



ODNOWA Sp. z o.o.

★★★★★ 4,7 / 5

8 710 ocen

Kurs ZOGA Movement Introduction

Numer usługi 2025/11/07/55596/3135189

📍 Gorzów Wielkopolski / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 29 h

📅 18.09.2026 do 20.09.2026

3 000,00 PLN brutto

3 000,00 PLN netto

103,45 PLN brutto/h

103,45 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

Grupa docelowa usługi

Kurs przeznaczony dla

- fizjoterapeutów,
- terapeutów ruchowych i manualnych,
- trenerów i nauczycieli ruchowych,
- instruktorów jogi,
- instruktorów fitness,
- studentów ww. kierunków,
- techników masażyстів,
- 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, Lubuskie Bony Rozwojowe, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe.

Uczestnicy powinni znać anatomię i fizjologię człowieka. Organizator zastrzega sobie, iż może poprosić Uczestnika o przedłożenie właściwej dokumentacji, poświadczającej posiadaną wiedzę anatomiczną.

Minimalna liczba uczestników

8

Maksymalna liczba uczestników

17

Data zakończenia rekrutacji

17-09-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

29

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usług Szkoleniowo-Rozwojowych SUS 3.0

Cel

Cel edukacyjny

Uczestnik po ukończeniu usługi będzie przygotowany do samodzielnego stosowania technik Zoga, do analizy oraz pracy terapeutycznej a także tworzenia trwałej zmiany wzorca w organizacji systemu mięśniowo – powięziowego w ludzkim ciele. Dodatkowo celem kursu jest nabycie przez uczestnika umiejętności czytania ciała oraz odnajdywania ograniczeń w ślizgu tkankowym. Po kursie uczestnik potrafi używać i kierować ruchem, aby osiągnąć równowagę i zminimalizować ilość zużywanej energii.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik posługuje się wiedzą z zakresu ZOGI	Uczestnik definiuje wzajemny wpływ poszczególnych warstw powięzi	Test teoretyczny
	Uczestnik określa jak Taśmy Anatomiczne i ich składowe reagują na rozciąganie, napięcie i pociąganie	Test teoretyczny
	Uczestnik określa jak poszczególne asany wytwarzają rozciąganie elementów taśm anatomicznych i wytwarzają ślizg między określonymi warstwami tkanek	Test teoretyczny
Uczestnik samodzielnie pracuje nad wspieraniem i osiąganiem celów Integracji Strukturalnej i stworzeniem trwałej zmiany wzorca w organizacji systemu mięśniowo – powięziowego w ludzkim ciele.	Uczestnik używa oceny posturalnej i funkcjonalnej, prowadzących do tworzenia strategii zabiegowych.	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik samodzielnie używa interwencji manualnych dla wspomagania przywrócenia prawidłowego ślizgu pomiędzy warstwami taśm anatomicznych	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik samodzielnie używa i kieruje ruchem w celu uzyskania efektywnego i zbalansowanego funkcjonowania w grawitacji aby osiągnąć równowagę i zminimalizować ilość zużywanej energii.	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik umiejętnie wykonuje skuteczne interwencje manualne przywracające swobodny ruch warstw powięziowych względem siebie	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik świadomie przestrzega praw pacjenta i zasad etyki zawodowej oraz potrzeby ciągłego kształcenia się	Uczestnik dąży do samodoskonalenia poprzez systematyczne aktualizowanie wiedzy i umiejętności	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik podwyższa swoje kompetencje poprzez samodoskonalenie oraz systematyczne aktualizowanie wiedzy i umiejętności	Analiza dowodów i deklaracji
	Używa specjalistycznego języka komunikując się z zespołem medycznym	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

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.

Uczestnik po ukończeniu usługi będzie przygotowany do samodzielnego stosowania technik Zoga, do analizy oraz pracy terapeutycznej a także tworzenia trwałej zmiany wzorca w organizacji systemu mięśniowo – powięziowego w ludzkim ciele. Dodatkowo celem kursu jest nabycie przez uczestnika umiejętności czytania ciała oraz odnajdywania ograniczeń w ślizgu tkankowym. Po kursie uczestnik potrafi używać i kierować ruchem, aby osiągnąć równowagę i zminimalizować ilość zużywanej energii.

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: 29 godzin dydaktycznych

DZIEŃ I

1. Powitanie i wprowadzenie
2. Historia koncepcji ZOGA Multidimensional Movement
3. Pomiar postawy – mapa ciała dla ruchu w różnych pozycjach wyjściowych - ocena i dokumentacja
4. Zasady bezpieczeństwa
5. Wprowadzająca sekwencja ruchowa – ćwiczenia oddechowe, skupienie, autokorekcja, palpacja ciała.
6. Taśma powierzchniowa przednia TPP – sekwencja ruchowa.
7. TPP – anatomia i wydarzenia kluczowe, ocena i analiza
8. Ćwiczenia w parach - asekuracja, wspomaganie i prowadzenie ruchu.

DZIEŃ II

1. Pytania i powtórka TPP
2. Taśma powierzchniowa tylna TPP – sekwencja ruchowa.
3. TPT – anatomia i wydarzenia kluczowe, ocena i analiza
4. Ćwiczenia w parach - asekuracja, wspomaganie i prowadzenie ruchu.
5. Taśma boczna TB – sekwencja ruchowa.
6. TB – anatomia i wydarzenia kluczowe, ocena i analiza
7. Ćwiczenia w parach - asekuracja, wspomaganie i prowadzenie ruchu.

DZIEŃ III

1. Pytania i powtórka TPT i TB
2. Taśma spiralna – sekwencja ruchowa.
3. TS – anatomia i wydarzenia kluczowe, ocena i analiza
4. Ćwiczenia w parach - asekuracja, wspomaganie i prowadzenie ruchu.
5. Taśma głęboka TG – sekwencja ruchowa.
6. TG – anatomia i wydarzenia kluczowe, ocena i analiza
7. Ćwiczenia w parach - asekuracja, wspomaganie i prowadzenie ruchu.
8. Pytania i powtórka
9. Walidacja – test teoretyczny, analiza dowodów i deklaracji

Walidację przeprowadza walidator w czasie przeznaczonym na walidację bez udziału uczestników. Minimalny próg zaliczenia z obu metod walidacji to 80%.

Test teoretyczny:

Trener rozda test teoretyczny, przy zastrzeżeniu, że nie będzie ingerować w jakiegokolwiek formie w ocenę wyników testu ani w proces jego wypełniania. Następnie je zbierze.

Analiza dowodów i deklaracji:

Trener w trakcie zajęć dokonuje na różnych etapach nagrań i zdjęć wykonywania przez poszczególnych uczestników zadań praktycznych, które następnie zostaną udostępnione walidatorowi. W uzasadnionych przypadkach utrwalenia będzie dokonywał pracownik/współpracownik wyznaczony i upoważniony Organizatora. Uczestnicy powinni wyrazić stosowną zgodę na nagrywanie ich wizerunku wyłącznie celem przedłożenia dowodów walidatorowi, bądź poinformować osobę dokonującą utrwalenia ich wizerunku o braku wyrażania stosownej zgody, wówczas nagranie zostanie przeprowadzone w sposób uniemożliwiający identyfikację wizerunku uczestnika.

Walidator będzie włączony dopiero na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników. Nie bierze bezpośrednio udziału w procesie kształcenia i nie podejmuje działań związanych z tworzeniem i kompletowaniem dokumentacji walidacyjnej.

Test teoretyczny - minimalny próg zaliczenia 80% poprawnych odpowiedzi.

Analiza zebranych dowodów i deklaracji - minimalny próg zaliczenia 80% przedłożonych dowodów i deklaracji zawiera poprawnie wykonane kryteria weryfikacji.

Walidacja prowadzona stacjonarnie pod adresem: ul. Grudziądzka 3, Bydgoszcz.

Zoga Movement Intro jest szkoleniem praktycznym, na którym doświadczysz i nauczysz się:

- Umiejętności czytania ciała oraz odnajdywania ograniczeń w ślizgu tkankowym.
- Używania i kierowania ruchem w celu uzyskania efektywnego i zbalansowanego funkcjonowania w grawitacji aby osiągnąć równowagę i zminimalizować ilość zużywanej energii.
- Umiejętności wykonywania skutecznych interwencji manualnych przywracających swobodny ruch warstw powięziowych względem siebie.

Zoga Movement Intro jest szkoleniem, na którym w ciągu 3 dni kursu wprowadzającego dowiesz się:

- Jak poszczególne warstwy powięzi wpływają wzajemnie na siebie.
- Jak przebiegają taśmy powięziowe wg. koncepcji Anatomy Trains.
- Jak Taśmy Anatomiczne i ich składowe reagują na rozciąganie, napięcie i pociąganie.
- Jak poszczególne asany wytwarzają rozciąganie elementów taśm anatomicznych i wytwarzają ślizg między określonymi warstwami tkanek.
- Jak używać oceny posturalnej i funkcjonalnej, które prowadzą do tworzenia strategii zabiegowych.
- Jak pomóc klientom i pacjentom odnajdywać ruch w obszarach gdzie przestał się on odbywać.
- Jak używać interwencji manualnych dla wspomaganie przywrócenia prawidłowego ślizgu pomiędzy warstwami taśm anatomicznych.

Liczba godzin kursu: 29 h dyd., co stanowi 21 h 45 min zegarowych. W harmonogramie ujęto przerwy, łącznie 3h. Przerwy nie wliczają się w czas trwania kursu. Przerwy w czasie trwania kursu dostosowane są do tempa pracy uczestników podczas szkolenia. 1h dydaktyczna = 45 min

Metoda weryfikacji obecności - lista obecności podpisywana przez uczestników kursu.

Liczba godzin kursu obejmuje:

zajęcia teoretyczne - 9 dydaktycznych

zajęcia praktyczne - 20 godz. dydaktycznych

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 11

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 Realizacja szkolenia zgodnie z programem - dzień I, punkty 1-4, teoria 90 min	dr n. med. Grzegorz Srokowski	18-09-2026	09:00	12:30	03:30
2 z 11 Przerwa	dr n. med. Grzegorz Srokowski	18-09-2026	12:30	13:30	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 11 Realizacja szkolenia zgodnie z programem - dzień I, punkty 5-8, teoria 90 min	dr n. med. Grzegorz Srokowski	18-09-2026	13:30	17:00	03:30
4 z 11 Realizacja szkolenia zgodnie z programem - dzień II, punkty 1-4, teoria 90 min	dr n. med. Grzegorz Srokowski	19-09-2026	09:00	12:30	03:30
5 z 11 Przerwa	dr n. med. Grzegorz Srokowski	19-09-2026	12:30	13:30	01:00
6 z 11 Realizacja szkolenia zgodnie z programem - dzień II, punkty cd 4-7, teoria 60 min	dr n. med. Grzegorz Srokowski	19-09-2026	13:30	17:00	03:30
7 z 11 Realizacja szkolenia zgodnie z programem - dzień III, punkty 1-4, teoria 45 min	dr n. med. Grzegorz Srokowski	20-09-2026	09:00	12:30	03:30
8 z 11 Przerwa	dr n. med. Grzegorz Srokowski	20-09-2026	12:30	13:30	01:00
9 z 11 Realizacja szkolenia zgodnie z programem - dzień III, punkty 5-8, teoria 30 min	dr n. med. Grzegorz Srokowski	20-09-2026	13:30	16:45	03:15
10 z 11 9. Walidacja- przeprowadzenie testu, zebranie dowodów i deklaracji	dr n. med. Grzegorz Srokowski	20-09-2026	16:45	17:00	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 11 9. Walidacja - weryfikacja testów teoretycznych oraz analiza dowodów i deklaracji	-	20-09-2026	17:00	17:45	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	103,45 PLN
Koszt osobogodziny netto	103,45 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

dr n. med. Grzegorz Srokowski

Specjalista w Dziedzinie Fizjoterapii, Certyfikowany Instruktor Zoga Multidimensional Movement. Jest absolwentem poznańskiej AWF kier. Rehabilitacja Ruchowa. Od 2000 roku pracuje w Collegium Medicum w Bydgoszczy Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu - Katedra Fizjoterapii. Doświadczenie zawodowe i specjalistyczne zdobywał w Katedrze i Klinice Rehabilitacji i Katedrze i Klinice Ortopedii i Traumatologii Narządu Ruchu Szpitala Uniwersyteckiego nr 1 w Bydgoszczy oraz praktyce prywatnej. W pracy dydaktycznej i praktyce klinicznej specjalizuje się w terapii funkcjonalnej i strukturalnej. Nie zgadza się na szablonowe podejście do wykonywanej profesji. Zdobytą wiedzę i nabyte umiejętności wykorzystuje w indywidualnej pracy z pacjentem, którego angażuje do realizacji wspólnych celów. Trener zrealizował co najmniej 100h szkoleniowych w ciągu ostatnich 12 m-cy oraz posiada nieprzerwane i ciągłe doświadczenie zawodowe w branży od co najmniej 5 lat, liczone wstecz od daty rozpoczęcia usługi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

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

Warunki uczestnictwa

1. 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 skonsultować z Organizatorem swój stan, celem ustalenia czy mogą wziąć udział w usłudze.
4. Wymagane jest zapoznanie się i zaakceptowanie REGULAMINU świadczenia usług szkoleniowych ODNOWA.
5. Zapis w BUR na usługę powinien nastąpić najpóźniej na 1 dzień przed rozpoczęciem kursu.
6. Uczestnicy przyjmują do wiadomości i wyrażają zgodę na utrwalanie ich wizerunku podczas prowadzonej walidacji w celu dokonania analizy dowodów i deklaracji przez walidatora. W innych celach niż wskazany wymagana jest odrębna zgoda uczestnika.

Informacje dodatkowe

Podstawa zwolnienia z VAT: art. 43 ust. 1 pkt 26 lit. a Ustawa o podatku od towarów i usług

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.

Organizator zapewnia realizację usługi rozwojowej uwzględniając potrzeby osób ze szczególnymi potrzebami funkcjonalnymi zgodnie ze Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027. Zatem uczestnik ze szczególnymi potrzebami powinien na co najmniej 7 dni kalendarzowych przed rozpoczęciem kursu zgłosić Organizatorowi dodatkowe wymagania/swoje potrzeby umożliwiające mu udział w usłudze.

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, WUP w Szczecinie w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe .

Adres

ul. Władysława Łokietka 8a
66-400 Gorzów Wielkopolski
woj. lubuskie

Szkoła Jogii

Walidacja: ul. Grudziądzka 3, 85-130 Bydgoszcz

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

Telefon (+48) 694 225 457