

**ZOGA Movement Practice**

Numer usługi 2025/08/11/21012/2933494

5 000,00 PLN brutto

4 065,04 PLN netto

96,15 PLN brutto/h

78,17 PLN netto/h

Movuto Piotr Weppe

spółka

komandytowa

★★★★★ 4,7 / 5

454 oceny

📍 Toruń / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 52 h

📅 08.12.2025 do 13.12.2025

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

Grupa docelowa usługi

Kurs przeznaczony dla absolwentów szkolenia Zoga Movement Introduction (Zoga Multidimensional Movement) - fizjoterapeutów, terapeutów ruchowych i manualnych.

Minimalna liczba uczestników

12

Maksymalna liczba uczestników

24

Data zakończenia rekrutacji

05-12-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

52

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem kursu jest rozwijanie umiejętności pracy z ruchem i strukturą całego ciała w podejściu Zoga Movement. Uczestnicy poznają skuteczne strategie obserwacji postawy i ruchu oraz nauczą się wprowadzać zmiany poprawiające funkcję i integrację poszczególnych obszarów ciała. Program jest ukierunkowany na praktyczne zastosowanie wiedzy w pracy z pacjentami i klientami.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Opisuje podstawowe założenia biomechaniki tensegracyjnej, elementy mięśniowo-powięziowe oraz zależności między strukturą anatomiczną a funkcją ruchu, w tym schemat ćwiczeń Zoga Movement® Practice i zasady bezpiecznej pracy ruchowej.	Wskazuje co najmniej 3 główne założenia biomechaniki tensegracyjnej i wyjaśnia ich zastosowanie w analizie posturalnej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje minimum 5 elementów mięśniowo-powięziowych oraz opisuje ich rolę w utrzymaniu postawy i ruchu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Przedstawia schemat ćwiczeń w ujęciu sekwencyjnym z uwzględnieniem stref funkcjonalnych, uwzględniając zasady bezpieczeństwa.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wykonuje analizę posturalną oraz stosuje techniki ruchowe Zoga Movement® Practice w pracy indywidualnej i grupowej, dobierając ćwiczenia w celu poprawy elastyczności, koordynacji i ślizgu tkanek.	Przeprowadza analizę posturalną w ujęciu trójwymiarowym z uwzględnieniem napięć powięziowych i kompensacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wykonuje prawidłowo co najmniej 3 techniki mobilizacyjne na wybranych segmentach ciała.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Prowadzi grupowe zajęcia ruchowe lub indywidualne interwencje wspierające prawidłowy kierunek ślizgu tkanek.	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: 52 godziny dydaktyczne/ 39 godzin zegarowych.

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

Każdego dnia szkolenia przewidziane są przerwy, łącznie 9 godzin. Przerwy nie wliczają się w czas trwania kursu.

Dzień I

- Zasady Integracji Strukturalnej i system: 10–12 kroków terapeutycznych, anatomia dla obszaru stopy, goleni, uda, miednicy
- Sekwencja ruchowa dla stopy i goleni. Sekwencja ruchowa dla uda – przód i tył uda w obu kierunkach
- Analiza posturalna stopy i goleni
- Analiza funkcjonalna
- Krótka sekwencja ruchowa dla stopy plus kierunki ślizgu w napięciu i kompresji

Dzień II

- Anatomia dla obszaru uda i miednicy
- Sekwencja ruchowa dla miednicy i uda. Analiza posturalna i analiza w ruchu
- Sekwencja analiza ruchu i analiza posturalna
- Analiza posturalna i funkcjonalna miednicy
- Sekwencja ruchowa dla miednicy i LS

Dzień III

- Anatomia dla obszaru jamy brzusznej, klatki piersiowej i połączeń z kręgosłupem
- Sekwencja ruchowa dla brzucha i oddech
- Sekwencja ruchowa dla żeber
- Analiza posturalna klatki piersiowej i jamy brzusznej
- Analiza funkcjonalna dla obszaru tułowia
- Krótka sekwencja ruchowa dla stopy plus kierunki ślizgu w napięciu i kompresji

Dzień IV

- Anatomia dla obszaru kręgosłupa
- Sekwencja ruchowa dla obszaru kręgosłupa
- Analiza posturalna
- Analiza funkcjonalna
- Krótka sekwencja ruchowa dla obszaru kręgosłupa

Dzień V

- Anatomia dla obszaru głowy, szyi, żuchwy
- Sekwencja ruchowa dla głowy, szyi, żuchwy
- Analiza posturalna
- Analiza funkcjonalna
- Krótka sekwencja ruchowa dla głowy, szyi, żuchwy

Dzień VI

- Anatomia dla obszaru obręczy barkowej i kończyn górnych
- Sekwencja ruchowa dla obręczy barkowej i kończyn górnych
- Analiza posturalna
- Analiza funkcjonalna
- Krótka sekwencja ruchowa dla obręczy barkowej i kończyn górnych

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 43

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 43 Zasady Integracji Strukturalnej i system: 10–12 kroków terapeutycznych, anatomia dla obszaru stopy, goleni, uda, miednicy.	Maja Ludwikowska	08-12-2025	09:00	11:00	02:00
2 z 43 Przerwa (nie wliczana w czas usługi)	Maja Ludwikowska	08-12-2025	11:00	11:15	00:15
3 z 43 Sekwencja ruchowa dla stopy i goleni. Sekwencja ruchowa dla uda – przód i tył uda w obu kierunkach	Maja Ludwikowska	08-12-2025	11:15	13:00	01:45
4 z 43 Przerwa (nie wliczana w czas usługi)	Maja Ludwikowska	08-12-2025	13:00	14:00	01:00
5 z 43 Analiza posturalna stopy i goleni	Maja Ludwikowska	08-12-2025	14:00	15:15	01:15
6 z 43 Przerwa (nie wliczana w czas usługi)	Maja Ludwikowska	08-12-2025	15:15	15:30	00:15
7 z 43 Analiza funkcjonalna, Krótka sekwencja ruchowa dla stopy plus kierunki ślizgu w napięciu i kompresji	Maja Ludwikowska	08-12-2025	15:30	17:30	02:00
8 z 43 Anatomia dla obszaru uda i miednicy. Sekwencja ruchowa dla miednicy i uda. Analiza posturalna i analiza w ruchu.	Maja Ludwikowska	09-12-2025	09:00	11:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 43 Przerwa (nie wliczana w czas usługi)	Maja Ludwikowska	09-12-2025	11:00	11:15	00:15
10 z 43 Sekwencja analiza ruchu i analiza posturalna	Maja Ludwikowska	09-12-2025	11:15	13:00	01:45
11 z 43 Przerwa (nie wliczana w czas usługi)	Maja Ludwikowska	09-12-2025	13:00	14:00	01:00
12 z 43 Analiza posturalna i funkcjonalna miednicy	Maja Ludwikowska	09-12-2025	14:00	16:00	02:00
13 z 43 Przerwa (nie wliczana w czas usługi)	Maja Ludwikowska	09-12-2025	15:15	15:30	00:15
14 z 43 Sekwencja ruchowa dla miednicy i LS	Maja Ludwikowska	09-12-2025	15:30	17:30	02:00
15 z 43 Anatomia dla obszaru jamy brzusznej, klatki piersiowej i połączeń z kręgosłupem. Sekwencja ruchowa dla brzucha i oddech	Maja Ludwikowska	10-12-2025	09:00	11:00	02:00
16 z 43 Przerwa (nie wliczana w czas usługi)	Maja Ludwikowska	10-12-2025	11:00	11:15	00:15
17 z 43 Przerwa (nie wliczana w czas usługi)	Maja Ludwikowska	10-12-2025	13:00	14:00	01:00
18 z 43 Analiza posturalna klatki piersiowej i jamy brzusznej	Maja Ludwikowska	10-12-2025	14:00	15:15	01:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
19 z 43 Przerwa (nie wliczana w czas usługi)	Maja Ludwikowska	10-12-2025	15:15	15:30	00:15
20 z 43 Analiza funkcjonalna dla obszaru tułowia. Krótka sekwencja ruchowa dla stopy plus kierunki ślizgu w napięciu i kompresji	Maja Ludwikowska	10-12-2025	15:30	17:30	02:00
21 z 43 Anatomia dla obszaru obręczy barkowej i kończyn górnych	Maja Ludwikowska	11-12-2025	09:00	11:00	02:00
22 z 43 Anatomia dla obszaru kręgosłupa	Maja Ludwikowska	11-12-2025	09:00	11:00	02:00
23 z 43 Przerwa (nie wliczana w czas usługi)	Maja Ludwikowska	11-12-2025	11:00	11:15	00:15
24 z 43 Sekwencja ruchowa dla obszaru kręgosłupa	Maja Ludwikowska	11-12-2025	11:15	13:00	01:45
25 z 43 Przerwa (nie wliczana w czas usługi)	Maja Ludwikowska	11-12-2025	13:00	14:00	01:00
26 z 43 Analiza posturalna	Maja Ludwikowska	11-12-2025	14:00	15:15	01:15
27 z 43 Przerwa (nie wliczana w czas usługi)	Maja Ludwikowska	11-12-2025	15:15	15:30	00:15
28 z 43 Analiza funkcjonalna. Krótka sekwencja ruchowa dla obszaru kręgosłupa	Maja Ludwikowska	11-12-2025	15:30	17:30	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
29 z 43 Anatomia dla obszaru głowy, szyi, żuchwy	Maja Ludwikowska	12-12-2025	09:00	11:00	02:00
30 z 43 Przerwa (nie wliczana w czas usługi)	Maja Ludwikowska	12-12-2025	11:00	11:15	00:15
31 z 43 Sekwencja ruchowa dla głowy, szyi, żuchwy	Maja Ludwikowska	12-12-2025	11:15	13:00	01:45
32 z 43 Przerwa (nie wliczana w czas usługi)	Maja Ludwikowska	12-12-2025	13:00	14:00	01:00
33 z 43 Analiza posturalna	Maja Ludwikowska	12-12-2025	14:00	15:15	01:15
34 z 43 Przerwa (nie wliczana w czas usługi)	Maja Ludwikowska	12-12-2025	15:15	15:30	00:15
35 z 43 Analiza funkcjonalna. Krótka sekwencja ruchowa dla głowy, szyi, żuchwy	Maja Ludwikowska	12-12-2025	15:30	17:00	01:30
36 z 43 Anatomia dla obszaru obręczy barkowej i kończyn górnych	Maja Ludwikowska	13-12-2025	09:00	10:00	01:00
37 z 43 Przerwa (nie wliczana w czas usługi)	Maja Ludwikowska	13-12-2025	10:00	10:15	00:15
38 z 43 Sekwencja ruchowa dla obręczy barkowej i kończyn górnych	Maja Ludwikowska	13-12-2025	10:15	12:00	01:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
39 z 43 Przerwa (nie wliczana w czas usługi)	Maja Ludwikowska	13-12-2025	12:00	13:00	01:00
40 z 43 Analiza posturalna i funkcjonalna	Maja Ludwikowska	13-12-2025	13:00	14:00	01:00
41 z 43 Przerwa (nie wliczana w czas usługi)	Maja Ludwikowska	13-12-2025	14:00	14:15	00:15
42 z 43 Sekwencja ruchowa dla obręczy barkowej i kończyn górnych	Maja Ludwikowska	13-12-2025	14:15	14:45	00:30
43 z 43 Walidacja	-	13-12-2025	14:45	15:00	00:15

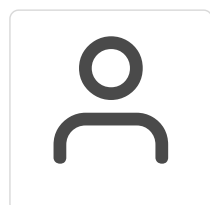
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 065,04 PLN
Koszt osobogodziny brutto	96,15 PLN
Koszt osobogodziny netto	78,17 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Maja Ludwikowska

Maja Ludwikowska jest absolwentką Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach. Specjalizuje się w terapii manualnej i ruchowej Zoga Movement® – nowatorskiej metodzie integrującej strukturę ciała, poprawiającej funkcje, strukturę oraz zmniejszającej dolegliwości

bólów. Ponadto jest nauczycielką jogi, specjalizującą się w jodze powięziowej. Ukończyła również kurs kinezygerontoprofilaktyki, który pozwala jej pracować ruchowo z osobami starszymi. Regularnie uczestniczy w licznych szkoleniach i warsztatach, m.in. z zakresu pracy na bliznach, integracji kości z siecią powięziową oraz integracji czaszki z siecią powięziową według Sharon Wheeler. Posiada doświadczenie zdobyte nie wcześniej niż 5 lat temu.

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 umowy o świadczenie usług szkoleniowych. Umowa do otrzymania po kontakcie na wyżej wymieniony adres e-mail.

Informacje dodatkowe

Usługi dofinansowane na poziomie minimum 70% będą zwolnione z VAT. Nie dotyczy dofinansowania poprzez refundację. W przypadku refundacji kwota nie zostaje zwolniona z VAT, wystawiamy fakturę na kwotę brutto.

W przypadku dofinansowań poniżej 70%, ostateczną ceną jest cena brutto na karcie usługi. Aby zweryfikować Państwa poziom dofinansowania proszę o przesłanie formularza zgłoszeniowego.

Ceny szkoleń z dofinansowaniem są wyższe od ceny regularnych szkoleń, w związku z zaangażowaniem firmy zewnętrznej, która przygotowuje dokumentację, przeprowadza przez całą procedurę oraz nadzoruje administracyjnie cały proces.

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.

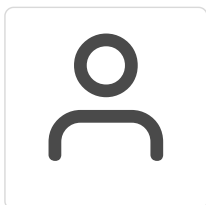
Cena za 1 godzinę usługi, opublikowana w karcie usługi, to cena za 1 godzinę dydaktyczną.

Adres

al. Aleja Solidarności 1-3
87-100 Toruń
woj. kujawsko-pomorskie

Centrum Kulturalno-Kongresowe Jordanki

Kontakt



Michalina Całus

E-mail biuro@movuto.pl

Telefon (+48) 507 163 953