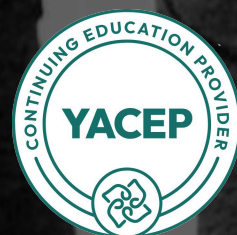


KURS NAUCZYCIELA JOGI I MINDFULNESS DLA DZIECI

Odpowiednie dla początkujących -





„Przed nauczaniem
dzieci czytania,
musimy im pomóc
dowiedzieć się, czym jest
miłość i prawda”.

- Mahatma Gandhi

KURS NAUCZYCIELA JOGI I MINDFULNESS DLA DZIECI

To 95-godzinny program specjalizacyjny, certyfikowany przez Yoga Alliance, który przygotowuje do zawodu nauczyciela Jogi i mindfulness dla dzieci i młodzieży. Jest odpowiedni dla początkujących, ponieważ zapewnia wszystkie podstawy Jogi w zakresie asan, medytacji, technik oddechowych, uważności, anatomii, ajurwedy i wielu innych, wraz z najnowocześniejszymi technikami nauczania, które pozwolą Ci zdobyć pewność siebie w nauczaniu dzieci w każdym wieku i organizacji własnych zajęć.



6 tygodni
trwania



Odpowiednie dla
początkujących



Nieograniczony
dostęp



Sesje praktyczne*
(fakultatywne)

** Wszystkie zajęcia na żywo są nagrywane, więc możesz je obejrzeć później, jeśli nie będziesz mógł w nich uczestniczyć.*



SYSTEM KAVAALYA

Joga to doświadczenie jedności ze wszystkim. Aby doświadczyć stanu Jogi, niezbędne jest zjednoczenie ciała i umysłu.

W tym kontekście narodził się system Kavaalya, wyjątkowa i ekskluzywna koncepcja naszej szkoły, która ułatwia podstawowe zrozumienie i praktykę starożytnej Jogi.

Głównym celem edukacyjnym systemu Kavaalya jest zapewnienie, że studenci kształceni i certyfikowani jako nauczyciele będą mogli wykonywać swój nowy zawód, ciesząc się maksymalną wiarygodnością i wywierając wpływ na swoją społeczność.

Nauczyciel wyszkolony w systemie Kavaalya przekazuje spójność i uważa nauczanie za podstawę zarówno nauki, jak i praktykowania Jogi.

Dzięki takiemu podejściu rok po roku stajemy się szkołą, do której zwracają się tysiące studentów z całego świata.

Kilka liczb:

Zajęcia na żywo
4.455 godzin

Nagrane zajęcia
1.867 godz.

Asany
2.544 godz.

Medytacja
655 godz.

Anatomia
430 godz.

Pranajama
387 godz.

- 520 zajęć w każdym miesiącu roku -

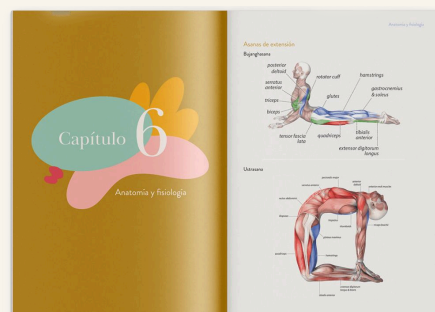


PROGRAM ZAWIERA:

PODRĘCZNIK KURSU



PODRĘCZNIK ANATOMII



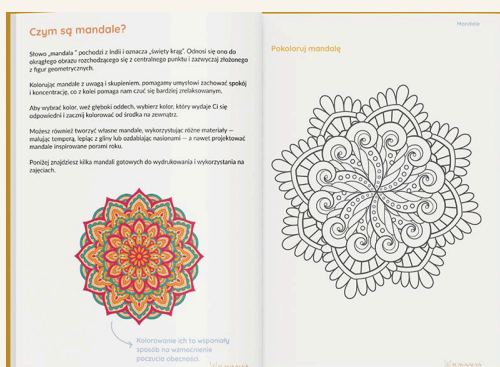
KSIĄŻKĘ Z GRAMI



FISZKI Z GŁÓWNYMI ASANAMI JOGI HATHA



MANDALE



PLAKAT Z POWITANIEM SŁOŃCA



DODATKOWE MATERIAŁY

(Dostępne przez ograniczony czas)





TEN KURS JEST DLA....

- ✿ Każdego, kto pracuje lub chce pracować z dziećmi i młodzieżą;
- ✿ Nauczycieli Jogi, medytacji i mindfulness chcący uzyskać specjalizację;
- ✿ Matek i ojców , którzy chcą nauczyć się Jogi i mindfulness, i przekazać je swoim dzieciom;
- ✿ Asystentom ds. aktywności w centrach zabaw dla dzieci, animatorów, opiekunów etc.;
- ✿ Nauczycieli wczesnoszkolnych i asystentów przedszkolnych;
- ✿ Profesjonalistów sportowych dla dzieci.

TWOI NAUCZYCIELE

Specjaliści w swoich dziedzinach



Agnieszka Staniak

Koordynatorka kursu

Swoją karierę zawodową związaną z nauczaniem jogi rozpoczęła w 2013 roku mieszkając w Norwegii. To głównie tam poszerzała swoją wiedzę i zdobywała doświadczenie w pracy zarówno z dorosłymi, nastolatkami jak i dziećmi. Po powrocie do Polski kontynuuje własny rozwój zawodowy oraz wspiera innych na ich własnych ścieżkach. W swojej pracy szczególną uwagę poświęca budowaniu bezpiecznej i wspierającej przestrzeni do rozwoju. Podczas szkoleń dla nauczycieli dzieli się praktycznymi narzędziami, które pomagają prowadzić angażujące i wartościowe zajęcia jogi dla dzieci.



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.



TWOI NAUCZYCIELE

Specjaliści w swoich dziedzinach



Tomek Kaźmierczak

Nauczyciel Hatha Jogi

Tomek jest wieloletnim nauczycielem jogi. Przez wiele lat praktykował u wielu nauczycieli reprezentujących różne style i szkoły. Zamiłowanie do praktyki doprowadziło go do decyzji o dzieleniu się z innymi sztuką jogi.

Swoją nauczycielską przygodę zaczynał z Vinyasą Jogą wzbogacając ją stopniowo o elementy innych szkół. Poszukiwania skierowały go wkrótce w kierunku tradycyjnej Hatha Jogi której jest wierny już od wielu lat. Równoważy intensywne praktyki zgłębiając Jogę Yin i Nidre.

W swoim nauczaniu czerpie z wielu źródeł. Koncentruje się na wsparciu uczniów w szukaniu i odnajdywaniu w praktyce harmonii i zadowolenia. Ma głębokie przekonanie o zbawczym działaniu jogi zarówno dla ciała jak i umysłu. I w to, że jest ona absolutnie dla każdego.



Lurdes Fernández

Terapeutką ajurwedyjską i nauczycielką jogi

Lurdes postrzega swoje życie jako podróż, w której nauka i praktyka jogi oraz ajurwedy są drogą do głębszego poznania siebie, życia w harmonii z otoczeniem i osiągnięcia pełni — pełnego doświadczenia tej podróży.

Kształciła się w obu tych dziedzinach pod okiem różnych nauczycieli. Jednak kluczowe znaczenie dla jej zrozumienia wielu warstw niezwyklej złożoności ajurwedy oraz jej zastosowania w praktyce klinicznej miała nauka u dr. Aruna Sharmy w Ayuskama Ayurvedic Clinic w Dharamsali w Indiach.

Postrzeganie każdego człowieka jako istoty wyjątkowej, a jednocześnie będącej częścią większej całości — ekosystemu obejmującego warstwy fizyczne, mentalne, emocjonalne i duchowe — przenika jej praktykę kliniczną medycyny ajurwedyjskiej. Jej narzędziami są żywienie, fitoterapia, medytacja i joga.

Każdego dnia inspiruje ją świadomość, że ciało może być bramą prowadzącą do Wszechświata, do naszych najbardziej subtelnych wymiarów istnienia oraz ku transcendencji.



TWOI NAUCZYCIELE

Specjaliści w swoich dziedzinach



Abhinav Sirohi

Profesor filozofii jogi

Abhinav Sirohi jest profesorem filozofii jogi, który postrzega jogę nie tylko jako praktykę, ale jako styl życia zakorzeniony w starożytnej mądrości wedyjskiej. Dla niego współczesny świat — z jego stresem, rozproszeniem uwagi i nieustannym pogonieniem — 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, Abhinav zdecydował się poświęcić swoje życie temu, by tradycyjna filozofia jogiczna stała się dostępna i praktyczna dla dzisiejszego świata.

Jest nauczycielem jogi certyfikowanym przez Ministerstwo AYUSH rządu indyjskiego oraz posiada dyplomy podyplomowe z Psychologii i Nauk Jogicznych Uniwersytetu SVYASA w Bangalore. Abhinav prowadzi ludzi do ponownego rozbudzenia ich fizycznego, emocjonalnego, duchowego, a przede wszystkim mentalnego dobrostanu — zintegrowanej harmonii, którą starożytna filozofia wedyjska oferuje w obfitości. Jego podejście do nauczania jest zakorzenione, lecz transformujące, prowadzące poszukujących od zgiełku umysłu do jasności Jaźni.



STRUKTURA PROGRAMU



Jest to 95-godzinny, sześciotygodniowy kurs prowadzony online, obejmujący sesje na żywo (nagrywane) i zajęcia nagrane wcześniej.

Tutaj nawiążesz kontakt ze specjalistami, którzy pomogą Ci głębiej zanurzyć się w praktyce Jogi i dostosować ją do potrzeb dzieci i młodzieży.

Po ukończeniu kursu zdobędziesz wiedzę nie tylko z zakresu Jogi, ale także rozwoju dziecka, anatomii, ajurwed, opowiadania historii, gier, aromaterapii, terapii kolorami i arteterapii. Wysoce praktyczny charakter kursu zapewni Ci strategie niezbędne do nauczania Jogi dzieci z pewnością siebie i kompetencją.

Po opanowaniu i przyswojeniu wiedzy, przetestujesz ją podczas sesji praktycznych (opcjonalnie), gdzie rozwiniesz w pełni swój potencjał jako nauczyciel Jogi i mindfulness dla dzieci.



STRUKTURA PROGRAMU

- 1 **Filozofia, styl życia i etyka Jogi** - Pod okiem nauczyciela z Indii poznasz historię i filozoficzne podstawy tego niezwykłego procesu oraz dowiesz się, jak uczyć go dzieci w profesjonalny i skuteczny sposób, aby wspierać ich rozwój.
- 2 **Ogólne informacje na temat tej specjalizacji** - Poznasz korzyści płynące z tej praktyki, główne teorie psychologiczne dotyczące rozwoju dziecka oraz wpływ zabawy na jego rozwój. Nauczysz się dostosowywać praktykę do różnych grup wiekowych oraz osób ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.
- 3 **Techniki, szkolenia i praktyki** - Poznasz różne asany, nauczysz się je wykonywać i układać w odpowiedniej kolejności, aby zaplanować zajęcia, a także poćwiczysz techniki oddechowe, relaksację, medytację, uważność, mantry, mandale, zarządzanie emocjami i aromaterapię. Poznasz również gry i metody opowiadania historii, aby dostosować zajęcia do potrzeb dzieci i młodzieży.
- 4 **Metodyka nauczania** - Przygotowanie zajęć i planowanie sesji o różnej długości, efektywne wykorzystanie technologii, umiejętności komunikacyjnych, sprzętu, miejsc prowadzenia zajęć oraz strategię promowania Państwa usług.
- 5 **Anatomia i fizjologia** - Poznasz układ nerwowy, szkieletowy, mięśniowy, pokarmowy i hormonalny, ze szczególnym uwzględnieniem rozwoju psychomotorycznego i szczególnych adaptacji, których dzieci potrzebują w miarę dorastania.

Uwaga: Ponieważ wiemy, jak dużym wyzwaniem jest nauczanie dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, oprócz treści, które kurs regularny już zawiera na ten temat, dodaliśmy dodatkowy, bardzo wartościowy materiał, aby pogłębić wiedzę na temat integracji dzieci z trudnościami sensorycznymi.



ZNACZENIE MINDFULNESS

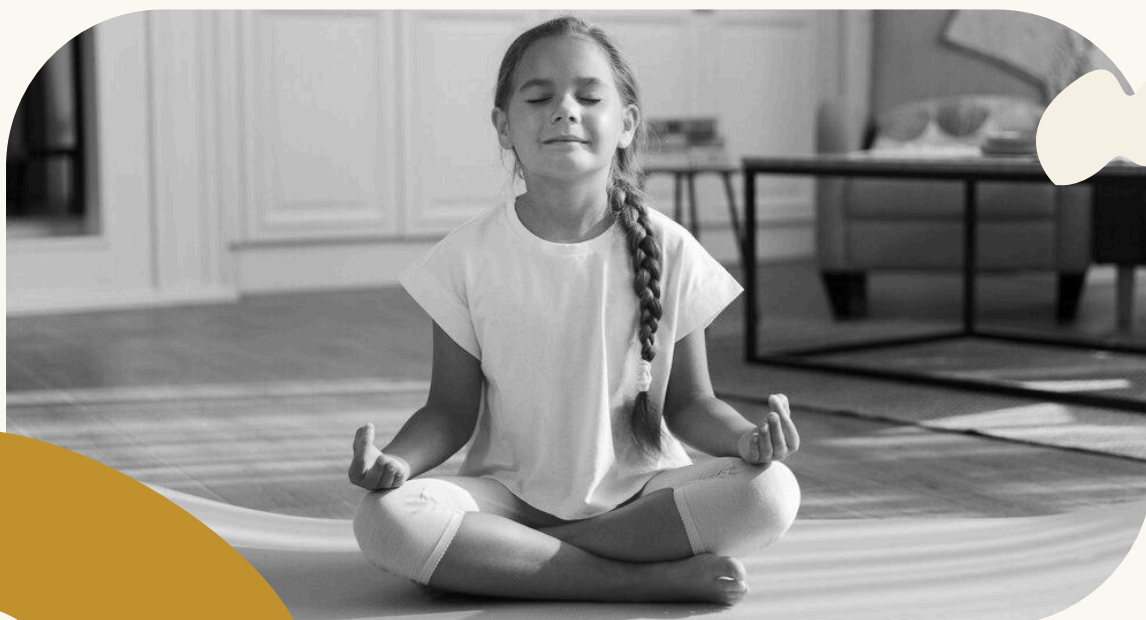
Prosty akt skupienia całej uwagi na chwili obecnej, będący podstawą medytacji mindfulness, podnosi stan świadomości i uwalnia umysł od osądzania, porównywania z przeszłością i lęku przed przyszłością.

Przekłada się to na spokój, kontrolę emocji, koncentrację, efektywność i przede wszystkim właściwe zarządzanie relacjami interpersonalnymi, co jest czynnikiem mającym największy wpływ na szczęście i sukces w życiu osobistym, akademickim i zawodowym.

Podobnie jak Joga jest praktyką mającą na celu dotarcie do umysłu poprzez ciało, tak samo techniki medytacyjne ułatwiają i wzmacniają osiągnięcie celów.

„ Gdybyśmy uczyli medytacji każde ośmioletnie dziecko, wyeliminowalibyśmy przemoc w ciągu jednego pokolenia ”

- Dalai Lama



PRAKTYKI NAUCZYCIELSKIE

(OPCJONALNIE)

Istotnym elementem systemu Kavaalya jest trening. Pod koniec programu organizowane są sesje, podczas których uczniowie pod nadzorem nauczycieli prowadzą resztę zajęć.

Celem tych zajęć praktycznych jest pomoc w pełnym rozwinięciu kreatywności i opanowaniu umiejętności niezbędnych do efektywnego nauczania dzieci i młodzieży.

Aspekty, nad którymi się pracuje to:

- ✿ Integracja podstaw nauczania;
- ✿ Kreatywne wykorzystanie różnych narzędzi, aby uczynić zajęcia Jogi przyjemnymi dla dzieci;
- ✿ Właściwe użycie języka dostosowanego do grupy, którą będziesz nauczać;
- ✿ Rozwijanie umiejętności obserwacji i pozostawania obecnym podczas sesji;
- ✿ Znalezienie swojego stylu jako nauczyciel Jogi i uważności dla dzieci.





HARMONOGRAMY

Piątek: o 17:00

Soboty: o 9:00

Dwa poniedziałki o godzinie 17:00

(Wszystkie zajęcia są nagrywane)

Średnio po 2 godziny zajęć dziennie, w tym sesje nagrane



Kavaalya jest szkołą posiadającą certyfikat Yoga Alliance,
tak więc kurs ten umożliwia nauczycielom Jogi
rejestrację godzin treningowych - YACEP (Yoga
Alliance) Dostawca kształcenia ustawicznego*

**Więcej informacji na stronie internetowej*



„Zasiejcie od razu nasiona dobrych
nawyków, będą stopniowo rosnąć.“

— Swami Sivananda

ZAREJESTRUJ SIĘ TUTAJ.

