



"Zasady regeneracji powięzi"

Numer usługi 2024/06/13/5241/2181740

3 600,00 PLN brutto

3 600,00 PLN netto

128,57 PLN brutto/h

128,57 PLN netto/h

OŚRODEK
SZKOLENIOWO-
WDROŻENIOWY
MAREK SZARATA
SP. Z O. O.



📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 28 h

📅 27.09.2024 do 30.09.2024

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Medycyna
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	W szkoleniu mogą wziąć udział: fizjoterapeuci, masażyści, lekarze, trenerzy personalni. W kursie mogą wziąć udział również uczniowie i studenci kierunków fizjoterapii, masażu, w-f, wydziału lekarskiego oraz inni specjaliści pracujący z ciałem.
Minimalna liczba uczestników	16
Maksymalna liczba uczestników	32
Data zakończenia rekrutacji	26-09-2024
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	28
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat ICVC - SURE (Standard Usług Rozwojowych w Edukacji): Norma zarządzania jakością w zakresie świadczenia usług rozwojowych

Cel

Cel edukacyjny

Zapoznanie z anatomią powięzi i myśleniem powięziowym, bardzo przydatnym w pracy z oddechem w terapii manualnej;
 Nauka palpacji powięzi i różnicowania dotyku w trakcie pracy z powięzią i mięśniami;
 Trening precyzyjnych technik powięziowych i technika prawidłowego wykonania;
 Zastosowanie modelu biotensegracji w pracy z oddechem;
 Nauka nowych umiejętności oceny patoanatomicznej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje metody w zakresie badania i postępowania w pracy z oddechem .	<ul style="list-style-type: none"> - stosuje techniki uwalniania powięziowego - wykorzystuje rozumowanie oparte na anatomii powięzi - stosuje model biotensegracji w pracy z oddechem, - stosuje nowe umiejętności ocny panatomicznej 	Obserwacja w warunkach symulowanych
Definiuje metody w zakresie badania i postępowania w pracy pacjentami z przewlekłym bólem i dolegliwościami mięśniowo-szkieletowymi związanymi z pracą przy komputerze i na telefonie.	<ul style="list-style-type: none"> - stosuje techniki uwalniania powięziowego oparte na anatomii powięzi, a nie układu mięśniowo-szkieletowego. 	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Tak, dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się.

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Tak, dokument potwierdza że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji.

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Tak, dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

Aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie głównego celu, uczestnicy pracują w parach przy jednym przydzielonym stanowisku pracy do zajęć. W skład stanowiska wchodzi stół do masażu wraz z wyposażeniem.

Sala zostanie podzielona na dwie strefy:

- jedna z miejscami siedzącymi, ekranem i projektorem do wykładów.
- druga strefa będzie wyposażona w stoły terapeutyczne – jeden stół na dwie osoby

Wskazana liczba godzin szkolenia (30h) jest określona w godzinach zegarowych.

Dzień 1 Teoria plus Praktyka

9:00 – 10:30 – Wykład wprowadzający

Wprowadzenie do nauki o powięzi i omówienie anatomii powięziowej związanej z procesem oddychania

10:30 – 10:45 – Przerwa kawowa

10:45 – 11:30 – Ćwiczenia praktyczne: badanie

– Prowadzona, interoceptywna medytacja oddechowa.

– Kursanci samodzielnie oceniają mechanikę własnego oddechu, zarówno w pozycji siedzącej, jak i stojącej, i na podstawie obserwacji notują, gdzie oddech jest pełny, a gdzie zablokowany.

– Następnie kursanci w parach wizualnie oceniają oddech drugiej osoby, po czym porównują swoje notatki ze spostrzeżeniami zewnętrznego obserwatora.

– Proces ten dostarcza dodatkowych informacji o pacjencie i wpływa na proces terapeutyczny, a dodatkowo stanowi trening świadomości procesów wewnętrznych (interocepcji) kursanta.

– Dyskusja.

11:30 – 12:30 – Ćwiczenia praktyczne: mięsień prosty brzucha, powięź mostkowo-chrzęstna, mięsień mostkowo-obojczykowo-sutkowy, górna część taśmy powierzchownej przedniej

12:30 – 13:30 – Obiad

13:30 – 14:00 – Dyskusja, pytania i odpowiedzi, wnioski z porannych ćwiczeń praktycznych

14:00 – 14:30 – Ćwiczenia praktyczne: mięsień piersiowy mniejszy – głębokie oddychanie klatką piersiową

14:30 – 16:00 – Ćwiczenia praktyczne: Plecy w procesie oddychania. Mięsień prostownik grzbietu, dokładna palpacja kręgow, mięśnie międzyżebrowe od strony grzbietowej, mięśnie równoległoboczne

16:00 – 17:00 – Ćwiczenia rehabilitacyjne / rozciąganie stosowane w celu utrzymania efektów terapeutycznych. Dyskusja.

Dzień 2 Praktyka

9:00 – 9:30 – Powtórka materiału z dnia pierwszego.

9:30 – 11:00 – Ćwiczenia praktyczne: Oddychanie z perspektywy bocznej. Taśma boczna, mięśnie międzyżebrowe.

11:00 – 11:15 – Przerwa

11:15 – 12:30 – Ćwiczenia praktyczne: Głębokie oddychanie. Mięsień czworoboczny lędźwi, dół pachowy, mięśnie pochyłe szyi.

12:45 – 13:30 – Obiad

13:30 – 14:30 – Wykład pt. „Powięź: Fakty i Mity – znaczenie krytycznego myślenia”

14:30 – 15:30 – Ćwiczenia praktyczne: Głębokie oddychanie. Mięsień lędźwiowy i przepona.

15:30 – 16:00 – Ćwiczenia rozciągające zalecane w celu pogłębienia i utrzymania efektów terapeutycznych.

16:00 – 17:00 – Powtórka medytacji prowadzonej, pytania i odpowiedzi, dyskusja.

Dzień 3 Teoria plus Praktyka

9:00 – 10:45 – Wykład wprowadzający

- Przypomnienie podstawowych informacji o powięzi i biotensegracji oraz omówienie przemian, jakim podlega powięź w naszym organizmie.
- Postawa ciała w trakcie korzystania z telefonu komórkowego z perspektywy anatomicznej.
- Pytania i odpowiedzi.

10:45 – 11:00 – Przerwa

11:00 – 11:45 – Ćwiczenia praktyczne:

- Posturalne interoceptywne ćwiczenie prowadzone (autoanaliza posturalna z przewodnikiem).
- Technika na mięsień piszczelowy przedni.
- Wprowadzenie do/przypomnienie dotyku powięziowego.

11:45 – 12:45 – Ćwiczenia praktyczne: grupa tylna mięśni uda, staw kolanowy i więzadło krzyżowo-guzowe.

12:45 – 13:30 – Obiad

13:30 – 14:45 – Ćwiczenia praktyczne: górna część taśmy bocznej, "szew" pomiędzy mięśniami zębatym przednim i najszerszym grzbietu

14:45 – 15:00 – Przerwa

15:00 – 16:30 – Ćwiczenia praktyczne: mięsień prosty brzucha, powięź mostkowo-chrząstka, łuk żebrowy, mięsień mostkowo-
obojczykowo-sutkowy
16:30 – 17:00 – Podsumowanie, refleksja, pytania i odpowiedzi, interoceptywne ćwiczenie prowadzone na zakończenie

Dzień 4 Praktyka

9:00 – 10:00 – Powtórka z dnia pierwszego. Uzupełniający mini-wykład.

10:00 – 11:00 – Ćwiczenia praktyczne: mięsień prostownik grzbietu w pozycji siedzącej, ze szczególnym uwzględnieniem ruchu wyprostu.

11:00 – 11:15 – Przerwa.

11:15 – 12:30 – Ćwiczenia praktyczne: więzadło krzyżowo-guzowe, mięsień czworoboczny lędźwi, mięsień prosty brzucha od strony spojenia łonowego.

12:45 – 13:30 – Obiad.

13:30 – 14:30 – Ćwiczenia praktyczne: mięsień czworoboczny (kaptur), przedramię, mięśnie zginacze/prostowniki.

14:30 – 15:45 – Ćwiczenia praktyczne: przepona, mięsień podobojczykowy, mięsień piersiowy mniejszy.

15:45 – 16:00 – Przerwa.

16:00 – 16:30 – Ćwiczenia praktyczne: mięśnie pochyłe szyi, mięśnie podpotyliczne.

16:30 – 17:00 – Podsumowanie, przemyślenia, pytania i odpowiedzi.

Egzamin na zakończenie pełnego kursu

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 27

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 27 Wykład wprowadzający	David Lesondak	27-09-2024	09:00	10:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 27 Ćwiczenia praktyczne	David Lesondak	27-09-2024	10:45	11:30	00:45
3 z 27 Ćwiczenia praktyczne	David Lesondak	27-09-2024	11:30	12:45	01:15
4 z 27 Dyskusja, pytania i odpowiedzi, wnioski z porannych ćwiczeń praktycznych	David Lesondak	27-09-2024	13:30	14:00	00:30
5 z 27 Ćwiczenia praktyczne: mięsień piersiowy mniejszy – głębokie oddychanie klatką piersiową	David Lesondak	27-09-2024	14:00	14:30	00:30
6 z 27 Ćwiczenia praktyczne: Plecy w procesie oddychania. Mięsień prostownik grzbietu, dokładna palpacja kręgów, mięśnie międzyżebrowe od strony grzbietowej, mięśnie równoległoboczne	David Lesondak	27-09-2024	14:30	16:00	01:30
7 z 27 Ćwiczenia rehabilitacyjne / rozciąganie stosowane w celu utrzymania efektów terapeutycznych. Dyskusja.	David Lesondak	27-09-2024	16:00	17:00	01:00
8 z 27 Praktyka, Powtórka materiału z dnia pierwszego.	David Lesondak	28-09-2024	09:00	09:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 27 Ćwiczenia praktyczne: Oddychanie z perspektywy bocznej. Taśma boczna, mięśnie międzyżebrowe.	David Lesondak	28-09-2024	09:30	11:00	01:30
10 z 27 Ćwiczenia praktyczne: Głębokie oddychanie. Mięsień czworoboczny lędźwi, dół pachowy, mięśnie pochylszy.	David Lesondak	28-09-2024	11:15	12:45	01:30
11 z 27 Wykład pt. „Powieź: Fakty i Mity – znaczenie krytycznego myślenia”	David Lesondak	28-09-2024	13:30	14:30	01:00
12 z 27 Ćwiczenia praktyczne: Głębokie oddychanie. Mięsień lędźwiowy i przepona.	David Lesondak	28-09-2024	14:30	15:30	01:00
13 z 27 Ćwiczenia rozciągające zalecane w celu pogłębienia i utrzymania efektów terapeutycznych.	David Lesondak	28-09-2024	15:30	16:00	00:30
14 z 27 Powtórka medytacji prowadzonej, pytania i odpowiedzi, dyskusja.	David Lesondak	28-09-2024	16:00	17:00	01:00
15 z 27 Wykład wprowadzający	David Lesondak	29-09-2024	09:00	10:45	01:45
16 z 27 Ćwiczenia praktyczne:	David Lesondak	29-09-2024	11:00	12:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
17 z 27 Ćwiczenia praktyczne: grupa tylna mięśni uda, staw kolanowy i więzadło krzyżowo-guzowe.	David Lesondak	29-09-2024	12:00	12:45	00:45
18 z 27 Ćwiczenia praktyczne: górna część taśmy bocznej, "szew" pomiędzy mięśniami zębatym przednim i najszerszym grzbietu	David Lesondak	29-09-2024	13:30	15:00	01:30
19 z 27 Ćwiczenia praktyczne: mięsień prosty brzucha, powięź mostkowo-chrzęstna, łuk żebrowy, mięsień mostkowo-obojczykowo-sutkowy	David Lesondak	29-09-2024	15:00	16:30	01:30
20 z 27 Podsumowanie, refleksja, pytania i odpowiedzi,	David Lesondak	29-09-2024	16:30	17:00	00:30
21 z 27 Uzupełniający mini-wykład.	David Lesondak	30-09-2024	09:00	10:00	01:00
22 z 27 Ćwiczenia praktyczne: mięsień prostownik grzbietu w pozycji siedzącej, ze szczególnym uwzględnieniem ruchu wyprostu.	David Lesondak	30-09-2024	10:00	11:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
23 z 27 Ćwiczenia praktyczne: więzadło krzyżowo-guzowe, mięsień czworoboczny lędźwi, mięsień prosty brzucha od strony spojenia łonowego.	David Lesondak	30-09-2024	11:15	12:45	01:30
24 z 27 Ćwiczenia praktyczne: mięsień czworoboczny (kaptur), przedramię, mięśnie zginacze/prosto wniki.	David Lesondak	30-09-2024	13:30	14:30	01:00
25 z 27 Ćwiczenia praktyczne: przepona, mięsień podobojczykowy, mięsień piersiowy mniejszy	David Lesondak	30-09-2024	14:30	15:30	01:00
26 z 27 Ćwiczenia praktyczne: mięśnie pochyłe szyi, mięśnie podpotyliczne.	David Lesondak	30-09-2024	15:30	16:30	01:00
27 z 27 Walidacja	-	30-09-2024	16:30	17:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 600,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 600,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

128,57 PLN

Koszt osobogodziny netto

128,57 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

David Lesondak

BCSI, ATSI, FST, VMT, Starszy Integrator Strukturalny.
Specjalista w dziedzinie medycyny niekonwencjonalnej
Pracuje w Departamencie Medycyny Rodzinnej i Społecznej Centrum Medycznego Uniwersytetu w Pittsburghu (UPMC)
Pełni funkcję Starszego Integratora Strukturalnego i Specjalisty ds. Powięzi w Centrum Medycyny Integracyjnej UPMC
Certified Structural Integrator
Anatomy Trains Structural Integrator
Terapeuta Frederick Stretch Therapy
Fascial Fitness Trainer
Terapeuta Visceral Manipulation
Od 2018 roku przeprowadził kilkadziesiąt szkoleń.
David jest autorem międzynarodowego bestsellera "Powięź bez tajemnic"
Jego kolejna książka "Fascia, Function, and Medical Applications" była nominowana do nagrody British Medical Association 2021.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Całe szkolenie jest tłumaczone na język polski.

W ramach kursu otrzymujesz od nas dodatkowo:

Dostęp online do wszystkich wykładów w pakiecie "**Twarde fakty: anatomia i fizjologia powięzi**" wygłoszonych przez 5 wybitnych ekspertów. To ponad 10 godzin, podczas których możesz czerpać wiedzę od światowej klasy specjalistów z kilkadziesięcioletnim doświadczeniem takich jak:

- *Julian Baker: „Anatomia 21 wieku”*
- *Clara Fagioli: “Powięź: aspekty anatomiczne i fizjologiczne oraz ich znaczenie kliniczne”*
- *Grzegorz Jędrzejewski: “Integracja Strukturalna w świetle praktyki opartej na faktach”*
- *Karolina Cieślík: “Przepona – mięsień życia”*
- *Julian Baker: “Anatomia powięzi – cz. 1”*
- *Julian Baker: “Anatomia powięzi – cz. 2”*
- *David Lesondak: “Powięź – fakty i mity”*

Warunki uczestnictwa

Szczegółowe warunki udziału w szkoleniu określa Regulamin szkoleń, w tym zgodę uczestnika na użyczenie swojego wizerunku w charakterze zdjęć, filmów zrobionych podczas szkolenia, w którym uczestniczył.

Adres

Warszawa

Warszawa

woj. mazowieckie

Miejsce szkolenia: dokładny adres szkolenia podamy na 2 tygodnie przed rozpoczęciem kursu

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Jolanta Przybyszewska

E-mail szkolenia.mtg@gmail.com

Telefon (+48) 662 310 264