

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** (12h online na żywo) – wprowadzenie do korzeni i idei jogi.
- **Sekwencjonowanie** (11h 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) 17–18 stycznia (9:00 – 17:00):

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) 18–19 kwietnia (9:00 – 17:00):

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.
- **Mantry** (3h online na żywo) – OM, rodzaje mantr, nauka i śpiew: Gayatri, Ashtanga opening, Mangala.
- **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) 13–14 czerwca (9:00 – 17:00): 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.
- **Czakry** (2h zapis VOD) – lokalizacja, aspekty fizyczne i emocjonalne, równowaga i blokady, asany, medytacja, oddech, relaksacja, afirmacje.
- **Mentoring** (2h 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** (4h online na żywo) – feedback, pogłębianie wybranych tematów.

Cel:

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

Terminy spotkań online na żywo:



MIESIĄC	DATA I GODZINA	TEMAT SPOTKANIA	ILOŚĆ GODZIN	PROWADZACY
Styczeń	31.01 (10:00-13:00 i 14:00-17:00)	Historia i filozofia jogi	6h	Mania
Luty	1.02 (10:00-17:00)	Historia i filozofia jogi	6h	Mania
Luty	14.02 (10:00-15:30) 15.02 (10:00-15:30)	Sekwencjonowanie	11h	Mania
Marzec	7.03 (10:00 -13:00 i 14:00-17:00)	Etyka nauczyciela jogi + Historia i filozofia jogi	3h + 3h	Gosia i Mania
Kwiecień	11.04 (10:00-13:00)	Korekty słowne	3h	Gosia
Maj	9.05 (10:00-13:00 i 14:00-17:00)	Pranajama + Kultura i duchowość	3h + 3h	Mania
	10.05 (10:00-13:00)	Ścieżki Jogi	3h	Gosia
Czerwiec	20.06 (10:00-13:00)	Mantry	3h	Mania
Lipiec	7.07 (10:00-12:00)	Mentoring	2h	Gosia
Sierpień	28.08 (10:00-12:00)	Mentoring	2h	Gosia
Wrzesień	15.09 (10:00-12:00)	Mentoring	2h	Gosia
Wrzesień	19.09 (10:00-13:00)	Integracja i refleksja	3h	Gosia

Wspólna praktyka online:

godzina: 9:00 –10:30

terminy: 20.01, 3.02, 17.02, 3.03 17.03, 31.03, 14.04, 28.04,
12.05, 26.05, 9.06, 23.06

Zjazdy stacjonarne

DATY:

17-18 stycznia (9:00 - 17:00)

18-19 kwietnia (9:00 - 17:00)

13-14 czerwca (9:00 - 17:00)

ADRES:

ul. 1 maja 3A, Lubin (sala platynowa)

Osoby z wersji online uczestniczą w zjazdach za pośrednictwem **profesjonalnej transmisji online** – jakby byli z nami na żywo! Nagrania zjazdów trafiają potem na platformę kursową, byś mogła do nich wracać tyle, ile potrzebujesz.

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.
- O **części praktycznej** zostaniesz poinformowana po starcie kursu – egzamin odbędzie się w czerwcu.

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 podążać nią w pełni. Z narzędziami, wiedzą i pewnością, jakiej potrzebujesz, by **stać się nauczycielką, której uczniowie ufają i do której z przyjemnością wracają.**

Płatności

- **całość: 9990 zł**
- wykupienie udziału w kursie: **1990 zł**
- pierwsza dopłata: **4000 zł** (po miesiącu od wykupienia miejsca)
- druga dopłata: **4000 zł** (po dwóch miesiącach od wykupienia miejsca)

Przelewy prosimy wysyłać na:

Konto mBank: 17 1140 2004 0000 3202 7720 2097
z dopiskiem „kurs TTC + imię i nazwisko”

Jeśli potrzebujesz faktury – napisz do nas po dokonaniu przelewu na: anatomiajogi@gmail.com.