Program Kursu Nauczycielskiego



Akademia Jogi

7 Bram Jogi

PODRÓŻ OD FUNDAMENTÓW DO PEWNOŚCI W NAUCZANIU

Brama I
Początek Ścieżki
(styczeń 2027)

Brama II
Energia Praktyki
(luty 2027)

Brama III
Ciało jako Mapa
(marzec 2027)

Brama IV
Głos i Wyrażanie
(kwiecień 2027)

Brama V
Oddech i Uważność
(maj 2027)

Brama VI
Subtelne Wymiary
(czerwiec 2027)

Brama VII
Droga Nauczyciela
(czerwiec 2027)

Brama I

Początek Ścieżki

(styczeń)

Fundamenty praktyki – korzenie jogi

Tematy:

- **Historia i filozofia jogi** (10h online na żywo) – wprowadzenie do korzeni i idei jogi.
- **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** (1 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) 16-17 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
(luty)

Wewnętrzna moc – kierowanie energią

Tematy:

- **Bandhy** (3h zapis VOD) – mula, uddiyana, jalandhara, maha bandha: praca z kierowaniem energii.
- **Sekwencjonowanie** (20h online na żywo) – struktura lekcji, łączenie asan i oddechu.
- **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** (1 x 1,5h online na żywo) – tematyczne sesje (np. praca z czakrami), łączące praktykę asan i oddechu z rozmową, refleksją i możliwością zadawania pytań.
- **Praktyka prowadzenia zajęć jogi** (1 x 1,5h online na żywo).

Cel:

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

Brama III

Ciało jako Mapa
(marzec)

Komunikacja i rola nauczyciela

Tematy:

- **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** (1 x 1,5h online na żywo) – tematyczne sesje (np. praca z czakrami), łączące praktykę asan i oddechu z rozmową, refleksją i możliwością zadawania pytań.
- **Praktyka prowadzenia zajęć jogi** (2 x 1,5h online na żywo).

Cel:
Rozwój umiejętności komunikacji i nauczania oraz odkrycie autentycznego głosu nauczyciela.

Brama IV

Głos i Wyrażanie
(kwiecień)

Świadomość ciała i oddechu – uważna praktyka

Tematy:

- **Korekty słowne** (3h online na żywo) – skuteczna komunikacja, język instrukcji, ton i tempo głosu.
- **Etyka nauczycielska** (2h online na żywo)
- **Kontuzje w jodze** (6h zapis VOD) – modyfikacje i bezpieczeństwo w praktyce.
- **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, łączące praktykę asan i oddechu z rozmową, refleksją i możliwością zadawania pytań.
- **Praktyka prowadzenia zajęć jogi** (1 x 1,5h online na żywo).

Zjazd II (stacjonarnie) 17-18 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:
Pogłębienie uważności, praca z ograniczeniami ciała oraz integracja oddechu i ruchu.

Brama V

Oddech i Uważność

(maj)

Zrozumienie anatomii i biomechaniki

Tematy:

- **Ścieżki jogi** (3h online na żywo)
- **Pranajama** (3h online na żywo) – subtelne ciało i przepływ prany, rodzaje kumbaki, techniki: Samavrtti, Anuloma Viloma, Ujjayi, Kapalabhati, Sitali.
- **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** (1 x 1,5h online na żywo) – tematyczne sesje (np. praca z czakrami), łączące praktykę asan i oddechu z rozmową, refleksją i możliwością zadawania pytań.
- **Praktyka prowadzenia zajęć jogi** (1 x 1,5h online na żywo).

Cel:

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

Brama VI

Subtelne Wymiary
(czerwiec)

Energia, emocje i transformacja wewnętrzna

Tematy:

- **Mantry** (3h online na żywo) – OM, rodzaje mantr, nauka i śpiew: Gayatri, Ashtanga opening, Mangala.
- **Mentoring** (3h online na żywo) – refleksja nad doświadczeniem.
- **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.
- **Wspólna Praktyka** (1 x 1,5h online na żywo) – tematyczne sesje (np. praca z czakrami), łączące praktykę asan i oddechu z rozmową, refleksją i możliwością zadawania pytań.
- **Praktyka prowadzenia zajęć jogi** (1 x 1,5h online na żywo).

Zjazd III (stacjonarnie) 19-20 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:
Rozwój świadomości emocjonalnej i energetycznej, integracja praktyki z pracą wewnętrzną.

Brama VII

Droga Nauczyciela

(czerwiec)

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.
- **Biznes i marketing jogi** (2h zapis VOD) – organizacja warsztatów, planowanie, promocja.

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	30.01 i 31.01 (10:00-13:00 i 14:00-16:00)	Historia i filozofia jogi	10h	Mania
Luty	13.02 i 14.02 (10:00-13:00 i 14:00-16:00)	Sekwencjonowanie	10h	Mania
Luty	27.02 i 28.02 (10:00-13:00 i 14:00-16:00)	Sekwencjonowanie	10h	Mania
Kwiecień	3.04 (10:00-13:00)	Korekty słowne	3h	Gosia
Kwiecień	3.04 (14:00-16:00)	Etyka nauczyciela jogi	2h	Gosia
Maj	8.05 (10:00-13:00)	Ścieżki jogi	3h	Gosia
Maj	9.05 (10:00-13:00)	Pranajama	3h	Mania
Czerwiec	5.06 (10:00-13:00)	Mentoring	3h	Gosia
Czerwiec	6.06 (10:00-13:00)	Mantry	3h	Mania

Wspólna praktyka online (z Gosią):
godzina: 9:00 -10:30
terminy: 19.01, 16.02, 16.03, 6.04, 4.05, 1.06

Praktyka prowadzenia zajęć jogi online:
godzina: 9:00 -10:30
terminy: 2.02, 2.03, 30.03, 20.04, 18.05, 15.06

Wszystkie spotkania są nagrywane i następnie udostępnianie na platformie kursowej.

Zjazdy stacjonarne

DATY:
16-17 stycznia (9:00 - 17:00)
17-18 kwietnia (9:00 - 17:00)
19-20 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 podążyć 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: 11 990 zł**
- wykupienie udziału w kursie: **1990 zł**
- pierwsza dopłata: **2500 zł** (po miesiącu od wykupienia miejsca)
- druga dopłata: **2500 zł** (po dwóch miesiącach od wykupienia miejsca)
- trzecia dopłata: **2500 zł** (po trzech miesiącach od wykupienia miejsca)
- czwarta dopłata: **2500 zł** (po czterech 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.