

**ZOGA Movement Introduction**

Numer usługi 2025/02/28/21012/2589670

2 800,00 PLN brutto

2 276,42 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

81,30 PLN netto/h

Movuto Piotr Weppe

spółka

komandytowa

★★★★★ 4,7 / 5

446 ocen

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 28 h

📅 21.11.2025 do 23.11.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Medycyna
Grupa docelowa usługi	Kurs jest przeznaczony dla fizjoterapeutów, terapeutów ruchowych i manualnych, trenerów i nauczycieli ruchowych, instruktorów jogi i fitness oraz studentów.
Minimalna liczba uczestników	12
Maksymalna liczba uczestników	24
Data zakończenia rekrutacji	17-11-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	28
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem kursu jest nabycie przez uczestników wiedzy i umiejętności stosowania technik ZOGA w pracy terapeutycznej. Zoga jest zaprojektowana dla wspierania i osiągania celów Integracji Strukturalnej w przezwyciężaniu ograniczeń w ruchu ciała i stworzenia trwałej zmiany wzorca w organizacji systemu mięśniowo - powięziowego w ludzkim ciele.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik posługuje się wiedzą z zakresu tematyki kursu ZOGA Movement Introduction.	Identyfikuje zależności między poszczególnymi pozycjami a napięciem i ślizgiem tkankowym.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Charakteryzuje przebieg taśm powięziowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozpoznaje jak poszczególne warstwy powięzi wpływają wzajemnie na siebie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Definiuje poznane podczas kursu ćwiczenia w pracy terapeutycznej.	Charakteryzuje i stosuje techniki poznane podczas kursu w celu osiągnięcia większej równowagi ciała w ruchu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozróżnia mechanizmy ruchu w celu uzyskania efektywnego i zbalansowanego funkcjonowania w grawitacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

TAK

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

TAK

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

TAK

Program

Czas trwania kursu: 28 godzin dydaktycznych/21 godzin zegarowych.

W tym liczba godzin teorii: 10 godzin dydaktycznych, liczba godzin praktyki: 18 godzin dydaktycznych.

Czas kursu podany został w wymiarze godzin dydaktycznych, gdzie 1 godzina dydaktyczna to 45 minut zegarowych.

Każdego dnia szkolenia przewidziane są przerwy, łącznie 3 godziny. Przerwy nie wliczają się w czas trwania kursu.

Kurs jest przeznaczony dla **fizjoterapeutów, terapeutów ruchowych i manualnych, trenerów i nauczycieli ruchowych, instruktorów jogi i fitness oraz studentów.**

Kurs teoretyczno-praktyczny, składający się z wykładu instruktora oraz części praktycznej, gdzie uczestnicy wykonują ćwiczenia w parach.

DZIEŃ I:

- 1. Przywitanie uczestników.
- 2. Materiał wprowadzający, teoria koncepcji ZOGA.
- 3. Asany jako testy funkcjonalne płaszczyzny strzałkowej.
- 4. Przerwa.
- 5. Wykorzystanie zasad Integracji Strukturalnej Anatomii Trains w ZOGA Movement, Kierunkowość ruchu tkanek.
- 6. Ruch zorganizowany wokół płaszczyzny strzałkowej, Taśma Powierzchnowa Przednia i Tylna.

DZIEŃ II:

- 1. Mechanika powięzi, wpływ poszczególnych warstw powięzi na siebie, Ruch relatywny wewnątrz ciała.
- 2. Płaszczyzna strzałkowa – techniki manualne.
- 3. Przerwa.
- 4. Interwencja i analiza ruchu płaszczyzny czołowej.
- 5. Praca nad równowagą płaszczyzny czołowej w ruchu. Praktyka.

DZIEŃ III:

- 1. Przykłady użycia oceny posturalnej i funkcjonalnej w tworzeniu strategii zabiegowych dla płaszczyzny poprzecznej. Praktyka.
- 2. Ruch spiralny i przygotowanie do otwierania środka ciała.
- 3. Przerwa.
- 4. Taśma Głęboka, ruch i praca manualna.
- 5. Pytania. Zakończenie.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Materiał wprowadzający, teoria koncepcji ZOGA. Asany jako testy funkcjonalne płaszczyzny strzałkowej.	Jarosław Nesterowicz	21-11-2025	09:00	13:00	04:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 7 Wykorzystanie zasad Integracji Strukturalnej Anatomii Trains w ZOGA Movement, kierunkowość ruchu tkanek. Ruch wokół płaszczyzny strzałkowej. Taśma Powierzchnowa Przednia i Tylna.	Jarosław Nesterowicz	21-11-2025	14:00	17:00	03:00
3 z 7 Mechanika powięzi, wpływ poszczególnych warstw powięzi na siebie. Ruch relatywny wewnątrz ciała. Płaszczyzna strzałkowa - techniki manualne.	Jarosław Nesterowicz	22-11-2025	09:00	13:00	04:00
4 z 7 Interwencja i analiza ruchu płaszczyzny czołowej. Praca nad równowagą płaszczyzny czołowej w ruchu. Praktyka.	Jarosław Nesterowicz	22-11-2025	14:00	17:00	03:00
5 z 7 Przykłady użycia oceny posturalnej i funkcjonalnej w tworzeniu strategii zabiegowych dla płaszczyzny poprzecznej, praktyka. Ruch spiralny i otwieranie środka ciała.	Jarosław Nesterowicz	23-11-2025	09:00	13:00	04:00
6 z 7 Taśma głęboka, ruch i praca manualna. Pytania, dyskusja.	Jarosław Nesterowicz	23-11-2025	14:00	16:45	02:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 7 Walidacja poprzez test z wynikiem generowanym automatycznie.	-	23-11-2025	16:45	17:00	00:15

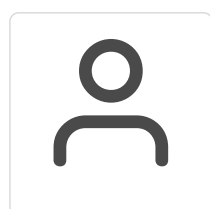
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 800,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 276,42 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	81,30 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Jarosław Nesterowicz

Naturopata, terapeuta manualny, trener personalny, dietetyk oraz certyfikowany terapeuta ZOGA Multidimensional Movement.

Od zawsze pasjonowała go możliwość udoskonalania czy optymalizacji sposobu w jaki funkcjonuje organizm ludzki. Dlatego, pomimo ukończenia Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu na kierunku Międzynarodowych Stosunków Gospodarczych oraz Nauk Politycznych na Università degli Studi di Milano stale kontynuował swoją edukację w poszukiwaniu prawdziwej pasji, jaką okazał się człowiek. Studiował Filozofię oraz Socjologię na Uniwersytecie Warszawskim, by szybko zrozumieć, że interesuje go bardziej bezpośrednia możliwość wpłynięcia na poprawę funkcjonowania jednostki ludzkiej. Ta świadomość zaprowadziła go na Wyższą Szkołę Rehabilitacji w Warszawie gdzie ukończył studia podyplomowe na kierunku Fizjoterapii w Sporcie oraz Psychodietetyki. Na przestrzeni kolejnych lat brał udział w wielu kursach fizjoterapeutycznych, m.in. : First for Function, Manipulacje HVLA czy Athletic 1080 oraz uzyskał certyfikat na poziomie międzynarodowych kwalifikacji EQF 3 oraz EQF 4 jako Professional Gym Instructor and Personal Trainer. Ukończył on również całą ścieżkę edukacyjną w nurcie ZOGA MOVEMENT THERAPY i jest jednym z 13 certyfikowanych terapeutów manualnych na świecie, właśnie w tej metodzie. 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

Każdy uczestnik otrzymuje profesjonalnie przygotowany skrypt.

Warunki uczestnictwa

O zakwalifikowaniu na kurs decyduje przesłanie na adres e-mail: biuro@movuto.pl dyplomu potwierdzającego wymagane wykształcenie oraz Umowy o świadczenie usług szkoleniowych. Umowa do otrzymania po kontakcie na wyżej wymieniony adres e-mail.

Informacje dodatkowe

Prosimy o kontakt z organizatorem celem zapewnienia sobie miejsca na kursie.

Liczba godzin kursu podana została w godzinach dydaktycznych, gdzie 1 godzina dydaktyczna to 45 minut zegarowych.

Cena za 1 godzinę usługi, opublikowana w karcie usługi, to cena za 1 godzinę dydaktyczną.

Adres

ul. Dobrego Pasterza 124

31-416 Kraków

woj. małopolskie

Hotel Swing

Kontakt



Michalina Całus

E-mail biuro@movuto.pl

Telefon (+48) 507 163 953