szkieletowy	Zajęcia	Michał Strzelczyk	12-12-2026	11:30	14:30	03:00
20 z 43 -	Przerwa	-	12-12-2026	14:30	15:30	01:00
21 z 43 Biomechanika ruchu w asanach	Zajęcia	Michał Strzelczyk	12-12-2026	15:30	17:30	02:00
22 z 43 Fizjoterapia i prewencja kontuzji	Zajęcia	Michał Strzelczyk	13-12-2026	09:00	11:30	02:30
23 z 43 -	Przerwa	-	13-12-2026	11:30	12:30	01:00
24 z 43 Neuronauka w praktyce jogi	Zajęcia	Michał Strzelczyk	13-12-2026	12:30	15:00	02:30
25 z 43 Historia jogi i Jogasutry Patańdzalego	Zajęcia	Marlena Kotas	16-01-2027	11:30	14:30	03:00
26 z 43 -	Przerwa	-	16-01-2027	14:30	15:30	01:00
27 z 43 Filozofia jogi: Bhagawadgita	Zajęcia	Marlena Kotas	16-01-2027	15:30	17:30	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
28 z 43 Etyka nauczyciela jogi: jamy, granice i świadoma zgoda na dotyk	Zajęcia	Marlena Kotas	17-01-2027	09:00	11:30	02:30
29 z 43 -	Przerwa	-	17-01-2027	11:30	12:30	01:00
30 z 43 Styl życia jogina: nijamy i odpowiedzialność nauczyciela	Zajęcia	Marlena Kotas	17-01-2027	12:30	15:00	02:30
31 z 43 Metodyka nauczania: sekwencjonowanie zajęć	Zajęcia	Marlena Kotas	13-02-2027	11:30	14:30	03:00
32 z 43 -	Przerwa	-	13-02-2027	14:30	15:30	01:00
33 z 43 Metodyka nauczania: cueing, praca z głosem i korekty	Zajęcia	Marlena Kotas	13-02-2027	15:30	17:30	02:00
34 z 43 Praktyka pedagogiczna : prowadzenie zajęć	Zajęcia	Marlena Kotas	14-02-2027	09:00	11:30	02:30
35 z 43 -	Przerwa	-	14-02-2027	11:30	12:30	01:00
36 z 43 Praktyka pedagogiczna : obserwacja, samoocena i feedback	Zajęcia	Marlena Kotas	14-02-2027	12:30	15:00	02:30
37 z 43 Joga biznesu: marketing i budowanie marki nauczyciela	Zajęcia	Marlena Kotas	13-03-2027	11:30	14:30	03:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
38 z 43 -	Przerwa	-	13-03-2027	14:30	15:30	01:00
39 z 43 Joga biznesu: aspekty prawne, formalne i organizacyjne prowadzenia zajęć	Zajęcia	Marlena Kotas	13-03-2027	15:30	17:30	02:00
40 z 43 Joga biznesu: budowanie praktyki i rozwój zawodowy nauczyciela	Zajęcia	Marlena Kotas	14-03-2027	09:00	12:00	03:00
41 z 43 -	Przerwa	-	14-03-2027	12:00	13:00	01:00
42 z 43 -	Walidacja	-	14-03-2027	13:00	14:00	01:00
43 z 43 -	Walidacja	-	14-03-2027	14:00	15:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	216:00
w tym suma godzin zajęć	68:00
w tym suma godzin walidacji	02:00
w tym suma przerw	14:00
w tym liczba godzin zdalnych	132:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	269:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
-------------	------

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto 8 700,00 PLN

Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto 8 700,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto 40,28 PLN

Koszt osobogodziny netto 40,28 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
---------------	---------------

Liczba godzin zegarowych usługi	216:00
---------------------------------	--------

w tym liczba godzin zdalnych	132:00
------------------------------	--------

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Marlena Kotas

Marlena Kotas – nauczycielka jogi z blisko 20-letnim doświadczeniem w prowadzeniu zajęć i szkoleń. Ukończyła kurs nauczycielski w tradycji Sivananda, posiada międzynarodowy dyplom instruktora oraz certyfikację Yoga Alliance E-RYT 500, uprawniającą do prowadzenia szkoleń nauczycielskich na poziomie zaawansowanym. Prowadzi Szkołę Jogi MaKai w Gdańsku-Oliwie oraz jest organizatorką Międzynarodowego Dnia Jogi w Trójmieście.

Jest również certyfikowanym coachem – ukończyła studia podyplomowe „Akademia Coachingu” i pracuje według standardów ICF (International Coaching Federation). Uzupełniła swoje kompetencje certyfikowanymi kursami z psychologii pozytywnej: „Positive Psychology” (University of Pennsylvania) oraz „The Science of Well-Being” (Yale University).

Jest nauczycielką medytacji i praktyk mindfulness, specjalizującą się w zarządzaniu stresem i osobistym potencjałem. Ukończyła kurs „Meditation for Everyday Living and Peak Performance for Mental Health, Medical, and Surgical Practitioners” (Harvard Medical School) oraz certyfikowane szkolenie „Mindfulness-Based Stress Reduction” (University of Massachusetts Memorial Health Care Center for Mindfulness). Prowadzi kursy redukcji stresu, wzmacniania odporności psychicznej i podnoszenia efektywności osobistej dla biznesu, edukacji i branży medycznej.

Łączy wieloletnie doświadczenie praktyczne w jodze z wiedzą z zakresu psychologii, coachingu i pracy z układem nerwowym, wspierając uczestników

2 z 2



Michał Strzelczyk

Michał Strzelczyk jest magistrem fizjoterapii. Specjalizuje się w anatomii funkcjonalnej, biomechanice ruchu oraz profilaktyce przeciążeń i urazów.

W swojej pracy łączy wiedzę z zakresu fizjoterapii z praktycznym rozumieniem ruchu w asanach. Uczy bezpiecznego dostosowywania praktyki do indywidualnych możliwości i ograniczeń uczestników, zwracając szczególną uwagę na jakość ruchu, świadome budowanie stabilności oraz prewencję kontuzji.

Podczas kursu prowadzi moduł poświęcony anatomii funkcjonalnej, biomechanice, fizjoterapii i neuronauce w praktyce jogi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymują autorski podręcznik szkoleniowy z materiałami merytorycznymi, obejmujący treści wszystkich 6 modułów programu. Podręcznik wspiera samodzielną pracę uczestników i przygotowanie do egzaminu końcowego.

Warunki techniczne

Część zdalna usługi realizowana jest za pośrednictwem poczty elektronicznej

Materiały szkoleniowe (materiały wideo instruktażowe, materiały pisemne PDF, quizy, formularze) komunikacja z prowadzącymi, przesyłanie prac oraz pisemny feedback odbywają się za pośrednictwem poczty elektronicznej

Minimalne wymagania sprzętowe: komputer, laptop, tablet lub smartfon z dostępem do internetu.

Adres

Gdańsk 1
80-336 Gdańsk
woj. pomorskie

Zajęcia odbywają się w sali przeznaczonej do praktyki jogi, zapewniającej przestrzeń umożliwiającą bezpieczne wykonywanie asan, pracę w parach oraz prowadzenie zajęć w grupie.

Miejsce realizacji usługi zapewnia uczestnikom:

- salę do praktyki jogi;
- dostęp do zaplecza sanitarnego;
- dostęp do wody kuchni; kawa, herbata, przekąski i lunch w sobotę
- dogodny dojazd komunikacją miejską oraz możliwość bezpłatnego parkowania

Dokładne informacje organizacyjne, w tym sposób wejścia do budynku, uczestnicy otrzymają przed rozpoczęciem kursu.

Kontakt



Marlena Kotas

E-mail marlena.padma@gmail.com

Telefon (+48) 692 838 841