



Stowarzyszenie
Kobieta Szczęśliwa

★★★★★ 5,0 / 5

297 ocen

Harmonia Ciała i Umysłu: edukacja o zdrowym stylu życia z elementami ruchu, technik oddechowych, tanecznych oraz uważności w ruchu. Szkolenie dla osób dorosłych z woj. lubelskiego obejmującego m. Lublin, powiaty lubelski, świdnicki, lubartowski i łęczyński.

Numer usługi 2025/06/23/156379/2831214

📍 Łączna / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 12 h

📅 18.10.2025 do 19.10.2025

1 190,00 PLN brutto

1 190,00 PLN netto

99,17 PLN brutto/h

99,17 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Osoby, które są zainteresowane samorozwojem w zakresie zdrowego stylu życia, poprawy kondycji fizycznej dzięki technikom tanecznym, oddechowym, zdrowemu odżywianiu i uważności.

Osoby dorosłe, mieszkańcy województwa lubelskiego, podregion obejmujący m. Lublin oraz powiaty lubelski, świdnicki, lubartowski i łęczyński, zainteresowane zmianą kwalifikacji, kompetencji, w tym przekwalifikowaniem się, które:

1. Z własnej inicjatywy chcą się szkolić, nabywać nowych kompetencji.
2. Mieszkają, pracują lub uczą się na terenie województwa lubelskiego.
3. Wsparcie obejmuje osoby dorosłe, chcące nabyć nowych umiejętności lub podnieść swoje kompetencje poprzez dofinansowanie kosztów usług rozwojowych w celu rozwoju (samorozwoju) nowych umiejętności.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

17-10-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Uczestnik szkolenia nabędzie umiejętności poprzez połączenie uważności, koncentracji i równowagi wewnętrznej z wykorzystaniem ruchu, tańca, technik oddechowych, zdrowemu odżywianiu. Nabędzie i zastosuje w praktyce wiedzę i umiejętności poprawienia samopoczucia fizycznego i psychicznego, zwiększania samoświadomości i zarządzania emocjami.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik planuje, jak wykorzystać elementy ruchowe zaczerpnięte z technik tanecznych do stylu zdrowego życia i łączenia harmonii ciała i umysłu.	Przygotowanie planu zajęć łączących elementy taneczne ze zdrowym trybem życia. Ćwiczenie praktyczne z wybraną grupą uczestników szkolenia	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik skutecznie stosuje metodę uważności w ruchu i naturze dzięki zachęcaniu do świadomego obserwowania natury podczas tańca, co rozwija uważność oraz poczucie połączenia ze środowiskiem.	Praktyczne ćwiczenie treningu uważności z wykorzystaniem ruchów tanecznych samodzielnie i z innymi uczestnikami szkolenia.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik rozróżnia i stosuje w praktyce poznane techniki oddechowe i rozumie znaczenie ich wykorzystania.	Uczestnik przygotowuje krótką prezentację dwóch technik oddechowych i omawia jak wpływają one na kondycję fizyczną i psychiczną.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik charakteryzuje elementy zdrowego odżywiania i ich wpływ na kondycję fizyczną.	Planuje w praktyce zmianę diety zgodnie z poznanymi technikami odżywiania.	Prezentacja
		Wywiad swobodny
Uczestnik rozróżnia i charakteryzuje metody wykorzystania elementów jogi do zdrowego stylu życia	Uczestnik przyswaja i stosuje praktyczne, wybrane ćwiczenia jogi w celu poprawy kondycji fizycznej, zwłaszcza kręgosłupa.	Test teoretyczny
		Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik charakteryzuje muzykę relaksacyjną z przesłaniem ekologicznym	Uczestnik przygotowuje play listę z co najmniej trzech utworów relaksacyjnych i stosuje ją podczas ćwiczeń	Prezentacja

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

1. **Harmonia ciała i umysłu z wykorzystaniem ruchów tanecznych i rozgrzewkowych** jako elementu ruchowego:

Edukacja prozdrowotna podczas zajęć ruchowych:

- Samorozwój w trakcie zajęć ruchowych, na przykład poprzez informowanie uczestników o korzyściach zdrowotnych związanych z ruchem i zdrowym odżywianiem.
- **Poprawa kondycji fizycznej** – poprzez dynamiczne i rytmiczne ruchy taneczne wzmacnia serce, poprawia wydolność organizmu oraz spalanie kalorii.
- **Kształtowanie sylwetki** – różnorodne ćwiczenia angażują wszystkie partie mięśniowe, pomagając w tonowaniu ciała i redukcji tkanki tłuszczowej.
- **Rozładowanie stresu i poprawa samopoczucia** – energiczna muzyka i ruch pomagają uwalniać endorfiny, które działają relaksująco i poprawiają nastrój.
- **Rozwój koordynacji ruchowej** – choreografie inspirowane tańcami latynoskimi uczą harmonii ruchów i poprawiają zmysł równowagi.
- **Poprawa samopoczucia psychicznego** – taneczny charakter zajęć działa antystresowo i pomaga zbudować pozytywne nastawienie.
- **Brak monotonii w treningu** – różnorodne choreografie zapewniają urozmaicenie i sprawiają, że ćwiczenia nie są nudne.
- **Dostosowanie dla każdego poziomu zaawansowania** – ruchy taneczne są odpowiednie zarówno dla początkujących, jak i bardziej zaawansowanych uczestników.

2. **Trening uważności** - wprowadzenie do ćwiczenia umysłu, przeznaczone głównie dla osób, które nie radzą sobie ze stresem i negatywnymi emocjami.

3. **Edukacja o zdrowym stylu życia:**

- Podczas zajęć wprowadzane są krótkie prezentacje na temat korzyści płynących z aktywności fizycznej, zdrowego odżywiania. Uczestnicy mogą zyskać pozytywne nastawienie do własnego zdrowia oraz do otaczającego ich świata, co wpływa na ich ogólne samopoczucie - praktyczne, autorskie zasady zdrowego odżywiania.

4. **Harmonia ciała i umysłu z wykorzystaniem jogi: Joga w sali treningowej pod kątem poprawy sprawności kręgosłupa oraz ćwiczenia rozciągające mięśnie.**

- **Poprawa elastyczności i wzmocnienie ciała** – regularna praktyka jogi pomaga zwiększyć zakres ruchu, uelastycznić mięśnie i wzmocnić układ mięśniowy.
- **Relaksacja i redukcja stresu** – joga uczy technik oddechowych i medytacyjnych, które pomagają wyciszyć umysł i zredukować napięcie psychiczne.
- **Poprawa postawy ciała** – dzięki ćwiczeniom wzmacniającym mięśnie głębokie i poprawiającym świadomość ciała, joga wspiera utrzymanie prawidłowej postawy.

- **Zwiększenie koncentracji i równowagi wewnętrznej** – skupienie na oddechu i kontrolowanych ruchach rozwija uważność i pomaga w lepszym zarządzaniu emocjami.
- **Harmonizacja ciała, umysłu i ducha** – joga dąży do równowagi między ciałem a umysłem, promując ogólne samopoczucie i lepsze połączenie ze sobą.
- **Poprawa koordynacji i wytrzymałości** – dynamiczne ruchy połączone z obciążeniem rozwijają zdolność koordynacji oraz wzmacniają wytrzymałość mięśniową.
- **Lepsze spalanie kalorii** – dodanie elementów siłowych sprawia, że trening staje się bardziej intensywny i efektywny.
- **Rozwój rytmiczności i świadomości ciała** – choreografie uczą kontrolowania ruchów i poprawiają umiejętność poruszania się w rytm muzyki.
- **Wsparcie dla zdrowych stawów i kości** – ćwiczenia z obciążeniem wzmacniają układ ruchu, pomagając zapobiegać urazom i poprawiając stabilizację stawów.

Te połączenia wspierają zdrowie fizyczne i psychiczne uczestników.

Włączenie elementów jogi do sesji tanecznych, takich jak pozycje stabilizujące czy techniki medytacyjne, które koncentrują się na równowadze i kontroli ciała. Uczestnicy uczą się, jak te praktyki wspierają ich zdrowie psychiczne i fizyczne.

5. Techniki oddechowe i relaksacyjne:

Wprowadzenie do zajęć technik oddechowych i relaksacyjnych, które pomagają uczestnikom w zarządzaniu stresem i emocjami. Te techniki są powiązane z nauką o korzyściach płynących z naturalnego środowiska, a także o tym, jak zdrowe ekosystemy wpływają na nasze samopoczucie.

6 .Muzyka relaksacyjna z przesłaniem ekologicznym:

Wybór relaksacyjnych utworów muzycznych, które promują pozytywne przesłania dotyczące ekologii i ochrony środowiska. Taka muzyka może dodatkowo podnieść nastrój uczestników, a taniec do niej może działać jako forma ekspresji i uwolnienia emocji, co przyczynia się do poprawy samopoczucia psychicznego.

Szkolenie odbywa się w formie stacjonarnej.

Szkolenie trwa 8 godzin zegarowych, w tym 6 godzin 45 minut zajęć praktycznych, 45minut zajęć teoretycznych oraz pół godziny przerwy.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 13

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Wprowadzenie, Pre test	-	18-10-2025	09:00	09:15	00:15
2 z 13 Harmonia ciała i umysłu z wykorzystaniem ruchów tanecznych i rozgrzewkowych- ćwiczenia ruchowe, praktyka	Małgorzata Niedobyłska	18-10-2025	09:15	11:00	01:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 13 Edukacja poprzez uważność, wykład	Małgorzata Niedobyłska	18-10-2025	11:00	12:30	01:30
4 z 13 Przerwa	Małgorzata Niedobyłska	18-10-2025	12:30	12:45	00:15
5 z 13 Harmonia ciała i umysłu z wykorzystaniem m jogi, ćwiczenia, praktyka	Małgorzata Niedobyłska	18-10-2025	12:45	14:00	01:15
6 z 13 Techniki oddechowe i relaksacyjne wprowadzenie do tematu, teoria	Małgorzata Niedobyłska	18-10-2025	14:00	15:00	01:00
7 z 13 Harmonia ciała i umysłu poranna joga, ćwiczenia, praktyka - w miarę warunków na dworze	Małgorzata Niedobyłska	19-10-2025	08:00	09:00	01:00
8 z 13 Techniki oddechowe i relaksacyjne, ćwiczenia, praktyka	Małgorzata Niedobyłska	19-10-2025	09:00	10:00	01:00
9 z 13 Muzyka relaksacyjna z przesłaniem ekologicznym: Wybór relaksacyjnych utworów muzycznych	Małgorzata Niedobyłska	19-10-2025	10:00	11:30	01:30
10 z 13 Przerwa	Małgorzata Niedobyłska	19-10-2025	11:30	11:45	00:15
11 z 13 Trening uważności. Edukacja poprzez uważność ćwiczenia praktyczne	Małgorzata Niedobyłska	19-10-2025	11:45	13:00	01:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 13 Edukacja o zdrowym stylu życia praktyczne, autorskie wskazówki żywieniowe i dietetyczne	Małgorzata Niedobyłska	19-10-2025	13:00	13:45	00:45
13 z 13 Post test, wlaidacj	-	19-10-2025	13:45	14:00	00:15

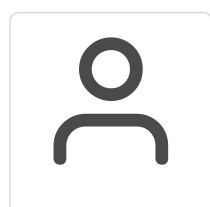
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 190,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 190,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	99,17 PLN
Koszt osobogodziny netto	99,17 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Małgorzata Niedobyłska

Trenerka posiada ponad 120 godzinne doświadczenie w minionych 24 miesiącach w prowadzeniu zajęć o podobnej tematyce szkolenia dla osób dorosłych. Wykwalifikowana trenerka kulturystyki (uprawnienia kwalifikacyjne z egzaminem państwowym), instruktorka fitness (kwalifikacje Inga Szymański School), biomasażystka (tytuł fizjoterapeutki i biomasażystki zdobyty w szkole Żak), fizjoterapeutka, instruktorka jogi. Posiada ponad 20 letnie doświadczenie zawodowe w tej branży oraz doświadczenie w warsztatach jogi, rozciągania, metod wyciszania. Zajęcia prowadzi w Polsce i za granicą. Ma duże doświadczenie w prowadzeniu treningów indywidualnych i grupowych. Jako trenerka charakteryzuje się wysokimi kompetencjami interpersonalnymi, tworzy plany treningowego, ma zdolność skutecznego zarządzania zespołem, doskonałe umiejętności komunikacyjne, motywacyjne oraz wiedzę z zakresu anatomii. Propaguje postawy proekologiczne wśród dorosłych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Prezentacja multimedialna, skrypt autorski zawierający materiały o technikach oddechowych, zdrowym odżywianiu i wpływie ruchu na samopoczucie, mata do ćwiczeń jogi.

Warunki uczestnictwa

Uczestnik musi być obecny na co najmniej 80% czasu zajęć usługi rozwojowej oraz zaliczenie zajęć, np. w formie testu wiedzy, testu kompetencyjnego, zadań praktycznych do wykonania lub innych form zaliczenia zajęć.

Uczestnik musi ukończyć walidację z wynikiem pozytywnym.

Szkolenie jest prowadzone z wykorzystaniem metod aktywizujących rozumianych jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie i pozwalające uczestnikom na ćwiczenie nabywanych umiejętności. Metodologia pracy oparta jest o cykl uczenia się ludzi dorosłych, dzięki czemu teoria połączona jest z refleksją, doświadczeniem oraz dyskusją grupy, mającą na celu podsumowanie danego tematu.

Informacje dodatkowe

Szkolenie trwa 12 godzin zegarowych, w tym 6 godzin 45 minut zajęć praktycznych, 45 minut zajęć teoretycznych oraz pół godziny przerwy.

Szkolenie odbywa się w formie mieszanej (Pre test i wprowadzenie odbywa się w formie zdalnej).

Usługa szkoleniowa zwolniona z podatku VAT na podstawie §3 ustęp 1. pkt.14 Rozporządzenia Ministra Finansów.

Link do szkolenia zostanie przekazany uczestnikom najpóźniej w przeddzień rozpoczęcia szkolenia.

Dane dostępne do usługi zostaną przekazane Operatorowi nie później niż dwa dni przed rozpoczęciem szkolenia

Adres

ul. Kapitana Żabickiego 2
21-010 Łęczna
woj. lubelskie

Szkolenie odbędzie się w Domu Pracy Twórczej Dwór Lachertów w Ciechankach.

Kontakt



Jolanta Reisch-Klose

E-mail jolanta.reisch@gmail.com

Telefon (+48) 793 278 971