



Fizjo4life Michał
Dachowski

★★★★★ 4,8 / 5

25 ocen

THERAPY BREATHWORK – szkolenie wyczerpujące tematykę oddechu w treningu i terapii pokazujące jego praktyczne zastosowania w codziennej pracy.

Numer usługi 2025/09/30/16108/3044788

📍 Warszawa / mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną)

📄 Usługa szkoleniowa

🕒 127 h

📅 18.04.2026 do 20.09.2026

14 034,00 PLN brutto
14 034,00 PLN netto
110,50 PLN brutto/h
110,50 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Inne / Edukacja

Grupa docelowa usługi

Szkolenie dedykowane jest dla:

- Fizjoterapeutów, którzy chcą wzbogacić swoje umiejętności o specjalistyczne techniki pracy z oddechem
- Trenerów personalnych, którzy pragną wprowadzić trening oddechowy do swoich programów i poprawić wyniki swoich klientów
- Logopedów i terapeutów głosu, którzy chcą zrozumieć i wykorzystać techniki oddechowe w pracy z pacjentami mającymi trudności z emisją głosu
- Psychologów, psychoterapeutów, którzy chcą oferować kompleksowe podejście do zdrowia poprzez pracę z oddechem
- Instruktorów jogi i medytacji, którzy pragną poszerzyć swoje umiejętności o zaawansowane techniki oddechowe

Minimalna liczba uczestników

8

Maksymalna liczba uczestników

16

Data zakończenia rekrutacji

10-04-2026

Forma prowadzenia usługi

mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną)

Liczba godzin usługi

127

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do prowadzenia terapii i treningu oddechowego w różnych kontekstach zdrowotnych i sportowych. Uczestnicy nauczą się diagnozować zaburzenia oddechu, stosować reedukację, techniki hipopresyjne, hipowentylacyjne i somatyczne, a także integrować oddech w terapii bólu, uroginekologii, osteopatii i treningu sportowego. Szkolenie daje praktyczne narzędzia do pracy z pacjentami i klientami.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Diagnostuje zaburzenia oddechowe	przeprowadza wywiad i ocenia wzorzec oddechowy	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje techniki reedukacji oddechowej	dobiera ćwiczenia w zależności od potrzeb pacjenta	Prezentacja
	stosuje metody hipowentylacyjne i kontrolę oddechu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wdraża techniki poprawy oddychania nosem i pracy przepony	Prezentacja
Integruje oddech w terapii różnych zaburzeń	stosuje oddech w terapii bólu przewlekłego	Analiza dowodów i deklaracji
	wykorzystuje oddech w uroginekologii i endometriozie	Prezentacja
	łączy oddech z terapią osteopatyczną i powięziową	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje oddech w treningu sportowym i rehabilitacji	programuje ćwiczenia oddechowe w treningu siłowym i mobilizacyjnym	Prezentacja
	dobiera techniki do pacjentów pulmonologicznych	Analiza dowodów i deklaracji
Wykorzystuje techniki somatyczne i autoterapię	prowadzi ćwiczenia uważności i mindfulness z oddechem	Prezentacja
	dobiera techniki rolowania i automasażu wspierające reedukację oddechu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	integruje oddech z jogą i pranajamą	Prezentacja

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Potrafi prowadzić sesje i budować własną praktykę	planuje i prowadzi sesje oddechowe	Obserwacja w warunkach symulowanych
	pracuje z różnymi typami klientów	Prezentacja
	potrafi zaprezentować swoją ofertę i zbudować markę	Analiza dowodów i deklaracji

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

Zjazd 1 –

Anatomia i fizjologia oddychania. Wprowadzenie do reedukacji oddechowej. Prowadząca: Sandra Osipiuk-Sienkiewicz

Startujemy od solidnych podstaw. Zrozumiesz, jak działa układ oddechowy w ujęciu **biomechanicznym** (rola postawy, praca przepony i klatki piersiowej), **biochemicznym** (wymiana gazowa, pH) i **psychofizjologicznym** (oddech a stres i emocje). Nauczysz się **oceniać efektywność oddychania** w praktyce i zobaczysz, jak wykorzystać tę wiedzę do poprawy zdrowia pacjentów. Poznasz też **neurologiczną kontrolę oddechu** i wpływ mięśni oddechowych na stabilizację tułowia. **Po zjeździe będziesz umieć:** samodzielnie ocenić oddech, rozpoznać nieprawidłowe wzorce, dobrać pierwsze zadania korekcyjne.

Zjazd 2 –

Zaburzenia oddychania i terapia wzorców oddechowych (stacjonarnie). Prowadząca: Sandra Osipiuk-Sienkiewicz

Schodzimy poziom niżej: **diagnostyka**. Przecwiczysz wywiad i narzędzia przesiewowe (kwestionariusze), nauczysz się **testów funkcjonalnych** (m.in. ocena kąta podmostkowego, ruchomości żeber, powiązań z postawą). W części praktycznej poznasz **techniki terapii**: ćwiczenia korekcyjne, elementy pracy manualnej, **higienę oddychania przez nos** i integrację tych metod z planem terapii lub treningu. **Po zjeździe będziesz umieć:** zaplanować proces korekcji wzorca oddechowego od pierwszej wizyty.

Zjazd 3 –

Ból(*materiały online*)**Prowadząca:** Paulina Sobczak

Dostajesz przystępne wprowadzenie do **neurobiologii bólu** i modelu bio-psycho-społecznego. Poznasz aktualne **klasyfikacje bólu** (w tym centralną sensytyzację), wpływ stresu i emocji na odczuwanie bólu oraz **techniki oddechowe** wspierające jego łagodzenie – zwłaszcza u pacjentów z dolegliwościami przewlekłymi. **Po zjeździe będziesz umieć:** włączyć oddech jako bezpieczne narzędzie regulacji bólu.

Zjazd 4 –

Metody hipowentylacyjne w treningu oddechowym(*stacjonarnie*)**Prowadząca:** Barbara Stabach

Poznasz podstawy metody **Butejki** i innych technik hipowentylacyjnych. Zrozumiesz **hipokapnię/hiperwentylację**, nauczysz się stosować **paузę kontrolną** jako proste narzędzie diagnostyczne oraz budować **program redukcji hiperwentylacji**. Omówimy monitorowanie postępów i zasady bezpiecznej progresji. **Po zjeździe będziesz umieć:** dobrać i nadzorować ćwiczenia hipowentylacyjne pod cel klienta.

Zjazd 5 –

Trening i terapia somatyczna jako wsparcie terapii oddechu(*stacjonarnie*). **Prowadząca:** Barbara Stabach

Wejdiesz w świat **somatyki**: uważność, interocepcja, świadomość ciała, praca z napięciem i emocjami. Nauczysz się sekwencji łączących **oddech + ruch + regulację układu nerwowego**, pracy z nawykami posturalnymi oraz prowadzenia **bezpiecznych sesji** z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb. **Po zjeździe będziesz umieć:** wykorzystać ćwiczenia somatyczne do poprawy oddechu i dobrostanu.

Zjazd 6 –

Trening oddechowy w uroinekologii(*materiały online*)**Prowadząca:** Katarzyna Grodzicka

Zrozumiesz zależności **przepona ↔ mięśnie dna miednicy**. Dowiesz się, kiedy i jak stosować trening oddechowy w dolegliwościach uroinekologicznych (m.in. endometrioza, bóle przewlekłe), a także w **ciąży i przygotowaniu do porodu**. Otrzymasz zestaw praktycznych wskazówek i ćwiczeń. **Po zjeździe będziesz umieć:** rozpoznać dysfunkcje i prowadzić ukierunkowaną reedukację oddechową u kobiet.

Zjazd 7 –

Układ nerwowy w treningu oddechowym(*stacjonarnie*). **Prowadząca:** Paulina Sobczak

Spinasz kropki między **oddechem a neuroregulacją**. Poznasz funkcje układu autonomicznego, **teorię poliwalną**, znaczenie **HRV** i metody jego interpretacji. Nauczysz się strategii pracy oddechowej przy objawach lęku, atakach paniki czy obniżonym nastroju, a także technik wspierających **kontrolę motoryczną, propriocepcję i interocepcję**. **Po zjeździe będziesz umieć:** dobrać techniki oddechowe pod potrzeby regulacji układu nerwowego.

Zjazd 8 –

Hipopresja a trening oddechowy(*stacjonarnie*). **Prowadząca:** Małgorzata Włodarczyk

Kompleksowe wprowadzenie do **hipopresji**: definicja, wskazania, przeciwwskazania, bezpieczeństwo. Praktycznie nauczysz się **technik i ich korekcji**, aby umieć prowadzić bezpieczny, skuteczny trening hipopresyjny w terapii, u sportowców i w pracy z kobietami. **Po zjeździe będziesz umieć:** samodzielnie prowadzić ćwiczenia hipopresyjne.

Zjazd 9 –

Oddech w osteopatii(*materiały online*). **Prowadząca:** Paulina Gawron

Zobaczysz, jak przepona łączy się z innymi układami: **trawiennym, posturalnym, bólowym**. Zrozumiesz jej rolę przy refluksie, zaparciach, bólach kręgosłupa i dlaczego warto ją oceniać w pracy klinicznej. Prosty, praktyczny pomost między teorią a zastosowaniem „na pacjencie”. **Po zjeździe będziesz umieć:** włączać perspektywę osteopatyczną do praktyki oddechowej.

Zjazd 10 –

Oddech w treningu(*stacjonarnie*). **Prowadzący:** Albert Filip Żołądek, Damian Wesołowski

Moduł „most” między fizjologią a salą treningową. Nauczysz się **programować ćwiczenia oddechowe** w planie treningowym, pracować z pacjentami bólowymi (rola „core”, pozycje oddechowe), a także stosować **koncepty neurorozwojowe**. Poruszymy temat **metaborefleksu i hipowentylacji** w sporcie i rehabilitacji. **Po zjeździe będziesz umieć:** sensownie łączyć oddech z treningiem funkcjonalnym.

Zjazd 11 - – materiał online

Fizjoterapia pulmonologiczna i choroby układu oddechowego. Prowadząca: Aleksandra Moluszys

Praktyczny przegląd pracy z pacjentem pulmonologicznym: **POChP, astma, zapalenie płuc, stany pooperacyjne, odma/niedodma**. Omówimy **przeciwwskazania**, podstawowe procedury szpitalne, **tlenoterapię, gazometrię** i bezpieczne ćwiczenia wspierające oczyszczanie dróg oddechowych.

Zjazd 12 -

Dysfunkcje czaszkowo-żuchwowe a oddech(*stacjonarnie*). **Prowadząca:** Natalia Kojder

Wprowadzenie do **fizjoterapii stomatologicznej**: bruksizm, TMD, bóle głowy, wady zgryzu. Dowiesz się, jak **oddech** wpływa na terapię tych pacjentów i jak go efektywnie wplatać w plan leczenia. Praktyka obejmuje **podstawowe testy i techniki pracy**.

Zjazd 13 -

Elementy terapii miofunkcjonalnej(*stacjonarnie*).**Prowadząca:** Katarzyna Lewsza

Nauczysz się rozpoznawać zaburzenia **funkcji prymarnych** (oddech, żucie, połykanie), weryfikować **ankyloglosję** u dzieci i dorosłych, przygotowywać pacjenta do plastyki wędzidełka i prowadzić **rehabilitację po zabiegu**. Poznasz związek **pozycji języka z postawą**, a także relacje z **bezdechem sennym i oddychaniem przez usta**. Dostajesz gotowe **ćwiczenia celowane**.

Zjazd 14 -

materiał online

Oddech w mindfulness.**Prowadzący:** Jakub Babij

Dowiesz się, jak korzystać z **uważności** w pracy z oddechem – dla klientów i dla siebie. Dostaniesz zestaw krótkich **praktyk oddechowo-medytacyjnych**, które pomagają regulować emocje, redukować natłok myśli i budować bardziej stabilną uwagę „tu i teraz”.

Zjazd 15 -

Zastosowanie jogi i pranajamy w treningu oddechowym(*stacjonarnie*).**Prowadząca:** Marta Szostak

Poznasz **asaną** wspierające mięśnie oddechowe, mobilność klatki piersiowej i stabilizację. Przećwiczysz **techniki pranajamy** i nauczysz się integrować oddech z ruchem, dopasowując praktykę do możliwości klientów. Całość w ujęciu praktycznym – „jak to zrobić jutro na sali”.

Zjazd 16 -

Autoterapia a praca z oddechem(*stacjonarnie*). **Prowadząca:** Karolina Dachowska

Zestaw **technik autoterapii**: rolowanie, kompresja, mobilizacja i stretching powięziowy – wszystko w kontekście **mięśni oddechowych i regulacji układu nerwowego**. Nauczysz się dobierać narzędzia i uczyć klientów **bezpiecznej pracy własnej** w domu.

Zjazd 17 - – materiał online

Marka osobista w sieci.**Prowadzący:** Michał Dachowski

Jak **sprytnie komunikować** swoje usługi bez nachalnej sprzedaży: co, gdzie i jak publikować, jakich narzędzi używać, czego unikać. Dostajesz prosty plan, który pozwoli Ci **spieniężyć zdobyte kompetencje**.

Zjazd 18 -

Zjazd końcowy

Praktyczne aspekty pracy w treningu oddechowym + rozdanie certyfikatów (15:00–17:00).**Prowadząca:** Sandra Osipiuk-Sienkiewicz

Dwa dni **intensywnej praktyki**: realne przypadki, prowadzenie własnych **mini-sesji**, informacja zwrotna od prowadzących i grupy. Nauczysz się planować cykle pracy, **dobierać techniki do typu klienta**, łączyć oddech z ruchem i elementami medytacji. Zwieńczeniem jest **rozdanie certyfikatów**.

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	14 034,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	14 034,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	110,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	110,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 14

- 1 z 14

Paulina Sobczak

Paulina to fizjoterapeutka, od której dowiesz się o funkcjonowaniu układu nerwowego, pracy z przewlekłym bólem oraz rehabilitacji pooperacyjnej.
- 2 z 14

Michał Dachowski

Michał to fizjoterapeuta, który nauczy sztuki dobrego wywiadu i diagnostyki, a także pokaże, jak rozwijać swój biznes fizjo/trenerski.
- 3 z 14

Katarzyna Grodzicka

Kasia zajmuje się fizjoterapią uroginekologiczną. Dzięki Kasi poznasz zależności wpływające na funkcjonowanie mięśni dna miednicy i kobiece zdrowie.
- 4 z 14



Damian Wesołowski

Damian to trener medyczny, który pracuje głównie z osobami po zabiegach i operacjach ortopedycznych i osobami rekreacyjnie uprawiającymi sport.



5 z 14

Barbara Stabach

Możesz przyjść do niej na trening oddychania, funkcjonalny i medyczny. Podczas jej warsztatu oddechowego nauczysz się oddychać lepiej i bardziej efektywnie.



6 z 14

Katarzyna Lewsza

Kasia jest logopedką, która na co dzień pracuje w swoim gabinecie z pacjentami ortodontycznymi, ortognatycznymi, protetycznymi. Łączy wiele metod terapeutycznych, w tym pracę z oddechem, dopasowując je do pacjenta.



7 z 14

Marta Szostak

Marta to nauczycielka jogi i ruchu z interdyscyplinarnym podejściem. Trenerka medyczna, z wykształcenia psycholożka. Uczy ludzi, nie pozycji.



8 z 14

Karolina Dachowska

Karolina jest trenerem powięzi i coachem somatycznym, od której nauczysz się, jak pracować z powięzią w ruchu i prowadzić terapię poprzez ćwiczenia somatyczne.



9 z 14

Małgorzata Włodarczyk

Czyli Pani Fizjotrener, to fizjoterapeutka uroginekologiczna, która omówi tematy związane z endometriozą, żyłakami miednicy mniejszej i wprowadzi Cię do świata hipopresji.



10 z 14

Filip Albert Żołądek

Filip jest fizjoterapeutą specjalizującym się w terapii ruchem, od którego dostaniesz całą paletę ćwiczeń i narzędzi do pracy z klientami bólowymi.



11 z 14

Paulina Gawron

Jest wyszkoloną specjalistką w zakresie osteopatii, zajmującą się terapią manualną w celu diagnozowania, leczenia i prewencji dolegliwości.



12 z 14

Natalia Kojder

Fizjoterapeutka stomatologiczna, która na codzień uczy jak radzić sobie z napięciami w obrębie jamy ustnej, bruxyzmem oraz jak przygotować się do leczenia ortodontycznego czy operacji ortognatycznej.



13 z 14

Aleksandra Moluszys

Ola jest fizjoterapeutką oddechową, która specjalizuje się w terapii pacjentów pulmonologicznych i po hospitalizacjach. Przywraca pełnię zdrowia poprzez wielopoziomą skuteczną rehabilitację oddechową.



14 z 14

Jakub Babij

Trener, psychoterapeuta, certyfikowany nauczyciel Mindfulness oraz wykładowca. Pomaga innym, dbać o siebie, oraz bronić się przed wypaleniem zawodowym.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dla uczestników szkolenia „Therapy Breathwork”:

- rozbudowany **skrypt szkoleniowy** w formie drukowanej i elektronicznej (ponad 400 stron teorii i ćwiczeń),
- **segregator** do uporządkowania materiałów ze wszystkich zjazdów,
- **zestaw narzędzi praktycznych**: balony, plastry, taśmy i inne akcesoria wspierające trening oddechowy,
- **koszulka trenera oddechu** (na zakończenie szkolenia),
- dostęp do **case studies i nagrań** wybranych modułów online,
- **materiały dodatkowe** od prowadzących (prezentacje, artykuły, checklisty),
- **grupa wsparcia na Facebooku** – możliwość konsultacji z wykładowcami i wymiany doświadczeń z innymi uczestnikami (dostęp bezterminowy),
- **certyfikat ukończenia szkolenia** potwierdzający zdobycie kompetencji.

Warunki uczestnictwa

Złożenie wniosku o dofinansowanie nie jest równoznaczne z zapisem na szkolenie. Aby zagwarantować miejsce, konieczna jest rezerwacja poprzez stronę: <https://fizjo4life.pl/produkt/therapy-breathwork>

Cena usługi nie obejmuje kosztów noclegu ani wyżywienia.

W trakcie szkolenia może zostać przeprowadzona wizytacja ze strony PARP lub innej uprawnionej instytucji w celu weryfikacji prawdziwości realizacji usługi.

Informacje dodatkowe

FORMA ZALICZENIA SZKOLENIA

Zaliczenie polega na przygotowaniu profesjonalnego case study z pracy z pacjentem. Każdy uczestnik na początku jej otrzyma dostęp do Karty Badania oraz Planowania Terapii, którą będzie musiał uzupełnić w oparciu o 6 spotkań terapeutycznych z pacjentem.

Co będzie wymagane?

- Szczegółowy opis badania – pacjenta na każdym etapie terapii.
- Analiza wyników i wyciągnięcie wniosków.

– Zalecenia edukacyjne oraz plan dalszej terapii.

– Opis każdego spotkania z pacjentem, dokumentujący postępy i kolejne etapy pracy.

Case study będzie oceniane przez opiekuna kursu, który zdecyduje o tym, czy praca spełnia wymagania, a tym samym, czy kurs został zaliczony.

Zadanie to pozwoli na praktyczne zastosowanie zdobytej wiedzy, a także na uzyskanie cennego doświadczenia w pracy z pacjentem, które będzie kluczowym elementem zaliczenia kursu.

Dzięki temu uczestnicy nie tylko ukończą kurs z teoretycznym przygotowaniem, ale również z praktycznymi umiejętnościami

Warunki techniczne

Platforma:

- Materiały dedaktyczne w formie online są dostępne na serwisie vimeo.pl.
- Do skorzystania z nich wymagane jest założenie tam konta.
- Minimalne wymagania sprzętowe

- urządzenie (komputer, telefon, tablet lub telewizor) obsługujące przeglądarkę internetową:

-Chrome (w wersji 60+) -Firefox (w wersji 60+) -Microsoft Edge (w wersji 79+) -Safari (w wersji 11+) Minimalne wymagania parametrów łącza internetowego:

-Rodzielczość Wymagana prędkość 240p 500 kbps 360p 1 Mbps 720p 3 Mbps 1080p 7 Mbps 2K 12 Mbps

Okres ważności linku z materiałami online: Do końca terminu szkolenia.

Adres

Warszawa 4

03-721 Warszawa

woj. mazowieckie

Stacja metra – 5 min, PKP Warszawa Wschodnia – 10 min, komunikacja miejska – 3 min, darmowy parking w weekend

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- parking, szatnia, prysznice, poczęstunek, udogodnienia dla osób z potrzebami

Kontakt



Małgorzata Myśliwiec

E-mail kursy@fizjo4life.pl

Telefon (+48) 602 118 522