VITAL INSTITUT
– CERTIFIKOVANÉ REKVALIFIKAČNÍ KURZY –

Vital Institut s.r.o., Rybná 716/24, 110 00 Praha 1 – Staré Město
Vzdělávací program akreditován MŠMT dne 11.10.2021 pod čj.: MSMT-16984/2021-4

Osvědčení o rekvalifikaci

po úspěšném ukončení vzdělávacího programu rekvalifikačního kurzu, podle vyhlášky MŠMT č. 176/2009 Sb., kterou se stanoví náležitosti žádosti o akreditaci vzdělávacího programu, organizace vzdělávání v rekvalifikačním zařízení a způsob jeho ukončení, ve znění pozdějších předpisů.

Mgr. Andrea Valošeková

Jméno, Příjmení, titul

16.2.1972, Praha

Datum a místo narození

Absolvoval(a) rekvalifikační program: **INSTRUKTOR JÓGY**

Pro pracovní činnost: **INSTRUKTOR JÓGY**

Kurz proběhl v období od 18.3.2023 do 26.8.2023

- na teorii **64 vyučovacích hodin**
- na praxi **86 hodin**

Vzdělávací program obsahoval tyto tematické celky:	**Teorie/Praxe**
Anatomie	14 hod./0 hod.
Fyziologie	8 hod./0 hod.
Hygiena sportu a výživa	8 hod./0 hod.
Základy tradiční čínské medicíny a sport	8 hod./0 hod.
Psychologie včetně základů sportovní psychologie	4 hod./0 hod.
První pomoc	2 hod./2 hod.
Pedagogika	8 hod./0 hod.
Průpravná cvičení	1 hod./9 hod.
Spinální cvičení	1 hod./9 hod.
Jógové pozice (Ásany)	1 hod./9 hod.
Jógové sestavy	1 hod./9 hod.
Práce s dechem, dechová cvičení (mudry a bandhy, Pránajáma)	1 hod./14 hod.
Očistné techniky (Krije)	1 hod./7 hod.
Relaxační a koncetrační techniky	1 hod./7 hod.
Základy rehabilitačního cvičení	2 hod./14 hod.
Osobnost lektora jógy	1 hod./6 hod.
BOZP	2 hod./0 hod.

Jmenovaný(á) vykonal(a) úspěšně závěrečné zkoušky dne: 26.8.2023

V Praze dne 26.8.2023

Vladimír Hirka
garant kurzu

Rybná 716/24, Praha 1, 110 00
VITAL INSTITUT s.r.o.
VITAL INSTITUT
IČO: 06896529
DIČ: CZ06896529
www.vitalinstitut.cz

Tomáš Mrázek
statutární zástupce