



**Górnośląska
Wyższa Szkoła
Przedsiębiorczości**
*im. Karola Goduli
w Chorzowie*

Studia podyplomowe Kierunek Joga w profilaktyce i terapii

ADRESACI STUDIÓW

Słuchaczem podyplomowych studiów Joga w profilaktyce i terapii może być absolwent wyższej uczelni, który chce pogłębić wiedzę i zdobyć umiejętności w zakresie praktyki hatha jogi. Studia Joga w profilaktyce i terapii skierowane są do osób, które chcą posiąść wiedzę w zakresie przygotowania merytorycznego do prowadzenia i organizowania zajęć ruchowych, oddechowych, relaksacyjnych w oparciu o system hatha jogi, z dziećmi, młodzieżą, osobami dorosłymi i osobami w wieku podeszłym. Studia polecane są także osobom pracującym z ludźmi w obszarach związanych z profilaktyką i promocją zdrowia, leczeniem, rehabilitacją, rozwojem osobistym czy terapią.

Ponadto wiedza, umiejętności i kompetencje zdobyte na kierunku Joga w profilaktyce i terapii pozwolą każdej osobie z "pospolitymi" dolegliwościami, jak bóle kręgosłupa czy chroniczny stres na dobranie właściwych metod i narzędzi terapeutycznych do pracy z tymi dolegliwościami.

CELE STUDIÓW

Celem studiów Joga w profilaktyce i terapii jest zdobycie i doskonalenie kwalifikacji do prowadzenia zajęć z ćwiczeń fizycznych hatha jogi z uwzględnieniem ćwiczeń oddechowych i relaksacyjnych, a także poszerzenie wiedzy z zakresu anatomii, psychologii i filozofii jogi. Studia Joga w profilaktyce i terapii stanowią poziom podstawowy w procesie edukacji, poziom rozszerzony pozwoli na poszerzenie wiedzy i zdobycie dodatkowych umiejętności i kompetencji.

WYKŁADOWCY

dr hab. Mirosław Harciarek, dr hab. Mirosław Piróg, dr mgr Maria Puls, mgr Anna Harciarek, mgr Grzegorz Kowalski, mgr Bogumiła Moskwa, mgr Anna Sass, mgr Magdalena Szczerek

Maria Puls – absolwentka studiów doktoranckich na kierunku socjologia (Uniwersytet Śląski), magister politologii (Uniwersytet Śląski), ukończyła: – kurs nauczycielski hatha jogi wg tradycji B.K.S. Iyengara

(Introductory II) – Kraków, – kurs nauczycielski jogi – Braham Yoga Course (Rishikesh, Indie), – kurs masażu ayurwedycznego (Rishikesh, Indie).

Naturoterapeutka, trenerka umiejętności społecznych i wykładowca akademicki. Instruktorka Rekreacji Ruchowej ze specjalnością hatha-joga – AWF Katowice. Prowadziła zajęcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi w ramach projektu „Razem do celu” współorganizowanego przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej, a także zajęcia jogi dla dzieci przeprowadzone w ramach Stowarzyszenia na Rzecz Rodziny i Zastępczego Rodzicielstwa – Nowy Dom.

Jako instruktorka, w ramach sekcji jogi AZS UŚ, współorganizowała wyprawy do źródeł jogi – Indii.

Organizatorka wielu imprez poświęconych jodze, prelegentka i instruktorka w ramach takich wydarzeń jak m.in. Joga zamiast porannej kawy, Joga dla par, Joga – sztuka walki ze stresem, Jak przenosić góry, czyli z jogą do matury, Joga drogą do równowagi ciała i ducha.

Mirosław Piróg – doktor habilitowany, profesor UŚ, pracownik naukowy Instytutu Filozofii Uniwersytetu Śląskiego. Studiował fizykę teoretyczną oraz filozofię na Uniwersytecie Śląskim. Od ponad 25 lat zajmuje się psychologią głębi Carla Gustava Junga, a zwłaszcza problematyką symbolu i doświadczenia religijnego. Na Uniwersytecie Śląskim prowadzi wykłady i seminaria z filozofii i psychologii religii, filozofii Wschodu i filozofii jogi. Autor książek „Psyche i symbol” (Kraków, 1999), „William Jamesa filozofia doświadczenia religijnego” (Katowice, 2011), redaktor „Odcieni gnozy” (Katowice, 2007) oraz kilkudziesięciu artykułów. Członek rady naukowej pisma „Hermaion” (Warszawa), poświęconego badaniom nad zachodnią tradycją ezoteryczną. Stały współpracownik pisma „Albo-albo. Problemy psychologii i kultury” (Warszawa).

Grzegorz Kowalski – mgr fizjoterapii na Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach. Dyplomowany nauczyciel jogi, wykładowca akademicki na kilku wyższych uczelniach związanych z fizjoterapią i naturoterapią. W swojej praktyce zajmuje się głównie osteopatią i mikrokinezyterapią, jak również ortopedyczną medycyną manualną.

Ukończył kierunek medycyna osteopatyczna z tytułem D.O. (dyplomowany osteopata) w ESO European School of Osteopathy Terapeuta mikrokinezyterapii OMT Kaltenborn – Evjenth Concept – ortopedycznej terapii manualnej – tytuł międzynarodowego terapeuty manualnego, terapeuta NST – techniki neurostrukturalnej integracji.

Mirosław Harciarek – doktor habilitowany, profesor GWSH w Katowicach, psycholog, specjalność psychologia kliniczna oraz psychologia zarządzania, psychoterapeuta. Wykładowca na Podyplomowych Studiach Instruktorów Jogi i Relaksacji AWF w Warszawie. Wykładowca na kursach instruktorów jogi organizowanych przez AZS Politechniki Częstochowskiej. Wykładowca na Studium Podyplomowym Technik Relaksacyjnych AWF Wrocław, jak również na Studium Podyplomowym Technik Wschodnich tejże uczelni. Tematyka prowadzonych zajęć obejmuje: trening relaksacyjny Schultza, trening relaksacyjny Jacobsona, psychologię jogi, psychofizjologiczne podstawy ćwiczeń hatha-jogi, podstawy medytacji i pracy z umysłem. Autor 3 książek, około 40 artykułów naukowych z zakresu psychologii poznawczej,

problematyki stresu i profilaktyki oraz współredaktor 3 książek. Prowadzi zajęcia o charakterze psychoterapeutycznym z wykorzystaniem ćwiczeń jogi. Autor kaset relaksacyjnych: Relaks i Redukcja stresu.

Magdalena Szczerek – dyplomowany trener technik relaksacyjnych po Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Jako trener technik relaksacyjnych przez ostatnie kilka lat swoje umiejętności wykorzystuje w różnych przedsięwzięciach, głównie sportowych i wysokogórskich (trekkingi w najwyższych górach świata – m.in. praca „Wybrane techniki relaksacyjne w trakcie zdobywania Aconcagua 6 962m n.p.m.”). Metody z zakresu relaksacji wykorzystuje w pracy z różnymi grupami osób, jak np. zajęcia dla kobiet w okresie prenatalnym czy z biegaczami podczas obozów biegowych w Tatrach. Pasjonatka świata, w której zawsze znajdzie przestrzeń dla relaksu.

Anna Harciarek – mgr psychologii i filozofii. Studiowała na Uniwersytecie Śląskim w Katowicach, Uniwersytecie Masaryka w Brnie (Czechy) oraz Uniwersytecie w Ioanninie (Grecja). W swojej praktyce koncentruje się na technikach relaksacji. Stosuje głównie ich zachodnie warianty (relaksacja autogenna Schultza), ale sięga także do ich źródła, którym jest starożytna indyjska technika joga nidry. Interesuje się również sztuką współczesną, zwłaszcza performance art i występującą w niej, a także innych sztukach performatywnych relacją artysta – odbiorca.

PROGRAM STUDIÓW

- Filozofia i etyka jogi
- Psychologia jogi
- Wielość ścieżek jogi – podobieństwa i różnice
- Anatomia i fizjologia w praktyce hatha jogi
- Rola powięzi w praktyce jogii
- Praca z oddechem i energią –pranayama
- Profilaktyka i terapia jogą
- Relaksacja w praktyce hatha jogi i jej terapeutyczny wymiar
- Ćwiczenia koncentracyjne i medytacja
- Terapia jogą w typowych wadach postawy
- Praktyka i metodyka nauczania hatha jogi
- Dynamiczne formy praktyki jogi
- Joga powięziowa
- Joga regeneracyjna
- Joga w uroginekologii

ŚWIADECTWO

Absolwenci otrzymają świadectwo ukończenia studiów podyplomowych GWSP.

WARUNKI REKRUTACJI

Wypełniony formularz zgłoszeniowy ([pobierz formularz](#)) należy wysłać na adres: podyplomowe@gwsp.edu.pl w tytule proszę napisać: imię, nazwisko i temat studiów

podyplomowych

Odpis dyplomu ukończenia studiów wyższych

Kopia dowodu osobistego/paszportu – w przypadku braku PESEL

1 fotografia formatu 4,5 × 6,5 cm

Warunkiem uruchomienia studiów jest zebranie się grupy.

MIEJSCE SKŁADANIA DOKUMENTÓW

GWSP im. K. Goduli

41-506 Chorzów ul. Raclawicka 23

Budynek A, Biuro Rekrutacji – pok.204

Tel. 32 349 48 03

E-mail: podyplomowe@gwsp.edu.pl

Koszt przygotowania słuchacza do sesji, projektu itp oraz wydania świadectwa ukończenia studiów podyplomowych wynosi 250 zł. Opłatę należy uiścić na 7 dni przed obroną.