



ODNOVA Sp. z o.o.



## Kurs Terapii Polarity I stopień

Numer usługi 2024/10/08/55596/2349916

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 22.11.2025 do 23.11.2025

1 500,00 PLN brutto

1 500,00 PLN netto

75,00 PLN brutto/h

75,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kategoria</b>                       | Zdrowie i medycyna / Medycyna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Sposób dofinansowania</b>           | wsparcie dla osób indywidualnych<br>wsparcie dla pracodawców i ich pracowników                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Grupa docelowa usługi</b>           | <p>Kurs skierowany jest do:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• fizjoterapeutów,</li><li>• masażyistów,</li><li>• terapeutów manualnych,</li><li>• osteopatów,</li><li>• chiropraktyków,</li><li>• terapeutów behawioralnych,</li><li>• nauczycieli różnych form ruchu np. joga, pilates, feldenkreisa,</li><li>• instruktorów ruchowych i trenerów,</li><li>• lekarzy zajmujących się leczeniem narządu ruchu,</li><li>• terapeutów terapii czaszkowo-krzyżowej,</li></ul> <p>Usługa adresowana jest również do uczestników projektów: Kierunek-Rozwój, Akademia HR, Regionalny Fundusz Szkoleniowy II, Małopolski pociąg do kariery - sezon 1, Nowy start w Małopolsce z EURESem</p> |
| <b>Minimalna liczba uczestników</b>    | 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Maksymalna liczba uczestników</b>   | 24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Data zakończenia rekrutacji</b>     | 21-11-2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Forma prowadzenia usługi</b>        | stacjonarna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Liczba godzin usługi</b>            | 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b> | Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

# Cel

## Cel edukacyjny

Kurs przygotowuje do samodzielnej pracy w zakresie bezpiecznego i poprawnego prowadzenia terapii Polarity, wprowadzania równowagi i harmonii do organizmu pacjenta, prowadzenia terapii zgodnie z zasadami BHP terapeuty, zgodnie z wpływem biegunowości na organizm oraz z oddziaływaniem centr energetycznych (czakry).

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

| Efekty uczenia się                                                                                                                                                                                     | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                                                                             | Metoda walidacji                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Uczestnik definiuje zasady biegunowości w organizmie, gwiazdy pięcio – i sześcioramiennej oraz samodzielnie określa rodzaje dotyku terapeutycznego                                                     | Uczestnik definiuje zasady BHP w pracy fizjoterapeuty oraz zasady w terapii Polarity                                                                                                                             | Test teoretyczny                    |
|                                                                                                                                                                                                        | Uczestnik określa zasady biegunowości w organizmie człowieka                                                                                                                                                     | Test teoretyczny                    |
|                                                                                                                                                                                                        | Uczestnik definiuje zasady gwiazdy pięcio – i sześcioramiennej                                                                                                                                                   | Test teoretyczny                    |
|                                                                                                                                                                                                        | Uczestnik rozumie i rozróżnia rodzaje dotyku terapeutycznego i jego wpływu na organizm                                                                                                                           | Test teoretyczny                    |
| Uczestnik samodzielnie prowadzi terapię Polarity w zakresie wprowadzania równowagi i harmonii organizmu zgodnie z wpływem biegunowości na organizm oraz z oddziaływaniem centr energetycznych (czakry) | Uczestnik poprzez terapię samodzielnie rozluźnia napięcia kości ogonowej, przepony, pępka i stawów                                                                                                               | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                                                                                                                        | Uczestnik poprzez terapię samodzielnie prowadzi równoważenie gwiazdy pięcio- i sześcioramiennej                                                                                                                  | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                                                                                                                        | Uczestnik prowadzi terapię w kierunku równoważenia czakr (centra energetyczne organizmu)                                                                                                                         | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                                                                                                                        | Uczestnik prowadzi ćwiczenia Polarity – Yoga oraz określa podstawy diety Polarity                                                                                                                                | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Uczestnik jest świadomy przestrzegania praw pacjenta i zasad etyki zawodowej oraz potrzeby ciągłego kształcenia się                                                                                    | 1. Uczestnik dąży do samodoskonalenia poprzez systematyczne aktualizowanie wiedzy i umiejętności                                                                                                                 | Deбата swobodna                     |
|                                                                                                                                                                                                        | 2. Uczestnik posiada zdolność do kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestniczenia w życiu zawodowym i społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania | Deбата swobodna                     |

# Kwalifikacje

## Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

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

Tak.

Zaświadczenie 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

**Warunki niezbędne do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie celu: Uczestnicy powinni znać anatomię i fizjologię człowieka.** Celem łatwiejszego osiągnięcia celu głównego uczestnicy powinni zapoznać się z materiałami dydaktycznymi otrzymanymi na kursie oraz zapoznać się z ogólnodostępną literaturą naukową.

**Forma szkolenia: Trening połączony z wykładem, dyskusja, ćwiczenia, praca na sobie nawzajem lub na modelach. Uczestnicy pracują w parach, każda z par przy jednym stole fizjoterapeutycznym.**

**Czas: 20 godzin dydaktycznych**

### PROGRAM MODUŁU :

#### Dzień 1

1. Teoria- wprowadzenie do kursu i omówienie programu kursu.
2. BHP pracy terapeuty.
3. Równoważenie czakr.
4. Zasada gwiazdy sześcioramienniej i jej równoważenie poprzez: stawy, czakrę brwiową.
5. Odblokowanie przepony.
6. Zasada gwiazdy pięcioramienniej i jej równoważenie.

#### Dzień 2

1. Odblokowanie pępka .
  2. Odblokowanie kości ogonowej.
  3. Rozluźnienie i łagodzenie bólu stawów: podobnych, sąsiadujących, wzmocnienie stawów przez pępek.
  4. Łagodzenie bólu w dowolnym stawie.
  5. Ćwiczenia Polarity – Yoga /praktyka/
  6. Omówienie podstaw diety Polarity.
  7. Walidacja
-

Terapia Polarity to holistyczny system wiedzy o utrzymaniu zdrowia opisany przez dr Rundolpha Stone'a (osteopatę, ortopedę, neurologa, chiropraktyka, naturoterapeutę), wywodzący się ze starożytnej wiedzy Ayurwedy. W tradycjach kultury Wschodu (Ajurweda, Taoizm) uznaje się, że głównym czynnikiem istnienia Wszechświata jest ruch energii.

Prawa rządzące Wszechświatem są takie same dla wszystkiego co w nim istnieje, w tym również dla człowieka. Istnieje źródło energii i pole, w którym odbywa się jej ruch. Podstawowymi prawami ruchu są odśrodkowa i dośrodkowa pulsacja oraz biegunowość (polarność). Według tradycji ajurwedycznej polaryzacja obejmuje istnienie trzech stanów umożliwiających przepływ: dodatni, ujemny i neutralny. Ruch energii warunkuje życie człowieka. Centra energetyczne (czakramy) są źródłami różnych jakości energii w naszym ciele. Istnieje siedem głównych czakramów. Pole dla ruchu różnych jakości energii (Powietrza Ognia, Wody i Ziemi) tworzy element Eteru. Ciało człowieka jest polarne. Górna część ciała stanowi biegun dodatni, dolna – biegun ujemny, przepona jest obszarem neutralnym. Energia w ciele człowieka porusza się w obrębie wzorców zgodnie z prawami pulsacji i biegunowości, tworząc tzw. bezprzewodową anatomię człowieka.

„Podstawą Zdrowia na wszystkich jego poziomach jest uznanie odpowiedzialności za własne myśli, postawy i uczucia. Jest to najważniejsza część procesu uzdrawiania.”

Terapia Polarity obejmuje specjalistyczny masaż ciała, dietę oczyszczającą, ćwiczenia Polarity-yoga i „samoświadomość” (zasady wynikające z pozytywnego myślenia i postaw). Podczas masażu Polarity terapeuta posługując się delikatnym dotykiem odpowiednich miejsc na ciele, równoważy wzorce energetyczne Pięciu elementów (Eteru, Powietrza, Ognia, Wody i Ziemi) zaburzone w następstwie mentalnych, emocjonalnych i fizycznych doświadczeń (stresu, chorób, urazów), decydujące o prawidłowym funkcjonowaniu narządów i podstawowych układów fizjologicznych w organizmie człowieka (układów: nerwowego, hormonalnego, odpornościowego itd.).

W praktyce terapia prowadzi do odblokowania zaburzonych wzorców tworzących „Bezprzewodową Anatomię Człowieka”, do poprawy samopoczucia i stanu zdrowia na wszystkich jego poziomach. Znajomość podstaw terapii i układów praktycznych Polarity pozwala na samodzielne wykonywanie zabiegów terapeutycznych.

Terapia Polarity jest wskazana i skuteczna przy: bólach głowy, migrenach, bólach stawów, kręgosłupa, nerwicach, osłabieniu, problemach trawiennych, krążeniowych, zaburzeniach hormonalnych, rekonwalescencji po przebytych chorobach lub operacjach (obejmuje masaż limfatyczny), po urazach, przy depresji i wielu innych problemach.

Kurs trwa 20 godz. dydaktycznych, co stanowi 15 godz. zegarowych. W harmonogramie ujęto przerwy, łącznie 2 h. Przerwy nie wliczają się w czas trwania kursu. Krótkie przerwy realizowane w czasie trwania kursu dostosowane są do tempa pracy uczestników podczas szkolenia. 1h dyd. (szkoliowa) = 45 min

Metoda weryfikacji obecności - lista obecności podpisywana przez uczestników kursu.

Liczba godzin kursu obejmuje:

zajęcia teoretyczne – 6 godz. dydakt.

zajęcia praktyczne – 14 godz. dydakt.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 5

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                   | Prowadzący                      | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>1 z 5</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 1, punkty 1-3 - w bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy | mgr Grażyna Małgorzata Zalewska | 22-11-2025            | 09:00               | 13:30               | 04:30         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                       | Prowadzący                      | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>2 z 5</div> Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 1, punkty 4-6 - w bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy | mgr Grażyna Małgorzata Zalewska | 22-11-2025            | 13:30               | 18:00               | 04:30         |
| <div>3 z 5</div> Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 2, punkty 1-3 - w bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy | mgr Grażyna Małgorzata Zalewska | 23-11-2025            | 08:00               | 12:00               | 04:00         |
| <div>4 z 5</div> Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 2, punkty 4-6 - w bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy | mgr Grażyna Małgorzata Zalewska | 23-11-2025            | 12:00               | 15:45               | 03:45         |
| <div>5 z 5</div> Walidacja                                                                                                    | -                               | 23-11-2025            | 15:45               | 16:00               | 00:15         |

## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 1 500,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 1 500,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 75,00 PLN    |
| Koszt osobogodziny netto                  | 75,00 PLN    |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## mgr Grażyna Małgorzata Zalewska

Od ponad 20 lat terapeutka w zakresie: Polarity, Pierwotnego Oddechu Życia, certyfikowany terapeuta Terapii Czaszkowo – Krzyżowej.

Od 2013r. nauczycielka Polarity i Pierwotnego Oddechu Życia.

Od 2015r. nauczycielka Normalizacji Składu Biochemicznego Organizmu Człowieka.

Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia danych dotyczących oferowanej usługi do BUR.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Na początku kursu kursanci otrzymują skrypt obejmujący materiał dydaktyczny przygotowany dla danego szkolenia.

### Warunki uczestnictwa

- 1.Uczestnicy powinni znać anatomię i fizjologię człowieka. Organizator zastrzega sobie, iż może poprosić Uczestnika o przedłożenie właściwej dokumentacji, poświadczającej posiadaną wiedzę anatomiczną.
- 2.Przed dokonaniem zapisu na usługę w BUR wymagane jest zgłoszenie poprzez formularz zgłoszeniowy znajdujący się na stronie <https://odnova.org.pl/kursy/pod opisem wybranego szkolenia>, w celu potwierdzenia dostępności miejsca.
- 3.Uczestniczki będące w ciąży, bądź podejrzewające, że mogą być w ciąży, winny poinformować o swoim stanie Organizatora.
- 4.Wymagane jest zapoznanie się i zaakceptowanie REGULAMINU świadczenia usług szkoleniowych ODNOWA.

## Informacje dodatkowe

### Podstawa zwolnienia z VAT:

**art. 43 ust. 1 pkt 26 lit. a Ustawa o podatku od towarów i usług**

**par. 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień.**

Kurs nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności Organizator nie pokrywa oraz nie dokonuje zwrotu kosztów związanych z dojazdem uczestnika na usługę, jego zakwaterowaniem oraz wyżywieniem.

Zawarto umowę z: WUP w Toruniu w ramach projektu Kierunek-Rozwój, WUP w Krakowie w ramach projektu "Małopolski pociąg do kariery" oraz "Nowy start w Małopolsce z EURESem".

W sytuacji ogłoszenia stanu epidemii w kraju Organizator wdroży i ściśle będzie przestrzegał procedur bezpieczeństwa zgodnie z zaleceniami KIF oraz wytycznymi MZ we współpracy z GIS. Kursanci o wszelkich zasadach i wytycznych będą informowani co najmniej na 7 dni przed realizacją usługi. Organizator zapewni środki do dezynfekcji.

## Adres

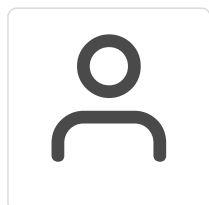
ul. Chodakowska 19/31  
03-815 Warszawa  
woj. mazowieckie

Uniwersytet SWPS. Sala nr S115, I piętro, skrzydło S.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Sala będzie spełniała bezpieczne i higieniczne warunki pracy

## Kontakt



**Joanna Dobska**

**E-mail** [szkolenia@odnova.org.pl](mailto:szkolenia@odnova.org.pl)

**Telefon** (+48) 694 225 457