

Ania Drzewiecka

Nauczycielka Joga, Mindfulness i Medytacji

*Ponad 1000 godzin certyfikowanych Yoga Alliance
+ doświadczenie w organizowaniu i zarządzaniu
retreatami oraz hotelem*



@pranomaja



www.pranomaja.pl

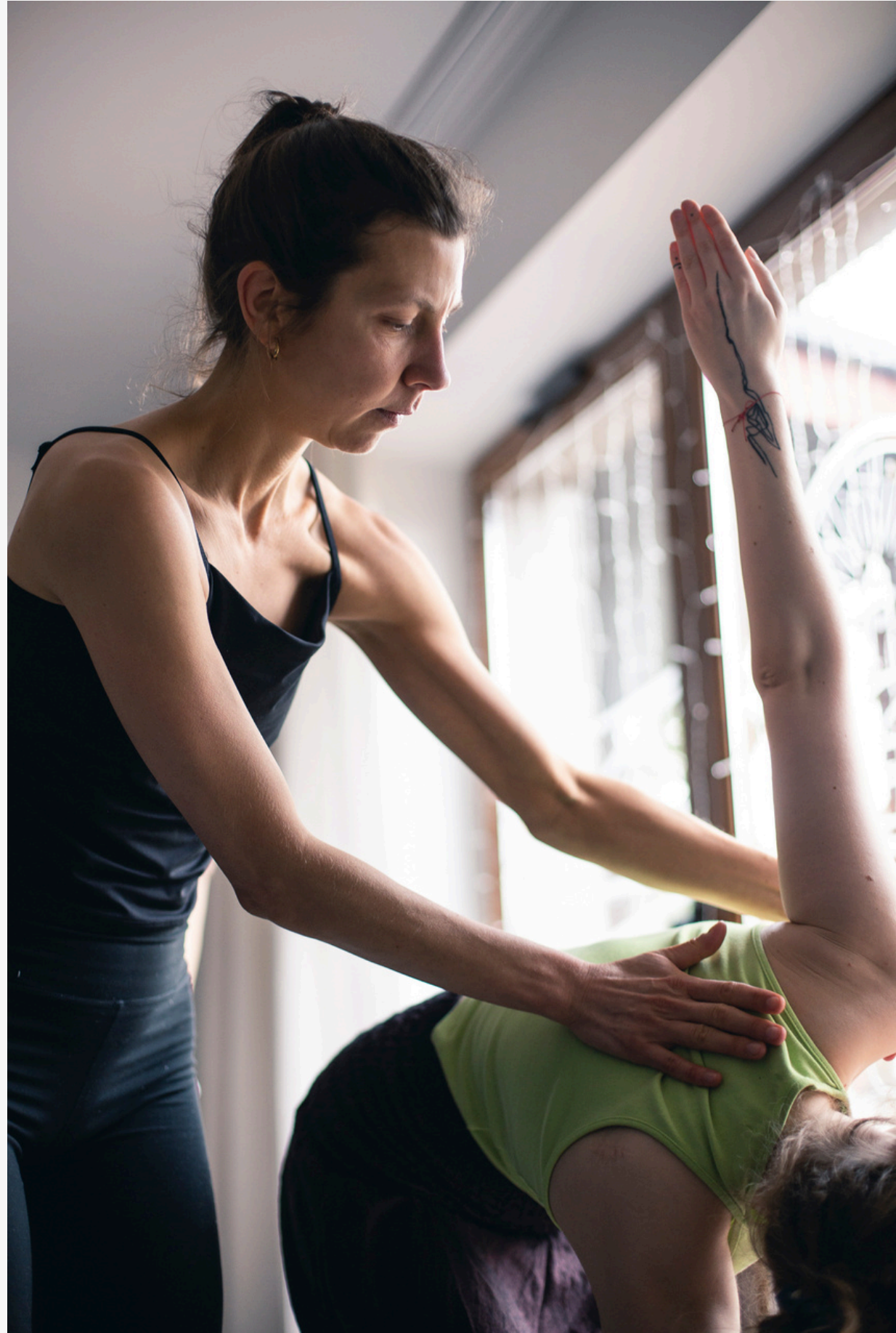


kontakt@pranomaja.pl | WhatsApp + 48722128609



Profil Yoga Alliance: [Ania Drzewiecka](#)





Jak uczyć?

Prowadzę poprzez własny przykład

Wierzę, że współczesne ludzkie ciało potrzebuje trzech podstawowych elementów:

- kontroli ruchu – aby rozwijać prawidłowe, bezpieczne wzorce ruchowe
- płynności w mobilności – aby zmiękczyć tkanki, stworzyć przestrzeń wewnętrzną i połączyć ciało z mózgiem
- spokojnej stabilności – aby umożliwić przepływ energii i obecność

Łączę więc tradycyjną jogę i uważność z nowoczesnymi zasadami ruchu i praktykami oddechowymi.

Moje podejście obejmuje:

- etykę
- ciało (poprzez jogę i techniki wspierające, jak pilates)
- oddech
- pracę z energią
- mindfulness
- mantrę



Doświadczenie nauczycielskie

- Prowadząca certyfikowane kursy jogi (Yoga Alliance – kontynuacja edukacji)
- Trenerka asan jogi na kursach dla nauczycieli jogi
- Warsztaty jogi
- Regularne zajęcia i warsztaty jogi w języku polskim i angielskim w całej Polsce, na Sycylii, w Gwatemali, Kostaryce oraz online

W resortach/hotelach

- Nauczycielka jogi w Floripa Yoga & Kitesurf House na Sycylii
- Nauczycielka jogi w Zoah Surf Hotel, El Paredón, Gwatemala
- Zajęcia dla osób o różnym poziomie zaawansowania (grupy 10–30 osób)
- 90-minutowe warsztaty edukacyjne: Pranajama, Sztuka Oddechu, Surya Namaskara, balanse, wygięcia i inne zgodne z bieżącą potrzebą
- Doświadczenie w prowadzeniu zajęć bez wcześniejszego umówienia i w oparciu o harmonogramy obowiązujące w ośrodku
- Komfortowe nauczanie dla początkujących i w małych grupach (2–5 osób)

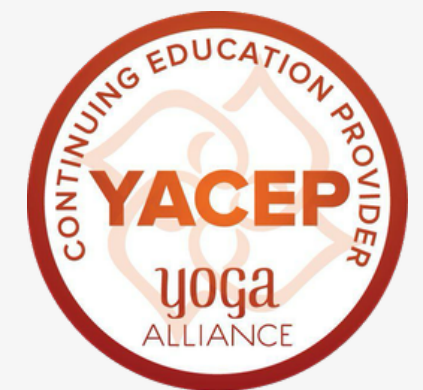
Edukacja

Uczyłam się u takich nauczycieli jak Meghan Currie, Alex Perez, Ana Lucía Fariña (Pranaluz), Sara Lilia Siemaszkiewicz i Lindita Maria (Quaternity Institute), Michael Stone i Bogna Janik-Forbes.

Poszerzam również swoją wiedzę w zakresie technik Pilates.

Szkolenia nauczycielskie, w których brałam udział:

- 05.2018 Kurs Instruktorski Specjalizacji Trenera Personalnego, Joga (Vinyasa) 200 godzin, Uniwersytet UAM w Polsce
- 10.2020 Hatha, Kundalini 200 godzin, Polska, Yoga Alliance
- 10.2020 Joga Nidra 50 godzin, Polska, Yoga Alliance
- 02.2021 Medytacja Poziom 1 50 godzin, Polska, Yoga Alliance
- 12.2021 Restorative i Yin 40 godzin, online, Yoga Alliance
- 02.2022 Prenatal 85 godzin, Gwatemala, Yoga Alliance + Warsztaty Douli 24 godziny, Dona International
- 04.2022 Vinyasa 300 godzin, Kostaryka, Yoga Alliance
- 06.2023 Pranajama, 50 godzin, Polska, Yoga Alliance
- 11.2023 Pranajama 2, 50 H, Polska, Yoga Alliance
- 11.2023 Mindfulness, online, Yoga Campus
- 02.2025 Sandhya Vela, Medytacja, 100 H, online, Quaternity Institute, Yoga Alliance
- 05.2025 Hands on Wisdom, 25 H, Alex Perez, Berlin, Yoga Alliance
- 10.2025 Beyond Asana, 50 H, Floripa Yoga Academy, Sycylia, Yoga Alliance
- Od początku 2025 roku jestem w trakcie rocznego kursu Mat Pilates



Łącznie ponad 1000 godzin certyfikowanych szkoleń Yoga Alliance plus dodatkowe kursy