

Program Kursu Nauczycielskiego



Akademia Jogi

7 Bram Fogi

PODRÓŻ OD FUNDAMENTÓW DO
PEWNOŚCI W NAUCZANIU

Brama I

Początek Ścieżki
(styczeń–luty 2026)

Brama III

Głos i Wyrażanie
(kwiecień 2026)

Brama V

Ciało jako Mapa
(czerwiec 2026)

Brama VII

Droga Nauczyciela
(sierpień–wrzesień
2026)

Brama II

Energia Praktyki
(marzec 2026)

Brama IV

Oddech i Uważność
(maj 2026)

Brama VI

Subtelne Wymiary
(lipiec 2026)

Brama I

Początek Ścieżki *(styczeń–luty)*

Fundamenty praktyki – korzenie jogi

Tematy:

- **Historia i filozofia jogi** (15h online na żywo) – wprowadzenie do korzeni i idei jogi.
- **Sekwencjonowanie** (8h online na żywo) – struktura lekcji, łączenie asan i oddechu.
- **Akademia Asan – pozycje stojące i równoważne** (3h zapis VOD): praca stóp, kolan i miednicy, równowaga, oddech, warianty i najczęstsze błędy.
- **Anatomia – stopy i kostki** (5h zapis VOD): stabilność, uziemienie, świadomość kontaktu z podłożem.
- **Wspólna Praktyka** (4 x 1,5h online na żywo) – tematyczne sesje (np. praca z czakrami), łączące praktykę asan i oddechu z rozmową, refleksją i możliwością zadawania pytań.

Zjazd I (stacjonarnie): Wchodzenie w rolę nauczyciela jogi

Rola i tożsamość nauczyciela, komunikacja i obecność, prowadzenie oddechu i relaksacji, świadomość przestrzeni oraz relacja z grupą. Mentoring i refleksja nad pierwszymi doświadczeniami.

Cel:

Zrozumienie podstaw praktyki i struktury lekcji oraz wprowadzenie do filozofii jogi.

Brama II

Energia Praktyki *(marzec)*

Wewnętrzna moc – kierowanie energią

Tematy:

- **Bandhy** (3h zapis VOD) – mula, uddiyana, jalandhara, maha bandha: praca z kierowaniem energii.
- **Etyka nauczycielska** (3h online na żywo)
- **Filozofia w praktyce** (3h online na żywo)
- **Akademia Asan – pozycje siedzące i skłony do przodu** (3h zapis VOD) : biomechanika, stopniowanie trudności.
- **Anatomia – kolana w ruchu i stabilizacja** (5h zapis VOD): anatomia i biomechanika stawu kolanowego, najczęstsze błędy i przeciążenia, łańcuch kinematyczny stopa- kolano-biodro, wsparcie uczniów z bólem kolan.
- **Wspólna Praktyka** (2 x 1,5h online na żywo) – tematyczne sesje (np. praca z czakrami), łączące praktykę asan i oddechu z rozmową, refleksją i możliwością zadawania pytań.

Cel:

Rozwój świadomości energetycznej oraz nauka bezpiecznej pracy z oddechem i bandhami.

Brama III

Głos i Wyrażanie *(kwiecień)*

Komunikacja i rola nauczyciela

Tematy:

- **Korekty słowne** (3h online na żywo) – skuteczna komunikacja, język instrukcji, ton i tempo głosu.
- **Akademia Asan – wygięcia do tyłu** (3h zapis VOD): mobilność i stabilizacja, przygotowanie klatki piersiowej i bioder, progresja trudności.
- **Anatomia – biodra** (5h zapis VOD): elastyczność i stabilność, relacja stopa–kolano–biodro, wpływ pracy bioder na kręgosłup.
- **Wspólna Praktyka** (2 x 1,5h online na żywo) – tematyczne sesje (np. praca z czakrami), łączące praktykę asan i oddechu z rozmową, refleksją i możliwością zadawania pytań.

Zjazd II stacjonarnie: Prowadzenie zajęć i komunikacja nauczyciela

Obecność i energia prowadzącego, język i tempo instrukcji, obserwacja i reagowanie na grupę.
Budowanie bezpiecznej przestrzeni oraz praktyka prowadzenia asan, oddechu i relaksacji z uważnością i autentycznością.

Cel:

Rozwój umiejętności komunikacji i nauczania oraz odkrycie autentycznego głosu nauczyciela.

Brama IV

Oddech i Uważność *(maj)*

Świadomość ciała i oddechu – uważna praktyka

Tematy:

- **Pranajama** (3h online na żywo) – subtelne ciało i przepływ prany, rodzaje kumbaki, techniki: Samavrtti, Anuloma Viloma, Ujjayi, Kapalabhati, Sitali.
- **Kontuzje w jodze** (6h zapis VOD) – modyfikacje i bezpieczeństwo w praktyce.
- **Ścieżki jogi** (3h online na żywo)
- **Kultura i duchowość** (3h online na żywo)
- **Akademia Asan – skręty** (3h zapis VOD): mechanika ruchu, integracja oddechu, warianty i modyfikacje.
- **Anatomia – kręgosłup** (5h zapis VOD): biomechanika kręgosłupa w praktyce jogi, naturalne krzywizny, aktywacja głębokich mięśni, dno miednicy jako podpora dla zdrowego kręgosłupa.
- **Wspólna Praktyka** (2 x 1,5h online na żywo) – tematyczne sesje (np. praca z czakrami), łączące praktykę asan i oddechu z rozmową, refleksją i możliwością zadawania pytań.

Cel:

Pogłębienie uważności, praca z ograniczeniami ciała oraz integracja oddechu i ruchu.

Brama V

Ciało jako Mapa *(czerwiec)*

Zrozumienie anatomii i biomechaniki

Tematy:

- **Akademia Asan – Pozycje odwrócone** (3h zapis VOD): fundamenty barków i core, technika, modyfikacje, bezpieczeństwo nadgarstków.
- **Anatomia – Klatka piersiowa i barki** (5h zapis VOD): biomechanika barków, stabilizacja i ochrona stawów, Hasta Bandha, łańcuch bark–łokieć–nadgarstek, fizjologia oddechu w praktyce.
- **Wspólna Praktyka** (2 x 1,5h online na żywo) – tematyczne sesje (np. praca z czakrami), łączące praktykę asan i oddechu z rozmową, refleksją i możliwością zadawania pytań.

Zjazd III stacjonarnie: Integracja procesu nauczania

Etyka i granice nauczyciela, prowadzenie grup, zarządzanie przestrzenią, energią i dynamiką zajęć, radzenie sobie w trudnych sytuacjach, ćwiczenia w nauczaniu jogi z fragmentami lekcji, test wiedzy i umiejętności oraz ceremonia zamknięcia.

Cel:

Bezpieczna i świadoma praca z ciałem, zrozumienie zależności i funkcji w praktyce jogi.

Brama VI

Subtelne Wymiary *(lipiec)*

Energia, emocje i transformacja wewnętrzna

Tematy:

- **Joga Psychosomatyczna** (16h zapis VOD) – praca z emocjami i ciałem: lęk, przytłoczenie, smutek, wstyd, złość, presja.
- **Mantry** (3h online na żywo) – OM, rodzaje mantr, nauka i śpiew: Gayatri, Ashtanga opening, Mangala.
- **Czakry** (2h zapis VOD) – lokalizacja, aspekty fizyczne i emocjonalne, równowaga i blokady, asany, medytacja, oddech, relaksacja, afirmacje.
- **Mentoring** (1h online na żywo) – refleksja nad doświadczeniem.

Cel:

Rozwój świadomości emocjonalnej i energetycznej, integracja praktyki z pracą wewnętrzną.

Brama VII

Droga Nauczyciela *(sierpień – wrzesień)*

Integracja, autentyczność i wejście w rolę nauczyciela

Tematy:

- **Medytacja** (12h zapis VOD) – teoria, praktyka i etyka: stany świadomości, etapy jogi klasycznej, techniki medytacyjne (oddech, punkt skupienia, wizualizacja, mantra), prowadzenie medytacji, rozwój osobistej praktyki, refleksja i dziennik praktyki.
- **Filozofia: Integracja i refleksja** (3h online na żywo)
- **Biznes i marketing jogi** (2h zapis VOD) – organizacja warsztatów, planowanie, promocja.
- **Mentoring** (5h online na żywo) – feedback, pogłębianie wybranych tematów.

Cel:

Integracja wiedzy i doświadczenia, przygotowanie do samodzielnego nauczania i prowadzenia grup.

Egzamin

Egzamin będzie wewnętrzny – nie musisz zdawać niczego dodatkowo na zewnątrz.

Cały proces będzie spokojny i wspierający – **jego celem jest pomóc Ci utrwalić wiedzę i nabrać pewności w roli nauczycielki.**

- W **części teoretycznej** pojawią się **krótkie testy po każdej bramie**, żeby łatwiej było Ci utrwalać wiedzę oraz na zakończenie programu przygotujesz **opracowanie „Moja praktyka jogi” – swoją propozycję pełnej sesji** od początku do końca.
- **Część praktyczna** będzie polegała na **poprowadzeniu fragmentu zajęć jogi.**

Dodatkowo, przez cały kurs będziesz prowadzić **dziennik praktyk** – minimum **jedna praktyka tygodniowo** – aby **wspierać regularność i pogłębiać własne doświadczenie na macie.**

Certyfikat RYT200

Ten program to coś znacznie więcej niż kurs – to kompleksowa, transformująca ścieżka, która poprowadzi Cię **od praktykującej do pewnej siebie nauczycielki jogi.**

To proces, który łączy wiedzę anatomiczną, praktykę własną, filozofię, pranajamę, psychosomatykę, aspekty subtelne i inne – wszystko, czego potrzebujesz, aby **prowadzić zajęcia bezpiecznie, świadomie i z głębi serca.**

Program spełnia **międzynarodowe standardy Yoga Alliance RYT 200**, a po jego ukończeniu otrzymasz certyfikat, który otworzy Ci drzwi do nauczania jogi w Polsce i na całym świecie.

Jeśli czujesz, że joga to Twoje powołanie – ten program pomoże Ci podążyć nią w pełni. Z narzędziami, wiedzą i pewnością, jakiej potrzebujesz, by **stać się nauczycielką, której uczniowie ufają i do której z przyjemnością wracają.**