



Kurs Qi Gong - Przebudzenie energii życiowej

Numer usługi 2025/11/12/186860/3141158

400,00 PLN brutto
400,00 PLN netto
57,14 PLN brutto/h
57,14 PLN netto/h

LESZEK
WIŚNIEWSKI SOMA
GROUP

★★★★★ 4,6 / 5

13 ocen

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 7 h

📅 13.12.2025 do 13.12.2025

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

Grupa docelowa usługi

Osoby wykonujące zawody medyczne, masażyści, fizjoterapeuci, naturoterapeuci, osoby zainteresowane wykonywaniem masażu i pracą z ciałem, trenerzy personalni, wszyscy zainteresowani medycyną chińską i ruchem.

"Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu Małopolski pociąg do Kariery – sezon 1 i/lub dla Uczestników Projektu Nowy Start w Małopolsce z EURESem"

Minimalna liczba uczestników

3

Maksymalna liczba uczestników

8

Data zakończenia rekrutacji

11-12-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

7

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

Kurs Qi Gong - Przebudzenie energii życiowej uczy podstaw pracy z oddechem, uważności i koncentracji potrzebnych do utrzymania i odzyskania zdrowia.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje czym jest Qi Gong i jakie są założenia Medycyny Chińskiej	Omawia czym jest Qi Gong i Medycyna Chińska	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Omawia automasaż, techniki rozluźniające i ćwiczenia oddechowe.	Wykonuje automasaż, techniki rozluźniające i ćwiczenia oddechowe.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Charakteryzuje Pozycję Drzewa.	Wykonuje Pozycję Drzewa.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Kształtuje własny rozwój i umiejętności interpersonalne w pracy zawodowej.	Umie nawiązywać relacje interpersonalne.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

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

Na kursie uczestnicy będą się nauczyli jak poprzez oddech, ruch i uważność odnaleźć w sobie spokój i siłę, przywracając naturalny przepływ energii w ciele. Zapoznają się ze wskazaniami i przeciwwskazaniami do ćwiczeń oraz z ich metodyką. Poznają Pozycję Drzewa i nauczą się integrować pozycję ciała z oddechem. Czas trwania usługi to 7 godzin dydaktycznych (45 minutowych) to jest 5,15 godzin zegarowych. W czasie trwania kursu nie ma wliczonej przerwy. Część teoretyczna obejmuje 2 godzinę dydaktyczną a część praktyczna 5 godzin dydaktycznych.

1. Wprowadzenie i teoria Qi gong.
2. Automasaż i rozluźnienie ciała, ćwiczenia oddechowe-przygotowanie do Qi gongu.
3. Aktywacja punktów energetycznych.
4. Pozycja Drzewa - praktyka.

- 5. Qi gong -integracja postawy z oddechem.
- 6. Medytacja końcowa, porady do codziennej praktyki, zakończenie.
- 7. Przeprowadzenie walidacji.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Wprowadzenie i teoria Qi Gong.	Katarzyna Rymarz	13-12-2025	09:00	10:30	01:30
2 z 7 Automasaż i rozluźnienie ciała, ćwiczenia oddechowe - przygotowanie do Qi Gongu.	Katarzyna Rymarz	13-12-2025	10:30	11:00	00:30
3 z 7 Aktywacja punktów energetycznych	Katarzyna Rymarz	13-12-2025	11:00	11:30	00:30
4 z 7 Pozycja Drzewa	Katarzyna Rymarz	13-12-2025	11:30	12:00	00:30
5 z 7 Qi Gong - integracja postawy z oddechem	Katarzyna Rymarz	13-12-2025	12:00	13:30	01:30
6 z 7 Medytacja końcowa, porady do codziennej praktyki, zakończenie	Katarzyna Rymarz	13-12-2025	13:30	14:00	00:30
7 z 7 Walidacja	-	13-12-2025	14:00	14:15	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	400,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	400,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	57,14 PLN
Koszt osobogodziny netto	57,14 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Leszek Wiśniewski

Mgr fizjoterapii, dyplomowany osteopata. Prowadzi własny gabinet fizjoterapii i osteopatii od 2014 r, wcześniej pracował w szpitalu im J. Dietla w Krakowie. Wieloletni nauczyciel na kierunku technik masażysta w szkole policealnej Teb Edukacja w Krakowie. Prowadzi szkolenia z zakresu fizjoterapii i masażu.



2 z 2

Katarzyna Rymarz

Nazywam się Katarzyna Rymarz i od 10 lat rozwijam swój warsztat i pasję w zawodzie masażysty. Jestem absolwentką Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie, gdzie ukończyłam specjalizacje: Odnowa Psychosomatyczna oraz Zarządzanie Ośrodkami Spa i Wellness. Dodatkowo ukończyłam 2-letnią szkołę masażu oraz 2-letnią szkołę usług kosmetycznych. Od 2019 roku prowadzę własną działalność, tworząc holistyczną przestrzeń, w której priorytetem jest poprawa zdrowia i samopoczucia moich pacjentów. Dzięki licznym kursom i warsztatom stale pogłębiam swoją wiedzę, łącząc innowacyjne techniki z indywidualnym podejściem do każdego pacjenta. Obecnie kontynuuję naukę na 3 roku Szkoły Medycyny Chińskiej w Gdańsku, zgłębiając naturalne metody wspierające powrót do zdrowia i równowagi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Liczba godzin usługi podana jest w godzinach dydaktycznych, 1 godzina dydaktyczna to 45 minut co daje 5,15 godzin zegarowych.

Przerwy nie są wliczone w czas trwania kursu.

"Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu Małopolski pociąg do Kariery – sezon 1 i/lub dla Uczestników Projektu Nowy Start w Małopolsce z EURESem"

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w kursie jest pełnoletność oraz stan zdrowia umożliwiający uczestnictwo w szkoleniu.

Adres

ul. Żółtej Ciżemki 5/1

31-560 Kraków

woj. małopolskie

Sala szkoleniowa znajduje się na parterze w lokalu usługowym.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Renata Prejsnar-Wiśniewska

E-mail biuro@somagroup.pl

Telefon (+48) 506 430 668