



KAVAALYA

Kurs Instruktora Jogi

200 GODZIN

Dla początkujących i
zaawansowanych praktyków





KAVAALYA

Powitanie

Joga oznacza „zjednoczenie”, a żeby doświadczyć stanu Jogi – końca cierpienia – konieczna jest integracja Ciała i Umysłu.

Zasadniczo zaawansowane szkolenie (w tym szkolenie nauczycieli Jogi) jest jednokierunkowe: praca nad Ciałem ma na celu rozwinięcie Umysłu.

W Kavaalyi wiemy, że aby osiągnąć pełnię, praca musi być dwukierunkowa: od Ciała do Umysłu, a także od Umysłu do Ciała.

Praca z Umysłem zaczyna się od medytacji i głębokiego relaksu, który aktywuje potencjał podświadomości. Dzięki temu podwyższonemu stanowi rozwijamy swoją plastyczność i zdrowie wewnętrzne.

Ta dwukierunkowa Joga, oryginalna i starożytna, pochodząca z Indii, jest idealna, przekraczając ograniczenia fizyczne i wiekowe, aby uwolnić Twój potencjał jako osoby.

A dla tych, którzy są powołani do nauczania, w Kavaalyi oferujemy zorganizowane szkolenie oparte na systemie, który umożliwi Ci kierowanie swoimi uczniami z pewnością siebie, spójnością i metodą, aby rozwijali swoją praktykę.

System Kavaalya Yoga System uzyskał certyfikat Yoga Alliance, oficjalnej światowej instytucji referencyjnej w zakresie kształcenia nauczycieli Jogi.

Dziękujemy, że zdecydowałeś się być tu i teraz, w Kavaalyi.



Prashant Pandey



System Kavaalya

KAVAALYA



Pochodzenie systemu Kavaalya

Kavaalya to słowo pochodzące od jogicznego terminu „Kaivalya”, który oznacza wyzwolenie, pełną świadomość.

W wersecie 68. książki filozoficznej Yogi Sāṃkhya Kārikā czytamy:

„Kiedy nastąpi oddzielenie od ciała materialnego i „energia życiowa” – Prakriti – przestanie działać, „Duch lub świadomość” – Purusza – który spełnił swój wcielony cel, osiąga „Jego trwałe, absolutne i ostateczne wyzwolenie: Kavaalya.”

Werset 68. wyjaśnia cel systemu Kavaalya: osiągnięcie wyzwolenia poprzez zastosowanie filozofii i praktyk przekazanych w tradycji Jogi.

Logo Kavaalyi symbolizuje tę metamorfozę, która następuje jako punkt kulminacyjny procesu ewolucji.

W motylu jedno skrzydło symbolizuje naszą materialną naturę, w której Artha (dobrobyt, wartości ekonomiczne) i Kama (zaspokajanie emocji i pragnień) łączą się; drugie skrzydło symbolizuje naszą duchową esencję, Dharma (integralność, wartości moralne) i Moksę (samorealizację, dostęp do wyzwolenia poprzez wartości duchowe).

Harmonijne i zrównoważone funkcjonowanie obu natur – wszystko jest JEDNOŚCIĄ – pozwala nam osiągnąć spełnienie, stan Kavaalya.

प्राप्ते शरीरभेदे चरतिरर्थत्वात्प्रधान वनिवृत्ते।
एकान्तकिमात्यन्तकिमुभयम् कैवल्यमाप्नोति॥
॥ 68 ॥

Esencja duchowa

Dharma: uczciwość,
wartości moralne.

Moksha: samorealizacja i dostęp do
wyzwolenia poprzez wartości duchowe.



Materialna natura

Artha: dobrobyt, wartości
ekonomiczne.

Kama: realizacja
emocji i pragnień.

Czym jest system Kavaalya?

System Kavaalya został stworzony, aby udostępnić korzyści starożytnej Jogi tym, którzy czują wewnętrzne powołanie do rozwoju i transformacji, aby mogli osiągnąć pełnię swojego potencjału, robiąc postępy we własnym tempie i z dowolnego miejsca na świecie.

Jest to koncepcja unikalna i charakterystyczna dla naszej szkoły.

System Kavaalya opiera się na danych naukowych, które potwierdzają skuteczność praktyki oryginalnej Jogi ze względu na jej korzyści fizjologiczne, neurologiczne i psychologiczne, które znajdują odzwierciedlenie w każdym z naszych programów szkoleniowych.

System Kavaalya: Prawdopodobnie najlepszy na świecie internetowy program nauki Jogi dla zaawansowanych.

Integruje:

- Podstawową wiedzę i praktykę oryginalnej Jogi, uznanej za istotną i skuteczną.
- Dwustronne pojmowanie procesu transformacji: praca z ciałem w celu wzmocnienia umysłu i odwrotnie.
- Niezbędną równowagę pomiędzy rozwojem fizycznego (materialnego) i duchowego aspektu istnienia.
- Najlepsze techniki pedagogiczne, dostosowane do środowiska cyfrowego i konsekwentnie stosowane, gwarantujące pełne przekazanie wiedzy.



Efektem są uczniowie, którzy spójnie łączą wiedzę uniwersalną ze swoją indywidualną ekspresją, w atmosferze całkowitej akceptacji.

Na poziomie osobistym oznacza to świadome (a nie reaktywne) reakcje, umiejętności analityczne, rozwój umiejętności współpracy i zdrowe relacje.

W sferze zawodowej system Kavaalya gwarantuje, że studenci kształceni i certyfikowani jako nauczyciele będą wykonywać swój nowy zawód, ciesząc się maksymalną wiarygodnością i wywierając wpływ na swoją społeczność.

Każdy uczeń mający kontakt z nauczycielem wyszkolonym w systemie Kavaalya natychmiast dostrzega jakość, spójność i solidność naszego szkolenia, które od pierwszego spotkania ułatwia metodyczne przyswajanie wiedzy psychomotorycznej i anatomicznej, związanej z duchowym dziedzictwem Jogi, która narodziła się w Indiach.

Ciało jako narzędzie Jogi

Nasze ciało jest integralną całością i narzędziem ekspresji naszego Bytu, który jest jednocześnie wyjątkowy i uniwersalny. Oznacza to, że odkrywanie i zarządzanie jego potencjałem w praktyce i nauczaniu Jogi wymaga umiejętności i metody.

W systemie Kavaalya ciało rozumiane jest jako most, narzędzie komunikacji z umysłem i duchem, stając się platformą osobistego rozwoju, odzwierciedlającą w każdej chwili stan naszej osobowości i jej dynamikę.

Zrozumienie interakcji między umysłem, ciałem i duchem pozwoli Ci jasno wyrazić, kim jesteś i jak możesz wpływać na innych. Język Jogi wyraża się poprzez Twoją obecność, która przenika wypowiedane przez Ciebie słowa, Twoją postawę i Twój oddech, dokładnie odzwierciedlając Twoje połączenie ze swoją esencją.

Dzięki takiemu podejściu zdobędziesz wiedzę i narzędzia potrzebne do zrozumienia siebie, dzięki czemu będziesz w stanie prowadzić swoich przyszłych uczniów ku spełnieniu z jasnością i pewnością siebie.





Nauczyciele

Świetny program wymaga
wyjątkowych nauczycieli.



Prashant Pandey

Dyrektor programu

Prashant jest mistrzem Jogi wykształconym w Szkole Jogi w Biharze. Przez ponad 10 lat prowadził czysto jogiczny tryb życia, studiując Jogę pod okiem swojego guru, Swamiego Niranjananandy Saraswati.

Posiada wyjątkową zdolność rozumienia fizycznych, psychicznych i emocjonalnych potrzeb innych. Dzięki wieloletniemu doświadczeniu w prowadzeniu sesji Jogi i medytacji, zdobył dogłębną wiedzę na temat ludzkich zachowań, stresu, lęku, chorób i radzenia sobie z nimi. Obecnie pracuje jako nauczyciel i dyrektor programowy w Kavaalyi.



Paulina Ratajczak

Koordynatorka 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 krajach takich jak Indie, Nepal czy Tajlandia, gdzie mieszkała i uczyła przez wiele lat.

Z doświadczeniem skupiającym się na Jodze Hatha, 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. W wieku 17 lat rozpoczął naukę Jogi Ashtanga, tradycyjnej Jogi tego regionu. Od ponad 8 lat uczy w różnych częściach świata.

Jego metodologia nauczania charakteryzuje się dynamicznym i energicznym stylem, zmieszanym z jego delikatnym głosem i miłością do nauczania.



Monika Malec-Ziomkowska

Nauczycielka Ajurwedy

Certyfikowana konsultantka Ajurwedy I i II stopnia, certyfikowany nauczyciel Jogi Shivananda, dyplomowana pielęgniarzka, fitoterapeuta. Ukończyła kurs bioenergoterapii, certyfikowany kurs dla nauczycieli Jogi Shivananda, studia podyplomowe „Ajurweda jako holistyczna koncepcja zdrowia”.

Terapii ajurwedyjskich uczyła się u źródła – w Indiach. Jest też germanistką i absolwentką Wyższej Szkoły Pedagogicznej, dzięki czemu wypracowała własne metody dydaktyczne. Na co dzień pracuje z osobami, które chcą zmieniać swoje życie w zgodzie z zasadami Ajurwedy. Prowadzi kursy, szkolenia i warsztaty z zakresu Ajurwedy.



Mateusz Stańczak

Nauczyciel 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.



Abhinav Sirohi

Nauczyciel Filozofii Jogi, pranajamy, mudry i bandhy

Abhinav Sirohi jest nauczycielem filozofii Jogi, którą postrzega nie tylko jako praktykę, lecz także jako sposób życia zakorzeniony w starożytnej mądrości wedyjskiej. Uważa, że współczesny świat — pełen stresu, rozproszeń i nieustannego dążenia — oddalił ludzi od ich prawdziwej natury, prowadząc do cierpienia w zdrowiu, relacjach i wewnętrznym spokoju. Zainspirowany naukami swojego mistrza, Gurudeva Sri Sri Ravi Shankara Ji, poświęcił swoje życie przybliżaniu tradycyjnej filozofii Jogi współczesnemu człowiekowi.

Jest certyfikowanym nauczycielem Jogi pod auspicjami Ministerstwa AYUSH rządu Indii oraz posiada tytuły podyplomowe z psychologii i nauk jogicznych z Uniwersytetu SVYASA w Bengaluru. Pomaga ludziom odkrywać dobrostan fizyczny, emocjonalny, duchowy i psychiczny, prowadząc ich od zgiełku umysłu ku jasności jaźni.



KURS INSTRUKTORA JOGI - 200 GODZIN





To **intensywny program**, który zapewnia wiedzę niezbędną do zostania instruktorem Jogi. Poznasz podstawy i techniki, **które pozwolą Ci nauczać z pewnością siebie** i autentycznością, jednocześnie przenosząc swoją praktykę osobistą na wyższy poziom.

To podróż do istoty i źródeł Jogi. Zanurzając się w jej **historię, filozofię i techniki asan, pranajamy, mantry, mudry, bandhy i wiele innych** – ich transformacyjny efekt oczyszcza i budzi najgłębsze wymiary twojej istoty.

Dlaczego ten kurs Kavaalyi jest dla Ciebie idealny:

We własnym tempie
i z dowolnego miejsca na świecie.

- Ponad 80 godzin interaktywnych spotkań na żywo
- Zajęcia na żywo są nagrywane, więc możesz je obejrzeć, kiedy tylko chcesz.
- Nieograniczony dostęp do wszystkich materiałów kursu
- Podręcznik szkolenia nauczycieli Kavaalyi
- Możesz ćwiczyć we własnym tempie i przystąpić do testu, gdy będziesz gotowy.
- Certyfikat umożliwiający rejestrację jako 200-godzinny instruktor Jogi Yoga Alliance RYT.

Profil studenta Kavaalyi

Wiek

20-29 – **19%**
30-39 – **43%**
40-49 – **28%**
>50 – **10%**

Płeć

Kobiety – **89%**
Mężczyźni – **11%**

Główny cel, jaki realizują w ramach kursu

Pogłębienie swojej praktyki osobistej – **37%**
Zostanie nauczycielem Jogi – **63%**

Od jak dawna ćwiczą Jogę?

Prawie nie ćwiczili – **28%** (*Odpowiednie dla początkujących*)
3 miesiące – 2 lata – **33%**
Ponad 2 lata – **39%**

Indeks

Humanistyka Jogi

Historia jogi
Wedyjska tradycja Jogi
Kultura Santany
Gałęzie Jogi
Składowe praktyk jogicznych

Techniki, szkolenia i praktyka

Asany Jogi Hatha i Ashtanga
Pranajama
Mudry i bandhy
Techniki relaksacyjne
Mantry

Anatomia i fizjologia

Wprowadzenie do układu szkieletowego i mięśniowego
Fizjologia rozciągania
Biomechanika kręgosłupa
Korzyści i przeciwwskazania do wykonywania asan
Joga i profilaktyka urazów mięśni i stawów

Podstawy zawodowe

Zasady nauczania
Rola nauczyciela
Sekwencjonowanie klasy
Dynamika grupy
Podstawowe techniki obserwacji
Praktyka nauczycielska

Projekt i egzaminy

Materiały dodatkowe

Joga Nidra
Odżywianie ajurwedyjskie
Medytacja
Wprowadzenie do Jogi Yin
Zarządzanie zdrowiem

1

Humanistyka Jogi

न हज्जिज्ञानेन सदृशं
पवतिरमहि वदियते।
तत्स्वयं योगसंसिद्धिः
कालेनात्मन विन्दति
॥4.38॥

„Nie ma na tym świecie nic czystsze-
go niż poznanie istoty Ja. Z czasem staje się
to udziałem oddanego praktyka Jogi”.

Bhagawadgita, rozdział 4., werset 38.

Historia Jogi

Słowo „Joga”
Źródło i pochodzenie Jogi
Okresy Jogi: wczesny, średni, teraźniejszy
Wedyjska tradycja Jogi

Szkoły myślenia

Wedanta
Samkhya
Nyasa
Waisziszika
Uttara Mimansa
Poorva Mimamsa

Kultura Sanatany

Wstęp
Cztery cele w życiu
Cztery zasady życia
Cztery etapy życia

Gałęzie Jogi

Joga Hatha
Joga Radża
Joga Krija
Joga Karma
Joga Bhakti
Joga Dźniana

Składowe praktyk jogicznych

Shatkarmy

Techniki oczyszczające, które przygotowują ciało i układy wewnętrzne do głębszej i bardziej stabilnej praktyki.

Asany

Pozycje stabilizujące ciało i układ vitalny, tworzące wewnętrzne warunki niezbędne do osiągnięcia stanu medytacyjnego.

Pranajamy

Praktyki oddechowe, które udoskonalają zarządzanie praną, równoważą stany wewnętrzne i przygotowują umysł do bardziej zaawansowanych etapów.

Mudry

Gesty wspomagające internalizację uwagi i wspierające procesy energetyczne typowe dla praktyki Jogi.

Bandhy

Zamknięcia stabilizujące struktury wewnętrzne i pogłębiające praktyki oddechowe i internalizacyjne.

Mantry

Świadome wykorzystanie dźwięku w celu wyciszenia umysłu, zwiększenia koncentracji uwagi i wspierania długotrwałych stanów kontemplacji.

W przypadku każdego z tych elementów Jogi omówiono podstawy, odpowiednie przygotowanie, prawidłowy sposób wykonywania ćwiczeń, a także ich zastosowanie i przeciwwskazania.

2

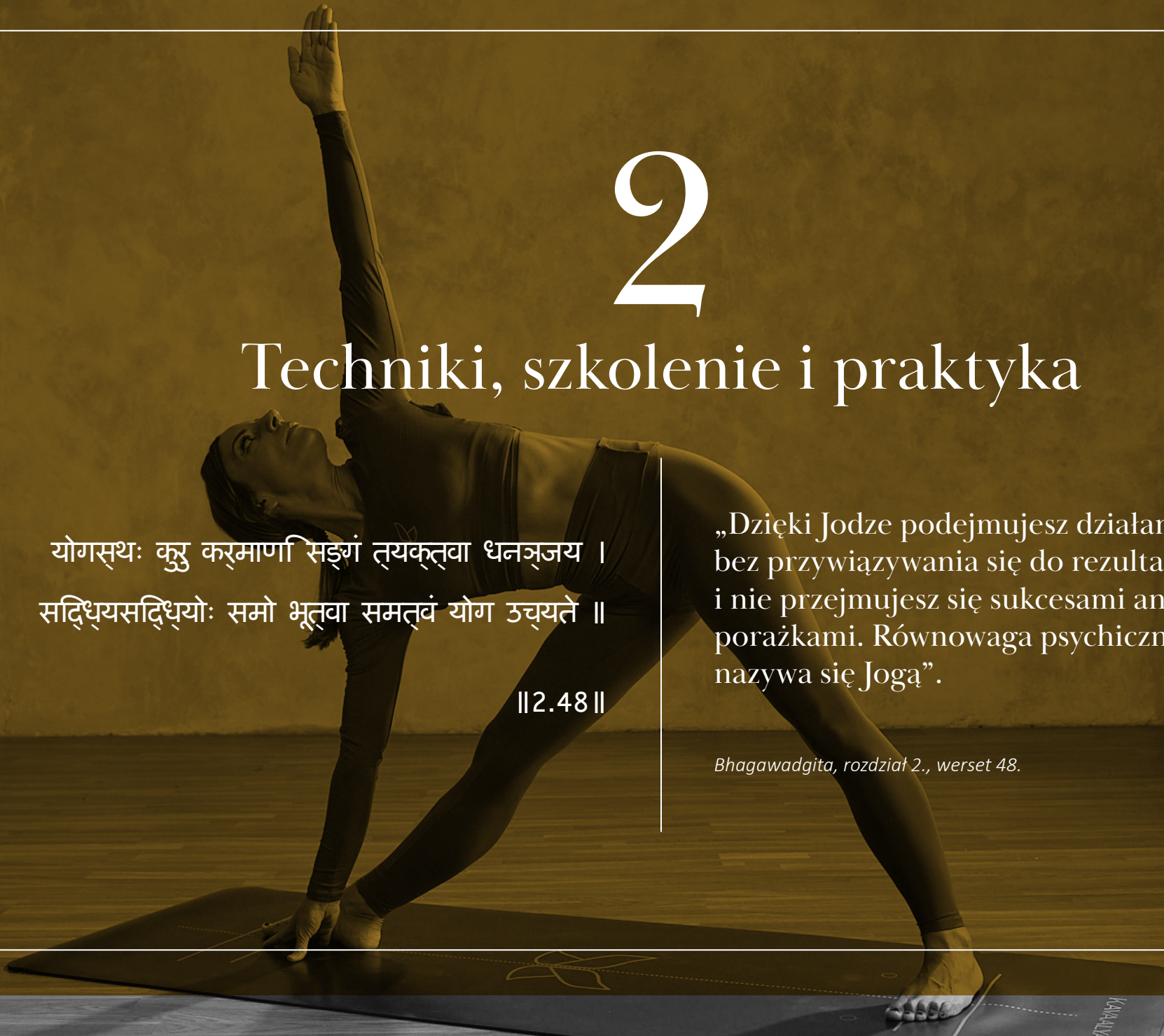
Techniki, szkolenie i praktyka

योगस्थः कुरु कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा धनञ्जय ।
सदिध्यसदिध्योः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते ॥

॥2.48॥

„Dzięki Jodze podejmujesz działania bez przywiązywania się do rezultatów i nie przejmujesz się sukcesami ani porażkami. Równowaga psychiczna nazywa się Joga”.

Bhagawadgita, rozdział 2., werset 48.



Asany

Asany stojące
Asany ze skłonem do przodu
Asany z odgięciem do tyłu
Asany skrętne
Asany Vajrasana
Asany równoważące
Odwrócone asany
Asany medytacyjne
Ćwiczenia oczu

Ashtanga

Podstawy techniczne
Znaczenie liczb sanskryckich w praktyce Ashtangi Vinyasa
Surya Namaskara A+B
Ćwiczenia na zgięcie pleców
Ashtanga Vinyasa Flow – seria podstawowa
Wyrównanie i regulacja asan

Pranajamy

Techniki oddechowe przed pranajamą:

- Oddychanie brzuszne
- Oddychanie piersiowe
- Oddychanie obojczykowo-piersiowe
- Oddychanie jogiczne

Pranajama Nadi Shodhana

Pranajama Sheetkari

Pranajama Bhramari

Pranajama Ujjayi

Pranajama Kapalbhata

Pranajama Bhastrika

Mudry i bandhy

Mudra Gyan i Chin

Mudra Hridaya

Mudra Shambhavi

Jalandhar Bandha

Uddiyana Bandha

Moola Bandha

Mantra

Gayatri Mantra

Mahamrityunjaya Mantra

Shanti mantra

3

Anatomia i fizjologia

यद्यदाचरति श्रेष्ठस्तत्तदेवेतरो जनः।
स यत्प्रमाणं कुरुते लोकस्तदनुवर्तते

॥ 3.21 ॥

„Cokolwiek wielki człowiek zrobi, zwykli ludzie idą w jego ślady. I niezależnie od tego, jakie standardy ustanowi poprzez wzorowe czyny, cały świat dąży do ich osiągnięcia”.

Bhagawadgita, rozdział 3 – werset 21

Anatomia dla Joginów

Wprowadzenie do układu szkieletowego i mięśniowego

Fizjologia rozciągania

Biomechanika kręgosłupa

Korzyści i przeciwwskazania do wykonywania asan

Joga i profilaktyka urazów mięśni i stawów

4

Podstawy zawodowe

न त्वेवाहं जातु नासं न त्वं नेमे
जनाधपिः। न चैव न भवष्यामः
सर्वे वयमतः परम

॥ 2.12 ॥

„Nigdy nie było takiego czasu, w którym nie istniałbym ja, ty, ani wszyscy ci królowie; i w przyszłości żaden z nas nie przestanie istnieć”.

Bhagawadgita, rozdział 2., werset 12.

Metodyka nauczania

Zasady nauczania
Rola nauczyciela
Sekwencjonowanie klasy
Dynamika grupy
Podstawowe techniki obserwacji
Praktyka nauczycielska

Praktyka nauczycielska

Jak siedzieć na macie i prowadzić zajęcia
Jak rozpocząć zajęcia
Tembr
Instrukcje
Demonstracje
Nieprzebywanie na macie przez cały czas
Jak zakończyć zajęcia

A photograph of a person with curly hair, wearing a black t-shirt and light-colored pants, sitting on a dark mat on a wooden floor. They are in a meditative pose with their hands pressed together in front of their face. A large, white, stylized number '5' is overlaid on the image, positioned to the right of the person's head.

5

Projekt i egzaminy

Obowiązkowy

Zdaj egzamin końcowy lub ukończ projekt końcowy. Studenci mogą wybrać jedną z tych opcji. Projekt polega na zorganizowaniu własnych zajęć Jogi i zastosowaniu zdobytej wiedzy w praktyce.

Fakultatywny

(Ale zdecydowanie zalecany)

Obejrzyj wszystkie materiały wideo z kursu i weź udział w sesjach na żywo lub uzyskaj dostęp do nagranych filmów.

Weź udział w zajęciach praktycznych, podczas których studenci prowadzą zajęcia Jogi.

Zdaj egzaminy śródkresowe z każdego przedmiotu.



6

DODATKOWA ZAWARTOŚĆ

(Na razie wliczone w cenę)

Materiał ten jest oferowany, ponieważ pozwala na dalszą eksplorację obszarów uzupełniających, które wzbogacają główne szkolenie, ale nie jest częścią regularnego kursu, który jest wystarczająco intensywny i kompleksowy, a zatem nie jest uwzględniany w procesie oceny.

Joga Nidra

Jedna z najskuteczniejszych praktyk Jogi, prowadząca do głębokiego relaksu i uwolnienia napięcia fizycznego, psychicznego i emocjonalnego. Prowadzi do stanu jasności pomiędzy czuwaniem a snem, w którym nagromadzone wrażenia rozpuszczają się, a jasność umysłu i równowaga wewnętrzna zostają przywrócone.

- Wspomaga regenerację psychiczną i wewnętrzną stabilność.
- Redukuje wpływ stresu i nieświadomej reaktywności.
- Poprawia jakość wypoczynku i jasność umysłu.

Moduł rozpoczyna się od wyjaśnienia podstaw, po czym następują sesje prowadzone w celu integracji wiedzy praktycznej.

Odżywianie ajurwedyjskie

Niniejsza treść przedstawia ajurwedę jako praktyczną naukę o zdrowiu, stosowaną w życiu codziennym. Oferuje ona jasne zrozumienie tego jak dieta, codzienne nawyki i styl życia bezpośrednio wpływają na trawienie, energię, stabilność psychiczną i ogólną równowagę.

Badamy trzy dosze i indywidualną konstytucję, aby zrozumieć, dlaczego każda osoba potrzebuje innych wytycznych, unikając przy tym ogólnych i ustandaryzowanych podejść.

- Zasady żywienia dostosowane do biotypu.
- Podstawowe codzienne czynności (dinacharya) służące utrzymaniu witalności.

Zawiera przejrzyste wyjaśnienie podstawowych zasad, a także wskazówki, jak realistycznie i trwale wdrożyć je do życia codziennego.

Medytacja

Kaya Sthairyam, Ajapajapa i Antar Mouna – wszystkie są kierunkowane na stopniowy trening umysłu. Poprzez spokój ciała, skupienie się na oddechu i świadomą obserwację aktywności mentalnej, kultywuje się wewnętrzną stabilność, jasność i stałą uwagę, wspierając introspekcję i równowagę psychiczną.

- Rozwój stabilności psychicznej i przytomności umysłu.
- Postępujące rozpuszczanie reaktywności i głębokich wzorców myślowych.
- Wsparcie dla regularnej, solidnej i rozwijającej się praktyki medytacyjnej.

Treści łączą w sobie przejrzyste objaśnienie podstaw z sesjami prowadzonymi w celu spójnego zintegrowania medytacji ze ścieżką Jogi.

Wprowadzenie do Jogi Yin

Praktyka ta równoważy nadmierną stymulację, aktywność i napięcie, nieodłącznie związane ze współczesnym życiem. Poprzez świadome utrzymywanie pozycji, praca penetruje głębokie tkanki, takie jak powięź i tkanka łączna, gdzie **uwalniane są nagromadzone blokady fizyczne i emocjonalne**.

- Kultuluje spokój, otwartość i introspekcję.
- Uwalnia głębokie napięcia i utrwalone wzorce.
- Rozwija stabilność emocjonalną i psychiczną.

Zarządzanie zdrowiem

Wysokiej jakości sesje zaprojektowane jako system regeneracji fizycznej i energetycznej. Poprzez odpowiednie sekwencje, usuwane są blokady nerwowo-mięśniowe, zaburzenia trawienia i zaburzenia równowagi w dystrybucji prany, przywracając koordynację, płynność wewnętrzną i stabilność funkcjonalną, wspierając życie wolne od dyskomfortu i głęboką, ciągłą praktykę jogi.

- Praca nad stawami.
- Wspomaganie funkcji metabolicznych i wewnętrznej witalności.
- Poprawa przepływu energii i globalnej koordynacji.

Przykład pierwszych dwóch tygodni

Wszystkie zajęcia na żywo są nagrywane, więc możesz je obejrzeć, kiedy tylko chcesz.

Jeżeli nie czujesz się gotowy do zdania egzaminu na koniec kursu, możesz odbyć go w następnej turze.



Czas trwania kursu
8 TYGODNI

Uwaga: Podane godziny podane są w czasie lokalnym Madrytu (CET).

Pierwszy tydzień

(kurs 8-tygodniowy)

DZIEŃ	GODZINA	TEMAT	TRYB
NIE	8:00- 8:45	Ceremonia rozpoczęcia	Na żywo
	9:00- 10:00	Wprowadzenie do nauki / Filozofia Jogi	Na żywo
	17:30- 19:00	Wprowadzenie do Asan i Hatha Jogi	Na żywo
PON	16:00- 17:30	Hatha Joga- Asany przygotowawcze 1	Nagranie
		Wprowadzenie do Pranajamy i praktyk Pre-Pranajamy, część 1	Nagranie
		Śpiewanie mantr, Joga Nidra- Faza 1 / Medytacja Kaya Shthairyam	Na żywo
WT	DZIEŃ WOLNY		
ŚR	14:00- 15:00	Hatha Joga- Asany przygotowawcze 2	Nagranie
		Zajęcia grupowe	Na żywo
		Praktyki Pre-Pranajamy, część 2	Nagranie
		Filozofia Jogi- jej źródło i ograniczenia	Nagranie
CZW	14:00- 15:00	Zajęcia grupowe	Nagranie
		Hatha Joga- Asany stojące	Nagranie
		Anatomia ruchu	Na żywo
PT	9:00- 10:00	Jogiczne zarządzanie zaburzeniami stawów i układu mięśniowo-szkieletowego	Na żywo
		Nadi Shodhan Pranajama- Technika 1 (Faza 1)	Nagranie
		Hatha Joga- Asany skłonu do przodu	Nagranie
SOB	16:00- 17:00	Śpiewanie mantr, Joga Nidra- Faza 2, Medytacja Ajapajapa Faza 1 & 2	Nagranie
		Zajęcia grupowe	Na żywo
		Hatha Joga- Asany wygięcia do tyłu	Nagranie

Drugi tydzień

(kurs 8-tygodniowy)

DZIEŃ	GODZINA	TEMAT	TRYB
NIE	14:00 - 15:00	Filozofia Jogi - historia Jogi	Nagranie
		Hatha Joga - Asany medytacji	Nagranie
		Anatomia pozycji zgięcia	Na żywo
		Nadi Shodhan Pranajama - Technika 2 (Faza 1)	Nagranie
PON	14:00 - 15:30	Joga i kontuzje I	Nagranie
	18:00 - 19:30	Sekwencjonowanie asan - seria A	Nagranie
WT		DZIEŃ WOLNY	
ŚR	14:00 - 15:30	Hatha Joga - Asany siedzące skrętu kręgosłupa	Nagranie
		Nadi Shodhan Pranajama - Technika 2 (Faza 2 & 3)	Na żywo
		Joga i kontuzje II	Nagranie
CZW	9:00 - 10:00	Zajęcia grupowe	Na żywo
		Hatha Joga - Asana Vajrasana	Nagranie
		Filozofia Jogi - Wprowadzenie do kultury Santańskiej, część 1	Nagranie
PT	14:00 - 15:00	Anatomia pozycji rozciągających	Na żywo
	16:00 - 17:00	Zajęcia grupowe	Na żywo
SOB	14:00 - 15:00	Anatomia pozycji skrętu i zgięcia bocznego	Na żywo
	18:00 - 19:30	Sekwencjonowanie Asan - seria B	Na żywo
		Hatha Joga - Asana równowagi	Nagranie

Twój certyfikat Yoga Alliance



Aby otrzymać certyfikat ukończenia kursu i zarejestrować się jako RYT-200 w Yoga Alliance:

1. **Ukończ kurs.** Skorzystaj z nagrań wideo, jeśli nie możesz uczestniczyć w zajęciach na żywo.
2. **Zdaj końcowy egzamin online lub ukończ projekt,** który polega na zorganizowaniu własnego wydarzenia związanego z Jogą według wytycznych ustalonych przez nauczycieli.



KAVAALYA