



## **STUDIA PODYPLOMOWE**

### **AKADEMIA PRAKTYKÓW JOGI**

Łączna liczba godzin dydaktycznych: 256 (w tym 24 godziny fakultatywne dla kandydatów na instruktorów jogi)

Zajęcia uwzględnione w programie mają charakter praktyczno - teoretyczny (ze zdecydowaną przewagą praktyki).

**BLOK I. ZAJĘCIA INTEGRACYJNO - ORGANIZACYJNE (w tym zagadnienie mandali) - 8 godzin**

**BLOK II. HOLISTYCZNA KONCEPCJA CZŁOWIEKA I ZDROWIA - 40 godzin**

- podstawy anatomii
- osteopatyczne spojrzenie na funkcjonowanie organizmu
- holistyczne podejście do zdrowia i odżywiania według ajurwedy
- holistyczne podejście do zdrowia i odżywiania według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej
- odżywianie według makrobiotyki

**BLOK III. SANKHJA, JOGA KLASYCZNA, HATHA JOGA - FILOZOFIA, TEKSTY HISTORYCZNE I ICH WPŁYW NA WSPÓŁCZESNĄ JOGĘ - 16 godzin**

## **BLOK IV. PODSTAWOWE STYLE I SZKOŁY JOGI – 60 godzin**

- joga w podejściu Vinyasa Krama
- joga według tradycji B. K. S. Iyengara
- joga według przekazu Sivanandy
- Astanga Joga
- Yin Joga

## **BLOK V. PRAKTYCZNE ZASTOSOWANIE JOGI - 76 godzin**

- joga kreatywna dla dzieci
- joga dla kobiet w ciąży
- joga dla seniorów
- podstawy acro jogi
- jogi twarzy
- joga w profilaktyce
- układania sekwencji
- świadomość ciała i narzędzia z pogranicza jogi

## **BLOK VI. ZAGADNIENIA PSYCHOLOGII W JODZE - 8 godzin**

- pojęcie i metody relaksacji
- emocje, motywacja, rola umysłu

**BLOK VII. ODECH, ĆWICZENIA ODDECHOWE, PRANAJAMA -  
8 godzin**

**BLOK VIII. KONCENTRACJA, WIZUALIZACJA, MEDYTACJA -  
8 godzin**

**BLOK IX. EGZAMIN KOŃCOWY (praktyczny) - 8 godzin**

**BLOK X. (FAKULTATYWNY) METODYKA PRACY Z GRUPĄ,  
EGZAMIN INSTUKTORSKI - 24 godziny**