



Karol Sitarz  
Fizjoactiv



## Zoga Movement Introduction – kurs wprowadzający

Numer usługi 2024/08/27/15046/2281203

📍 Lublin / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 28 h

📅 20.06.2025 do 22.06.2025

2 800,00 PLN brutto

2 800,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Medycyna
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Szkolenie skierowane dla wszystkich zajmujących się pracą z ciałem: fizjoterapeutów, terapeutów manualnych, osteopatów, chiropraktyków, masażyistów, nauczycieli różnych form ruchu np. joga, pilatesa, feldenkreisa, instruktorów ruchowych i trenerów oraz lekarzy zajmujących się leczeniem narządu ruchu.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	1
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	30
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	06-06-2025
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	28
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

## Cel

### Cel edukacyjny

Celem kursu jest nabycie przed kursantów umiejętności samodzielnego stosowania technik Zoga do analizy oraz pracy terapeutycznej. Dodatkowo celem kursu jest nabycie umiejętności czytania ciała oraz odnajdywania ograniczeń w

ślizgu tkankowym. Po kursie uczestnik potrafi używać i kierować ruchem w celu uzyskania efektywnego i zbalansowanego funkcjonowania w grawitacji aby osiągnąć równowagę i zminimalizować ilość zużywanej energii.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Posługuje się wiedzą z zakresu Zogi.	Opisuje jak poszczególne warstwy powięzi wpływają wzajemnie na siebie.	Wywiad ustrukturyzowany
	Charakteryzuje przebieg taśm powięziowych wg. koncepcji Anatomy Trains.	Wywiad ustrukturyzowany
	Opisuje jak Taśmy Anatomiczne i ich składowe reagują na rozciąganie, napięcie i pociąganie	Wywiad ustrukturyzowany
Wykonuje ćwiczenia zogi w terapii i diagnostyce	Wykonuje czytanie ciała (ocenę posturalną i funkcjonalną) oraz odnajduje ograniczenia w ślizgu tkankowym.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Używa i kieruje ruchem w celu uzyskania efektywnego i zbalansowanego funkcjonowania w grawitacji aby osiągnąć równowagę i zminimalizować ilość zużywanej energii.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wykonuje skuteczne interwencje manualne przywracające swobodny ruch warstw powięziowych względem siebie.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Potrafi współpracować i komunikować się wewnątrz interdyscyplinarnych zespołów medycznych	Używa specjalistycznego języka komunikując się z zespołem medycznym	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?

Uczestnik otrzymuje zaświadczenie potwierdzające osiągnięcie opisanych efektów kształcenia w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych.

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

Uczestnik otrzymuje zaświadczenie potwierdzające, 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?**

Uczestnik otrzymuje zaświadczenie potwierdzające zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

## Program

**Warunki niezbędne do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie celu:**

Szkolenie skierowane dla wszystkich zajmujących się pracą z ciałem:

fizjoterapeutów, terapeutów manualnych, osteopatów, chiropraktyków, masażyistów, nauczycieli różnych form ruchu np. joga, pilatesa, feldenkreisa, instruktorów ruchowych i trenerów oraz lekarzy zajmujących się leczeniem narządu ruchu.

**Sposób realizacji zajęć:**

Część teoretyczna zajęć będzie prowadzona z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej wyświetlonej za pomocą projektora multimedialnego. Do dyspozycji wykładowcy jest tablica flipchart. Uczestnicy będą korzystali ze skryptów. Sala wyposażona będzie w krzesła i sprzęt rehabilitacyjny – stoły, maty, piłki, model szkieletu człowieka, modele anatomiczne stawów i kręgosłupa.

Zajęcia praktyczne odbywają się głównie na stołach rehabilitacyjnych i matach, na jeden stół/matę przypadają 2 osoby. Kursanci wykonują techniki na sobie nawzajem. Każdy uczestnik ma możliwość przećwiczenia każdej z technik. Cały sprzęt wykorzystywany do realizacji szkolenia zapewniony jest przez instytucję. W trakcie trwania szkolenia jest ogólnodostępny dla kursantów.

Czas trwania kursu: 28 godzin dydaktycznych (w zakres godzinowy kursu nie są wliczane przerwy)

Za jedną godzinę dydaktyczną przyjmuje się 45 minut.

**Zakres tematyczny:**

- Materiał wprowadzający, teoria koncepcji ZOGA.
- Asany jogi
- Wykorzystanie zasad Integracji Strukturalnej w ZOGA
- Kierunkowość Ruchu Tkank. Ruch zorganizowany wokół płaszczyzny strzałkowej.
- Mechanika powięzi, wpływ poszczególnych warstwy powięzi wzajemnie na siebie.
- Przebieg taśmy powięziowych
- Reakcje Taśm Anatomicznych i ich składowe reagują na rozciąganie, napięcie i pociąganie
- Opis działania poszczególnych asan na wytwarzanie rozciąganie elementów taśm anatomicznych i wytwarzanie ślizgu między określonymi warstwami tkanek.
- Przykłady użycia oceny posturalnej i funkcjonalnej w tworzenia strategii zabiegowych.
- Przykłady użycia interwencji manualnych we wspomaganie przywrócenia prawidłowego ślizgu pomiędzy warstwami taśm
- Walidacja efektów kształcenia

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

# Cennik

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 800,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Grzegorz Srokowski

Jestem fizjoterapeutą z zamiłowania i pasji, specjalizującym się w terapii funkcjonalnej i strukturalnej. Moją pracę wykonuję ze stałym zaangażowaniem i determinacją. Poprzez ciągłą naukę i praktykę szukam nowych rozwiązań w terapii, które są bezpieczne i efektywne. Nie zgadzam się na szablonowe podejście do wykonywanej profesji.

Zdobytą wiedzę i nabyte umiejętności wykorzystuję w indywidualnej pracy z pacjentem, którego angażuję do realizacji wspólnych celów. Mam doświadczenie w pracy z osobami dorosłymi, młodzieżą i dziećmi w wieku szkolnym, którzy doświadczyli dysfunkcji narządu ruchu spowodowanych przez kontuzje, urazy, uszkodzenia i choroby, w tym układu nerwowego i sercowo – naczyniowego.

Jestem czynny nie tylko na polu zawodowym. Po pracy znajduję odprężenie w domu z rodziną i przyjaciółmi oraz w rekreacyjnym uprawianiu różnych aktywności sportowych: bieganie, pływanie, narty zjazdowe i biegowe.

Magisterium: 1997; Mapy umysłowe przestrzeni u osób pozbawionych wzroku.

Stopień doktora nauk medycznych: 2005; Badanie obciążenia kończyn dolnych u osób z pademiaczami stawu biodrowego, w ocenie zborności stawu i prowadzonej rehabilitacji.

Cele zawodowe:

Rozwinięcie warsztatu pracy z pacjentami

Uporządkowanie i uzupełnienie zdobytej wiedzy i umiejętności

Zrealizowane kursy:

Anatomy Trains Structural Integration – Lou Benson, Kelly Chadwick, Wojciech Cackowski, Don Thompson

Structural Bodywork Certification Module – Wojciech Cackowski, Don Thompson

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy z uczestników otrzymuje skrypt z opisem technik prezentowanych na zajęciach. W skrypcie kursanci mogą także umieszczać własne notatki. Każdy z uczestników otrzymuje także długopis i notatnik.

### Warunki uczestnictwa

Przed zapisem na kurs prosimy o kontakt z organizatorem w celu sprawdzenia dostępności wolnych miejsc.

W celu dokonania zgłoszenia na kurs należy przestać na adres mailowy formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie <http://www.fizjoactiv.pl/>

Po potwierdzeniu dostępności miejsc przez organizatora można dokonać zapisu na usługę poprzez BUR.

## Adres

ul. Krochmalna 3

20-401 Lublin

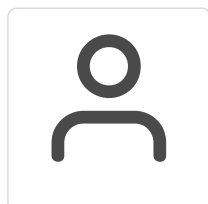
woj. lubelskie

Pomieszczenia, w których odbędą się zajęcia mieszczą się przy ul. Krochmalna 3 w Lublinie. Pomieszczenie wyposażone jest w projektor multimedialny, stoły i sprzęt rehabilitacyjny, krzesła. Uczestnicy będą mieli do swojej dyspozycji szatnię na pozostawienie odzieży wierzchniej.

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Karol Sitarz**

**E-mail** [ksfizjoactiv@gmail.com](mailto:ksfizjoactiv@gmail.com)

**Telefon** (+48) 501 078 971