



KAVAALYA

Program studiów

Zaawansowany Kurs Instruktora Jogi

300 GODZIN

Z TRADYCYJNĄ SURYA NAMASKARĄ
& CHAKRA SHUDDHI

TYLKO DLA DOŚWIADCZONYCH PRAKTYKÓW





Notatka:

Dyrektor Programów, Mistrz Prashant Pandey, postanowił włączyć Tradycyjną Surya Namaskara na koniec zwykłego 300-godzinnego programu kursu. Decyzja ta została podjęta po zaobserwowaniu, że w poprzednich edycjach niektórzy uczniowie rozwinęli głęboką introspekcję, która zmniejszyła ich zainteresowanie sprawami przyziemnymi.

Dzieje się tak, ponieważ zaawansowane praktyki Czakry Shuddhi intensyfikują wewnętrzną koncentrację. Aby praktykujący mógł utrzymać tę wewnętrzną świadomość bez uszczerbku na swojej vitalności lub kreatywności, niezbędne jest aktywowanie energii Pingala, reprezentowanej przez Słońce (Surya).

Stymulacja nadi pingala równoważy działanie nadi ida, które jest aktywowane podczas praktyk Czakry Shuddhi.

Harmonogram:

- Ceremonia otwarcia

Kurs nauczyciela Jogi trwający 300 godzin
13 tygodni

- Ocena i certyfikat*

Surya Namaskara Traditional
2 tygodni

Chakra Shuddhi
4 tygodni

- Ceremonia zamknięcia

* Surya Namaskara i Chakra Shuddhi nie są oceniane. Ich jedynym celem jest wzniesienie Waszego procesu duchowego.

Witamy

Celem tego kursu jest zaoferowanie zaawansowanego szkolenia uczniom i nauczycielom, którzy ukończyli 200-godzinny kurs w uznanej szkole jogi.

Tak jak nasz 200-godzinny kurs nauczycielski Jogi wpłynął do tej pory na życie tysięcy ludzi, tak ten kurs jest decydującym krokiem w procesie osobistej transformacji i ostatecznej konsolidacji umiejętności potrzebnych do nauczania jogi.

Aby spełnić założenia kursu, opracowaliśmy program nauczania, wprowadzający ucznia na najwyższy poziom wiedzy jogicznej. Zachowuje on istotę najbardziej tradycyjnej jogi, nie tracąc przy tym kontaktu z obecną rzeczywistością.

Program skupia się na zaangażowaniu i zajęciach praktycznych, dzięki którym uczniowie zyskują pewność siebie i utrwalają swoje umiejętności przekazywania tego wspaniałego, skoncentrowanego na dobrym samopoczuciu procesu, jakim jest joga.

W imieniu Kavaalya zapraszam do udziału w kursie, do nauki ze szczerością, powagą i zaangażowaniem oraz do doświadczenia najgłębszych stanów jogi.

Najlepsze życzenia,
Hari Om

Prashant Pandey

A handwritten signature in black ink, reading 'P. Pandey', with a horizontal line underneath.



नासतो वदियते भावो नाभावो
वदियते सतः।
उभयोरपि दृष्टोऽन्तस्त्वनयोस्
तत्त्वदर्शभिः
॥16॥

„To, co nie istnieje, nigdy nie będzie.
Co istnieje,
nigdy nie przestanie być”

- Bhagavad Gita ,
Rozdział 2 - Werset 16



O kursie

Ten program 300-godzinnego Zaawansowanego Kursu Nauczyciela Jogi **jest kontynuacją 200-godzinnego kursu**, podążającego za tradycyjną kulturą Jogi.

Głównymi celami są **osiągnięcie zaawansowanego poziomu Jogi, doskonalenie praktyki i zdobycie pewności siebie** niezbędnej do nauczania i organizowania własnych zajęć.

-
- ✓ Tylko dla doświadczonych praktyków
 - ✓ Ponad 180 godzin zajęć praktycznych na żywo
 - ✓ Stały dostęp do platformy internetowej
 - ✓ Ciesz się zajęciami w swoim języku i z domu
 - ✓ Certyfikowane przez Yoga Alliance (RYT 500)
 - ✓ Gwarancja zwrotu pieniędzy



Ten kurs jest dla Ciebie, jeśli...

- ➔ Ukończyłeś RYT200 i chcesz uzyskać najbardziej zaawansowany certyfikat Yoga Alliance, RYT500.
- ➔ Jesteś nauczycielem Jogi i chcesz zdobyć pewność siebie, aby uczyć skuteczniej
- ➔ Chcesz pogłębić naukę jogiczną i obudzić energię Kundalini, aby poznać i doświadczyć życia w pełnym jego potencjale.

“Niech każdy człowiek podąża
drogą zgodnie ze swoimi
zdolnościami, zrozumieniem i
temperamentem.

Jego prawdziwy guru spotka go
na tej drodze. ”

Sivananda



Nauczyciele



Prashant Pandey

Dyrektor Programu

Prashant jest nauczycielem Jogi przeszkolonym w Bihar School of Yoga. Przez ponad 10 lat był stażystą prowadzącym czysto jogiczny styl życia i uczył się Jogi pod nadzorem swojego guru, Swamiego Niranjananandy Saraswati. Ma wyjątkową zdolność rozumienia fizycznych, psychicznych i emocjonalnych potrzeb innych. Dzięki wieloletniemu doświadczeniu prowadzenia sesji Jogi i medytacji, zyskał głębokie zrozumienie ludzkich zachowań, stresu, lęku, chorób i zarządzania nimi. Obecnie pracuje jako nauczyciel dyrektor programowy w Kavaalya.



Paulina Ratajczak

Koordynator kursu i nauczycielka Jogi Hatha

Paulina jest oddaną i doświadczoną nauczycielką z ponad 10-letnim doświadczeniem w prowadzeniu osób w ich podróży jogi. Paulina zdobywała i pogłębiała swoją wiedzę z zakresu jogi i duchowości głównie w Azji, w takich krajach jak Indie, Nepal czy Tajlandia, gdzie mieszkała i uczyła przez wiele lat. Z doświadczeniem skupiającym się na Hatha jodze, zajęcia Pauliny kładą nacisk na poprawne ustawienie ciała, pracę z oddechem i uważność, adresując je do praktykujących na wszystkich poziomach. Jej podejście do jogi jest głęboko zakorzenione w przekonaniu, że praktyka może dokonać przemiany, zarówno fizycznej, jak i psychicznej.



Praba Karan

Nauczyciel Ashtangi Vinyasa

Praba urodził się w Tamil Nadu w rodzinie joginów. Od 17 roku życia zaczął studiować Jogę Ashtanga, tradycję jogiczną regionu. Ma ponad ośmioletnie doświadczenie w nauczaniu w różnych częściach świata.

Jego metodologię nauczania charakteryzuje dynamiczny i energiczny styl, zmieszany z miękkim głosem i zamiłowaniem do nauczania. Obecnie jest nauczycielem Ashtangi Vinyasa w Kavaalyi.



Mateusz Stańczak

Profesor anatomii i fizjologii

Fizjoterapeuta i nauczyciel jogi z ponad 20-letnim doświadczeniem. W swojej praktyce łączy techniki jogi z fizjoterapią tak, by poprzez całościowe zrozumienie dobierać i stosować ćwiczenia dla większego pożytku i bezpieczeństwa. Na co dzień pracuje z pacjentami w gabinecie w Poznaniu, a także prowadzi grupowe zajęcia jogi terapeutycznej. Pasjonat anatomii, fizjologii i przekazywania wiedzy.



Monika Malec-Ziomkowska

Nauczycielka ajurwedy

Certyfikowana konsultantka Ajurwedy stopnia I i II, certyfikowany nauczyciel Jogi Shivananda, dyplomowana pielęgniarka, fitoterapeuta. Ukończyłam kurs bioenergoterapii, certyfikowany kurs dla nauczycieli Jogi Shivananda, studia podyplomowe „Ajurweda jako holistyczna koncepcja zdrowia”. Terapii ajurwedyjskich uczyłam się u źródła – w Indiach. Jestem też germanistką i absolwentką Wyższej Szkoły Pedagogicznej, dzięki czemu wypracowałam własne metody dydaktyczne. Na co dzień pracuję z osobami, które chcą zmieniać swoje życie w zgodzie z zasadami Ajurwedy. Prowadzę kursy, szkolenia i warsztaty z zakresu Ajurwedy.

„Joga nie jest starożytnym mi-
tem pochowanym w zapom-
nieniu. Jest to najcenniejsze
dziedzictwo teraźniejszości. To
podstawowa potrzeba dzisie-
jszego dnia i kultura jutra”.

Swami Satyananda Saraswati



Program kursu



Jest to kurs online, z zajęciami na żywo, seminariami internetowymi i wcześniejszymi nagranymi zajęciami, aby pogłębić zaawansowane techniki **Asany, Pranajamy, Mudry, Bandhy, Mantry i Medytacji**.

Rozwijasz również swoją wiedzę z zakresu anatomii, żywienia lub ajurwedy i uzyskasz dostęp do nauk tradycyjnej literatury jogicznej, takich jak **Hatha Yoga Pradipika, Gheranda Samhita, Yoga Chudamani Upanishad, Samkhya Darshan, Patanjali Yoga Sutra i Gita Darshan**.

Po przyswojeniu i zinternalizowaniu tej wiedzy, wprowadzasz ją w praktyce poprzez wiele sesji metodologii nauczania i praktyki, podczas których przygotowujesz się do zostania **Skutecznym Nauczycielem Jogi**.

Waga każdego modułu:

- Techniki, szkolenia i praktyki: **38%**
- Nauki humanistyczne Jogi: **12%**
- Anatomia i fizjologia: **7%**
- Profesjonalne podstawy: **24%**
- Tradycyjna Surya Namaskara: **5%**
- Chakra Shuddhi: **14%**

A photograph of three women in a dance studio, captured in a pose with their arms raised. The woman in the foreground is wearing a dark, long-sleeved top and has her eyes closed. The woman in the middle is wearing a light-colored top and has her eyes open. The woman in the background is wearing a dark top and has her eyes open. The background is a plain, light-colored wall. The overall tone of the image is warm and artistic.

1

Techniki, szkolenia i praktyki

Asany Jogi Hatha

Asany utrzymują ciało fizyczne w optymalnej kondycji. Dzięki ich praktyce utajona energia jest uwalniana i doświadczana jako zwiększona pewność siebie we wszystkich dziedzinach życia. Program obejmuje praktykę, naukę i integrację połączenia Asan z tradycyjnym i współczesnym podejściem, w którym przepływ jest utrzymywany od poziomu średniego do zaawansowanego.

Pawanmuktasana - seria 1 do 3

Jest to jedna z najważniejszych grup praktyki i ma bardzo głęboki wpływ na ciało i umysł. Jest to bardzo przydatne narzędzie do jogicznego leczenia różnych zaburzeń i utrzymania zdrowia ze względu na jej ogromny wpływ na zarządzanie humorami ajurwedyjskimi: vata (powietrzem), pitta (żółcią) i kapha (śluzem).

Przegląd głównych Asan każdej grupy (w tym pozycji niewidzianych na 200-godzinny kurs) na zaawansowanym poziomie, pogłębianie świadomości ciała, koordynacji z oddychaniem oraz ich wpływu na gruczoły, narządy i czakry.

Korekty Asany: zasady i technika w różnych pozycjach.

Badanie 26 zaawansowanych Asan, które mają bardzo intensywny wpływ na organizm, harmonizując fizyczny, psychiczny, emocjonalny i psychiczny wymiar osobowości.

Zbadanie „Pięciu Wymiarów”. Intensywna praktyka, specjalnie zaprojektowana do przygotowania do Czakry Suddhi. Skupia świadomość i energię na mięśniach, stawach, gruczołach, narządach i czakrach zaangażowanych w Asany, badając ich wpływ na nasz organizm.

Sekwencjonowanie II

- Identyfikacja cech posturalnych
- Podstawowe cechy anatomiczne rodzin Asan
- Jak zintegrować efekty działań Asany podczas tworzenia sekwencji.



Asany Jogi Hatha

- Wprowadzenie (powtórka 200h);
- Seria podstawowa (powtórka 200h);
- Druga seria;
- Surya Namaskar;
- Znaczenie Bandh w Ashtandze Vinyasa;
- Tristana, trzy potężne zasady Ashtangi;
- Nauczanie uczniów z ograniczeniami fizycznymi i obrażeniami.

Joga Nidra

Wywodząca się z tantry, jest niezwykle potężną techniką uwalniania blokad mentalnych poprzez kierowany proces głębokiego relaksu, który przybliża nas do naszej najważniejszej natury, zawsze w spokoju.

Jest to praktyka, która zamienia najgłębsze warstwy psychiki w świadome doświadczenie.

Prawdopodobnie najlepsza praktyka relaksacyjna, która istnieje i jest bardzo poszukiwana ze względu na swoją prostotę, skuteczność i dlatego, że jest odpowiednia dla osób w każdym wieku i o jakichkolwiek warunkach fizycznych.



Pranajamy, Mudry i Bandhy - Poziom Zaawansowany

Zaawansowana Pranajama

Pranajama to nauka, która dostarcza metod zrozumienia istoty prany. W tym kursie uczniowie poznają kilka grup Pranajamy, takich jak grupy rewitalizujące, chłodzące, uspokajające i równoważące, które są przenoszone na bardziej zaawansowany poziom, poprzez włączenie Bandh (bloków psychicznych).

Niektóre z Pranajam, które będą nauczane na tym kursie, to:

- **Nadi shodhana Pranajama** (Technika 1-4)
- **Sheetali Pranajama** (Technika 1 i 2)
- **Sheetkari Pranajama** (Technika 1 i 2)
- **Bhramari Pranajama** (Technika 1 i 2)
- **Ujjayi Pranajama** (Technika 1 i 2)
- **Bhastrika Pranajama** (Technika 1 – 4)
- **Kapalbhati Pranajama** (Technika 1 – 4)
- **Moorcha Pranajama**
- **Surya bheda Pranajama**

Zaawansowane Mudry

Mudry to połączenie subtelnych ruchów fizycznych, które zmieniają krążenie prany, wpływając na nastrój, postawę i percepcję, a jednocześnie pogłębiają świadomość i koncentrację. 300-godzinny Kurs bada praktyki następujących grup mudr:

- **Mudry Hasta** (mudry rąk);
- **Mudry Mana** (mudry głowy);
- **Mudry Kaya** (mudry posturalne);
- **Mudry Bandha** (blokowe mudry);
- **Mudry Adhara** (mudry krocza).

Zaawansowane Bandhy

Po nauczaniu się techniki i wykonywania Bandh na 200-godzinnym kursie, ten kurs bada zaawansowany poziom ich zastosowania, kojarząc je z różnymi praktykami Mudry i Pranajamy.

Medytacja

Medytacja jest bardzo potężnym sposobem kontrolowania procesów fizjologicznych i reakcji na wydarzenia psychologiczne. To droga do samorealizacji. Kurs obejmuje ważne i potężne techniki medytacji z najbardziej zaawansowanej tradycji jogicznej:

Medytacja z mantrami: Ze wszystkich systemów Jogi używanych do osiągnięcia stanu Pratyahara i wreszcie stanu samadhi, Joga Japa jest najłatwiejsza i najbezpieczniejsza. Może być praktykowana przez każdego, w dowolnym momencie i w dowolnych warunkach.

Waszudhaiva Kutumbakam: To znaczy „świat jest rodziną; cały świat jest moją rodziną”. Celem medytacji jest uwolnienie stłumionych emocji, aby doświadczyć poczucia wewnętrznej jedności.

Trataka: Ta praktyka rozwija moc koncentracji, trenując nas, abyśmy skupiali energię świadomości na jednym punkcie. Praktyka automatycznie wywołuje medytację.

Chidakasha Dharana: Słowo „chid” lub „chitta” oznacza „świadomość”, a „akasha” oznacza „przestrzeń”, więc chidakasha jest przestrzenią świadomości. Następuje stopniowe pogłębianie percepcji od doświadczenia fizycznego i zmysłowego do doświadczenia psychicznego i pranicznego.

2

Filozofia Jogi, etyka i jogiczny styl życia



Tradycja Jogi

Studiujemy najważniejsze święte pisma tradycji jogicznej i sposoby włączania ich nauk do naszego codziennego życia.

Tematy w tej kategorii obejmują:

Przewodnik po Jodze Hatha: Jest to seria lektur opartych na zasadach dwóch ważnych pism świętych: Hatha Yoga Pradipika i Gheranda Samhita.

Wprowadzenie do filozofii Sankhja: Filozofia ta wierzy w dwoistość i stanowi podstawę indyjskiej tradycji filozoficznej, a także podstawę tradycji Jogi.

Przewodnik po Jodze Radża: Opiera się na Sutrach Jogi napisanych przez mędrca Patandjalego, dla którego Joga nie jest praktyką, ale stanem, w którym aktywność umysłowa ustaje, aby doświadczyć zjednoczenia z najwyższym stanem - Samadhi.

3

Anatomia, fizjologia i ajurweda



Powiezi

Są kluczowym elementem naszego systemu, a zrozumienie ich struktury pomaga nam wiedzieć, jak trenować, aby uzyskać elastyczność i odporność.

Fizjologia powięzi i mięśni.

Są częścią ścięgien mięśniowych i otoczki mięśniowej.

Fizjologia powięzi i stawów.

Są również w stawach w postaci więzadeł, łąkotki, chrząstki i torebki maziowej.

Powieź i układ nerwowy.

Jak różne bodźce sensoryczne, które wytwarzamy w Jodze, wpływają na układ nerwowy.

Anatomia oddychania

- Anatomia klatki piersiowej;
- Anatomia przepony;
- Anatomia narządów;
- Oddychanie i układ nerwowy;
- Pranajama;
- Wnioski.

Układ nerwowy i teoria poliwalgalna

Teoria poliwalgalna daje nam narzędzia do poznania i obserwowania funkcjonowania naszego układu nerwowego. Kiedy rozumiemy sposób, w jaki reaguje na bodźce bezpieczeństwa i niebezpieczeństwa, uczymy się je regulować.

Obejmuje sesje teoretyczno-praktyczne.

Ajurweda

Na tym zaawansowanym kursie masz okazję pogłębić swoją wiedzę w tej nauce o zdrowiu, która wykracza poza pojęcie choroby, promując zapobieganie chorobom i utrzymanie zdrowia w naturalny sposób, poprzez znajomość indywidualnej konstytucji i interwencję na czynniki, które przyczyniają się do jej równowagi.

- **Pojęcie i zastosowanie ajurwedy;**
- **Wprowadzenie do filozofii ajurwedyjskiej;**
- **Pięć wielkich elementów;**
- **Visesa-samanya** (równowaga przeciwieństw);
- **Prakruti i Vikruti** (konstytucja i brak równowagi);
- **Dosha Prakruti** (indywidualna konstytucja) i ich wpływ na ciało i umysł;
 - Vata
 - Pitta
 - Kapha

- **Dinacharya/Ritucharya** (codzienna/sezonowa rutyna) i sezonowy detoks.

Podstawą ajurwedy jest codzienne dbanie o ciało, aby utrzymać je w zdrowiu, tutaj dowiesz się, jak używać lota, dbać o zatoki, samomasażu ajurwedyjskiego, dobierać olejki, pielęgnować oczy i skórę.

- **Ciało fizyczne:** Dhatus, Malas, Agni i Ama;
- **Ahara Vidhi.**

Prawidłowe odżywianie, przygotowywanie ajurwedyjskich przepisów i diet oraz dobór żywności jako lekarstw.

- Dieta;
- Sześć smaków;
- Przyprawy w kuchni i aptece ajurwedyjskiej;
- Żywność dla każdej konstytucji: Dosha Ahara.

Jogiczne zarządzanie zdrowiem

Joga jest metodą przygotowania systemu do duchowego przebudzenia, ale jest również nauką promowania zdrowia. Od czasów starożytnych była używana przez joginów i rishich do przyniesienia ulgi i leczenia wszelkiego rodzaju chorób. Może to zająć więcej czasu i wysiłku, ale wyniki są trwałe.

Asana i Pranajama to bardzo potężne i skuteczne sposoby sprawowania kontroli nad ciałem, a także nad umysłem, który jest systemem, który zarządza wszystkimi aspektami naszego życia.

W module Jogicznego Zarządzania Zdrowiem studenci uczą się technik radzenia sobie z niektórymi zaburzeniami związanymi ze zdrowiem, takimi jak nadciśnienie, cukrzyca i astma. Kurs obejmuje również jogiczne zarządzanie ciążą.



A photograph of two women in a dance studio. The woman on the left, with long blonde hair, is wearing a dark long-sleeved top and dark pants. She is holding the arm of the woman on the right. The woman on the right, with dark hair in a ponytail, is wearing a white sports bra and white pants. She is holding a horizontal bar with both hands. The background is a textured wall. The lighting is warm and golden. The number '4' is overlaid in the center.

4

Metodyka nauczania

Podstawy efektywnego nauczania

Warsztaty te mają na celu nauczenie, jak motywować, edukować i inspirować przyszłych uczniów w następujących obszarach:

- **Rozwój umiejętności komunikacyjnych** w dynamice grupy, zarządzaniu czasem oraz ustalaniu priorytetów i ograniczeń;
- **Jak zaspokoić specyficzne** potrzeby jednostek w środowisku grupowym;
- **Zasady demonstracji**, obserwacji, pomocy i korekty;
- **Style** nauczania;
- **Cechy** nauczyciela;
- **Proces uczenia** się uczniów;
- **Profesjonalne aspekty** nauczania Jogi.

Praktyka dydaktyczna

Celem praktyk dydaktycznych w tym zaawansowanym kursie jest opanowanie umiejętności niezbędnych do prowadzenia zajęć Jogi w skuteczny i pewny sposób.

Najważniejsze aspekty tej sekcji to:

- **Integracja podstaw nauczania:** Zrozum wszystkie narzędzia, które Joga daje do naszej dyspozycji;
- **Prawidłowo posługuj się językiem technicznym na zajęciach;**
- **Wdrażaj różne rodzaje korekt w Asanach;**
- **Rozwijaj zdolności obserwacji;**
- **Znajdź swój styl jako nauczyciel Jogi.**

***Notatka:** Pod koniec programu każdy uczeń poprowadzi resztę uczniów na zajęciach pod nadzorem nauczycieli.*

5

Surya Namaskara



Surya Namaskara: Niezbędna praktyka

Została niedawno zintegrowana, aby zrównoważyć introspekcję generowaną przez kurs Czakry Shuddhi, ponieważ pozwala zachować wysoki poziom dynamizmu na co dzień podczas eksplorowania głębi bytu.

Surya Namaskara stanowi pomost do wyższych poziomów percepcji i równowagi. Budzi słoneczne aspekty natury jednostki, stymulując energię życiową (pranę), która katalizuje proces transformacji wewnętrznej. Kultywuje stan pełnej obecności, czyniąc codzienne życie płynnym, zrównoważonym i wolnym od tarcia procesem.

Program ten zawiera wiele elementów procesu jogicznego: Asanę, Pranajamę, Mantrę i medytację, zachowując autentyczność klasycznej techniki, która była podstawowym fundamentem joginów w całej historii.





6

Chakra Shuddhi

Aktywacja Kundalini

Jest to praktyka, którą moglibyśmy włączyć do rozdziału medytacji, ale ze względu na jej znaczenie i rozszerzenie (27 sesji na żywo) stworzono ekskluzywny moduł informujący o jej treści.

Chakra Shuddhi oznacza „oczyszczenie centrów psychicznych”. Jest to praktyka kundalini używana do lokalizowania i oczyszczania kanałów psychicznych, które prowadzą energie mentalne, życiowe (ciała) i duchowe. Przebudzenie energii kundalini jest głównym celem Jogi, a przygotowanie się do tego w kontrolowany i przyjemny sposób jest końcem tego zestawu praktyk.

Poniżej znajduje się wyjaśnienie tego, czego szuka się w tym module:

- **Rozwój wiedzy i świadomości Kundalini;**
- **Oczyszczanie nadi;**
- **Oczyszczanie czakr.**

Nadi nie są nerwami, ale kanałami przepływu świadomości. Dosłowne znaczenie nadi to „przepływ”. Według nauk jogicznych istnieją 72 000 nadi, a spośród nich trzy – Ida, Pingala i Sushumna – są najważniejsze.

Aby obudzić wewnętrzny potencjał, oczyszczenie nadi jest niezbędne, ponieważ jeśli zostaną zablokowane, a utajona energia – kundalini – zostanie obudzona, nie znajdzie sposobu na przekazywanie ich w łagodny i kontrolowany sposób.

Ten kurs bada techniki oczyszczania i równoważenia nadi w postaci Pranajamy, Mudry, Bandhy, medytacji i Asan.

Oprócz nadi należy również oczyścić czakry, ponieważ są to węzły łączące, przez które energia nadi jest przekazywana do różnych części ciała.



Przykład pierwszych czterech tygodni

Wszystkie zajęcia na żywo są nagrywane, abyś mógł je obejrzeć, kiedy tylko możesz.

Jeśli nie czujesz się gotowy do przystąpienia do egzaminu pod koniec kursu, możesz to zrobić w następnym terminie.



Długość kursu
19 TYGODNI

Uwaga: Podane godziny są wyrażone w czasie lokalnym w Polsce (CET)

DZIEŃ	GODZINA	TEMAT	TRYB
ND	8:00 - 8:45 14:00 - 15:00	Ceremonia otwarcia Wprowadzenie do nauki	Na żywo Na żywo
PN	9:00 - 9:30 14:00 - 15:30	Śpiewanie mantry Wprowadzenie do Jogi Hatha Pawanmuktasana - Seria 1 Pranajama, Mudra, Bandha - Faza 1	Na żywo Na żywo Nagranie Nagranie
WT	DZIEŃ WOLNY		
ŚR	17:30 - 18:00 19:00 - 20:00	Pawanmuktasana - Seria 2 Śpiewanie mantry Anatomia i fizjologia - Anatomia powięzi	Nagranie Na żywo Na żywo
CZW	9:00 - 9:30	Pawanmuktasana - Seria 3 Śpiewanie mantry	Nagranie Na żywo
PT	9:00 - 9:30 15:00 - 17:00	Ćwiczenie - pięciowymiarowe asany Pranajama, Mudra, Bandha - Faza 2 Śpiewanie mantry Anatomia i fizjologia - Powięź i zdrowie stawów w Jodze	Nagranie Nagranie Na żywo Na żywo
SB	17:00 - 18:00	Asany stojące Sesja grupowa	Nagranie Na żywo

Pierwszy Tydzień

(19-tygodniowy kurs)

DZIEŃ	GODZINA	TEMAT	TRYB
ND	9:00 - 10:00	Sesja grupowa	Na żywo
	11:00 - 12:30	Ćwiczenie - Asany zginania do tyłu i skręcania	Na żywo
	19:00 - 20:00	Anatomia - powieź, propriocepcja i układ nerwowy	Na żywo
PN	14:00 - 15:00 17:00 - 18:00	Asany do zgięcia do przodu na podłodze	Nagranie
		Pranajama, Mudra, Bandha - faza 5	Nagranie
		Sesja grupowa	Na żywo
		Komentarz do tradycyjnych Sutr Jogi Hatha - seria 1	Na żywo
WT	DZIEŃ WOLNY		
ŚR	19:00 - 20:00	Otwieracze bioder	Nagranie
		Medytacja - Chidakasha Dharna: Faza 4	Nagranie
		Anatomia - jak trenować powieź, aby uniknąć obrażeń	Na żywo
CZW	11:00 - 12:30	Ćwiczenie - Asany zgięcia podłogi przedniej i otwieracze bioder	Na żywo
	17:00 - 18:00	Sesja grupowa	Na żywo
PT		Odwrócone Asany Pranajama, Mudra, Bandha - faza 6	Nagranie Nagranie

Drugi Tydzień

(19-tygodniowy kurs)

Trzeci Tydzień

(19-tygodniowy kurs)

DZIEŃ	GODZINA	TEMAT	TRYB
ND	11:00 - 12:30	Ćwiczenie - Asany stojące Nauka o Jodze Hatha Medytacja - Chidakasha Dharna: Faza 1-3	Na żywo Nagranie Nagranie
PN		Asany równoważące	Nagranie
WT		DZIEŃ WOLNY	
ŚR	18:00 - 20:00	Aktywacja tułowia Anatomia i fizjologia - Powieź i zdrowie mięśni w Jodze	Nagranie Na żywo
CZW	11:00 - 12:30	Ćwiczenie - Asany równowagi i aktywacji tułowia	Na żywo
PT		Asany zgięcia wstecznego Pranajama, Mudra, Bandha - Faza 4	Nagranie Nagranie
SB		Asany skrętnebioder	Nagranie

Czwarty Tydzień

(19-tygodniowy kurs)

DZIEŃ	GODZINA	TEMAT	TRYB
ND	10:00 - 11:30 17:00 - 18:00	Pełna praktyka Jogi Hatha Ćwiczenia - Odwrócone Asany i przegląd wszystkich Asan Komentarz do tradycyjnych Sutr Jogi Hatha - seria 2	Nagranie Na żywo Na żywo
PN	18:00 - 20:00	Sekwencje: Charakterystyka posturalna i anatomiczna Asan stóp Sekwencje: Posturalne i anatomiczne cechy aktywacji tułowia Pranajama, Mudra, Bandha - faza 7 Anatomia i fizjologia - Anatomia klatki piersiowej	Nagranie Nagranie Na żywo Na żywo
WT		DZIEŃ WOLNY	
ŚR	9:00 - 9:30 11:00 - 12:30	Jak zintegrować Asany aktywacji stóp i tułowia podczas sekwencjonowania Medytacja - Chidakasha Dharna - Faza 5	Na żywo Na żywo
CZW	14:00 - 15:00	Pełna praktyka Jogi Hatha Sekwencjonowanie: Postawy i anatomia Asan zgięcia wstecznego Sekwencjonowanie: Postawy i anatomia Asan skrętnych Pranajama, Mudra, Bandha - faza 8	Na żywo Nagranie Nagranie Nagranie
PT	9:00 - 9:30 11:00 - 12:30	Jak zintegrować Asany aktywacji stóp i tułowia podczas sekwencjonowania Medytacja - Chidakasha Dharna - Faza 5	Na żywo Na żywo

Twój certyfikat Yoga Alliance



Aby otrzymać certyfikat pomyślnego ukończenia kursu i móc zarejestrować się jako **RYT-500 w Yoga Alliance**, musisz:

- Ukończyć kurs. Z możliwością dostępu do nagranych filmów, jeśli udział w zajęciach na żywo nie jest możliwy.
- Zdać egzamin końcowy online.

Notatka: Aby zarejestrować się jako RYT-500, musisz najpierw zostać zarejestrowany jako RYT-200

Zarejestruj się na:

KAVAALYA.COM





KAVAALYA

International Yoga Training Center