



Szkolenia: Bodyfulness cz1: podstawy świadomości ciała i wewnętrznych połączeń.

Numer usługi 2026/02/22/213321/3352957

2 750,00 PLN brutto
2 750,00 PLN netto
114,58 PLN brutto/h
114,58 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

MULTIPRO
COMPANY SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 5,0 / 5

91 ocen

📍 Sobole
🏠 Usługa szkoleniowa
📅 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 24:00 h
📅 10.09.2026 do 13.09.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie jest skierowane dla wszystkich, którzy chcą pogłębić świadomość ciała, zrozumienie somatyki i psychosomatyki oraz relacji między ciałem, emocjami i duchowością. Jest odpowiedni zarówno dla osób początkujących, jak i dla praktyków: terapeutów, masażyistów, coachów, fizjoterapeutów, trenerów pracy z emocjami lub ciałem, nauczycieli, liderów czy przewodników duchowych.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

8

Data zakończenia rekrutacji

09-09-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

24

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 pogłębienie świadomości poszerzenia świadomości i wiedzy oraz nabycia kompetencji w obszarze świadomości ciała oraz psycho-somatyki. Pierwsza część szkolenia będzie poświęcona temu, jak zobaczyć ciało jako zintegrowany, inteligentny i komplementarny system. Wyjaśni czym są Trzy Wyspy, pokaże perspektywy, z których ruszamy odbudować więź z ciałem (i ze Sobą).

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje ciało jako zintegrowany, inteligentny i komplementarny system oraz stosuje tę perspektywę w praktykach pracy z ciałem.	Omawia koncepcję ciała jako zintegrowanego systemu podczas dyskusji,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje elementy tej koncepcji w praktykach pracy z ciałem metodą Bodyfulness,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Prezentuje wnioski z obserwacji własnych doświadczeń pracy z ciałem.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Charakteryzuje rolę powięzi jako struktury wspierającej funkcjonowanie organizmu oraz wykorzystuje tę wiedzę w ćwiczeniach ruchowych i praktykach pracy z emocjami.	Opisuje funkcje powięzi w organizmie.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wskazuje zależności między napięciem powięziowym a stanem emocjonalnym.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wykonuje ćwiczenia ruchowe z uwzględnieniem roli powięzi.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Identyfikuje anatomiczne taśmy powięziowo-mięśniowe oraz wykorzystuje tę wiedzę w praktyce ruchowej i pracy z ciałem.	Rozróżnia podstawowe taśmy anatomiczne.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wskazuje ich funkcje w ruchu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wykonuje ćwiczenia z uwzględnieniem przebiegu taśm anatomicznych.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Opisuje zależności pomiędzy sygnałami z ciała, emocjami i reakcjami psychofizycznymi oraz wykorzystuje tę wiedzę w procesie samoobserwacji i w pracy z drugim człowiekiem.	Wskazuje przykłady powiązań między emocjami a reakcjami ciała.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Analizuje własne reakcje psychofizyczne.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje elementy samoobserwacji w ćwiczeniach.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Dzień 1

Moduł 1. Budowanie kontaktu z ciałem poprzez ruch i uważność

- medytacja dynamiczna w ruchu,
- ćwiczenia budujące kontakt z ciałem,
- techniki uwalniania napięć emocjonalnych poprzez ruch.

Moduł 2. Podstawy pracy z ciałem – wprowadzenie teoretyczne

- ciało jako układ zintegrowany i komplementarny,
- wewnętrzne połączenia między ciałem, emocjami i procesami psychicznymi,
- wprowadzenie do koncepcji Trzech Wysp (ciało – emocje – duch),
- perspektywy odbudowy kontaktu z ciałem.

Moduł 3. Założenia metody Bodyfulness

- podstawy metody Bodyfulness,
- bezpieczeństwo w pracy z ciałem,
- sygnały bólu jako informacja z ciała,
- zasady pracy z oporem w ruchu,
- szacunek do ograniczeń ciała,
- różnice między Bodyfulness a innymi metodami pracy z ciałem.

Moduł 4. Praktyka Bodyfulness – skan ciała i neurogimnastyka

- skan ciała,
- rozpoznawanie zakresów ruchu,
- naturalne wzorce ruchowe uruchamiające wzorce autonaprawcze w ciele,
- omówienie doświadczeń z praktyki.

Moduł 5. Praca z emocjami doświadczanymi w ciele

- ćwiczenia rozwijające świadomość reakcji ciała,
- doświadczenie emocji w interakcji z drugim człowiekiem,

- wpływ kontaktu wzrokowego i dotyku na reakcje w ciele,
- omówienie doświadczeń uczestników.

Dzień 2

Moduł 6. Mapa ciała – rola powięzi

- powięź jako element systemu organizmu,
- powięź jako struktura wspierająca narządy i układ ruchu,
- napięcia powięziowe jako zapis doświadczeń,
- demonstracja działania taśm powięziowo-mięśniowych z wykorzystaniem modelu tensegracyjnego,
- techniki uwalniania powięzi.

Moduł 7. Praktyka Bodyfulness - uwalnianie taśm anatomicznych

- biomechanika ruchu w praktykach uwalniania taśm anatomicznych,
- koordynacja lewej i prawej strony ciała,
- mechanizmy odciążania przeciążonych struktur ciała poprzez wykorzystanie dźwigni,

Moduł 8. Emocje i ciało – integracja doświadczeń

- omówienie doświadczeń z praktyk,
- spójność emocji z reakcją ciała jako źródła poczucia kompletności i współdziałania wewnętrznego,
- znaczenie wewnętrznej sterowności i zaufania do siebie jako fundamentu spójności,
- rozwijanie zaufania do sygnałów z ciała.

Moduł 9. Ból i granice

- sygnał bólowy jako informacja,
- sposoby reagowania na ból,
- mechanizmy rozluźniania tkanek w reakcji na ból,
- Praktyka Bodyfulness - rozpoznanie i honorowanie oporu, rozpoznawanie granic zakresu ruchowego.

Dzień 3 – Niedziela

Moduł 10. Praca z powięzią i mobilność ciała

- rozruch powięziowo-energetyczny,
- ćwiczenia uwalniające napięcia w tkankach,
- przygotowanie ciała do pracy ruchowej.

Moduł 11. Odciski doświadczeń w ciele

- wpływ doświadczeń życiowych na ciało,
- napięcia ochronne,
- rola układu współczulnego i przywspółczulnego,
- Praktyka Bodyfulness: Budzenie stawów i doświadczanie szkieletu w ruchu.

Moduł 12. Duch i ciało

- manifestacja ducha w ciele,
- duchowe znaczenie doświadczeń zapisanych w ciele,
- holistyczne podejście do pracy z ciałem.

Moduł 13. Integracja wiedzy i doświadczeń szkoleniowych

- podsumowanie szkolenia,
- integracja wiedzy teoretycznej i doświadczeń praktycznych,
- sesja pytań i odpowiedzi,
- zakończenie szkolenia.

Szkolenie ma **charakter praktyczny** i warsztatowy. Większość zajęć opiera się na ćwiczeniach ruchowych, doświadczeniowych praktykach pracy z ciałem oraz pracy własnej uczestników pod nadzorem trenera. Część teoretyczna stanowi wprowadzenie do realizowanych ćwiczeń praktycznych.

Walidacja efektów uczenia się przeprowadzona jest w formie **obserwacji uczestników podczas wykonywania ćwiczeń praktycznych w warunkach symulowanych**.

Walidacja obejmuje:

- obserwację wykonywania ćwiczeń,
- obserwację stosowania poznanych technik,
- obserwację zaangażowania w zadania praktyczne.

Czas trwania walidacji: 0,5 godziny.

Czas walidacji jest wliczony w czas trwania usługi.

Materiały szkoleniowe

Uczestnicy otrzymują materiały szkoleniowe w formie:

- skryptów szkoleniowych,
- materiałów edukacyjnych audio i video wspierających własną praktykę pracy z ciałem,

Materiały przekazywane są w formie papierowej i elektronicznej.

Warunki organizacyjne szkolenia

- Szkolenie realizowane jest w **godzinach zegarowych**.
- Przerwy są **wliczone w czas trwania szkolenia**.
- Szkolenie realizowane jest w formie warsztatowej z przewagą ćwiczeń praktycznych.
- Uczestnicy powinni posiadać wygodny strój umożliwiający swobodne wykonywanie ćwiczeń ruchowych.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 19

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 19 Moduł 1. Budowanie kontaktu z ciałem poprzez ruch i uważność	Ina Łaźniewska	11-09-2026	08:00	10:00	02:00
2 z 19 Moduł 2. Podstawy pracy z ciałem – wprowadzenie teoretyczne	Ina Łaźniewska	11-09-2026	10:00	11:30	01:30
3 z 19 przerwa	Ina Łaźniewska	11-09-2026	11:30	12:00	00:30
4 z 19 Moduł 3. Założenia metody Bodyfulness	Ina Łaźniewska	11-09-2026	12:00	13:00	01:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 19 Moduł 4. Praktyka Bodyfulness – skan ciała i neurogimnastyka	Ina Łaźniewska	11-09-2026	13:00	14:00	01:00
6 z 19 przerwa	Ina Łaźniewska	11-09-2026	14:00	14:30	00:30
7 z 19 Moduł 5. Praca z emocjami doświadczanymi w ciele	Ina Łaźniewska	11-09-2026	14:30	16:00	01:30
8 z 19 Moduł 6. Mapa ciała – rola powięzi	Ina Łaźniewska	12-09-2026	08:00	10:00	02:00
9 z 19 przerwa	Ina Łaźniewska	12-09-2026	10:00	10:30	00:30
10 z 19 Moduł 7. Praktyka Bodyfulness - uwalnianie taśm anatomicznych	Ina Łaźniewska	12-09-2026	10:30	12:00	01:30
11 z 19 przerwa	Ina Łaźniewska	12-09-2026	12:00	12:30	00:30
12 z 19 Moduł 9. Ból i granice	Ina Łaźniewska	12-09-2026	12:30	16:00	03:30
13 z 19 Moduł 10. Praca z powięzią i mobilność ciała	Ina Łaźniewska	13-09-2026	08:00	10:00	02:00
14 z 19 przerwa	Ina Łaźniewska	13-09-2026	10:00	10:30	00:30
15 z 19 Moduł 11. Odciski doświadczeń w ciele	Ina Łaźniewska	13-09-2026	10:30	12:00	01:30
16 z 19 przerwa	Ina Łaźniewska	13-09-2026	12:00	12:30	00:30
17 z 19 Moduł 12. Duch i ciało	Ina Łaźniewska	13-09-2026	12:30	13:30	01:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
18 z 19 Moduł 13. Integracja wiedzy i doświadczeń szkoleniowych	Ina Łaźniewska	13-09-2026	13:30	15:30	02:00
19 z 19 walidacja	Ina Łaźniewska	13-09-2026	15:30	16:00	00:30

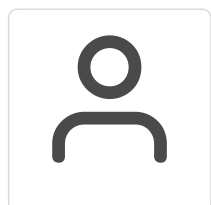
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 750,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 750,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	114,58 PLN
Koszt osobogodziny netto	114,58 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Ina Łaźniewska

Doktor nauk biologicznych, ekspertka w pracy z ciałem, ruchem i podejściami somatycznymi. Od kilkunastu lat zajmuje się działalnością edukacyjną i terapeutyczną, łącząc solidne podstawy naukowe z praktycznymi metodami wspierającymi zdrowie oraz dobrostan psychofizyczny. Posiada liczne certyfikacje m.in. w obszarze psychosomatyki, psychotraumatologii, hipnoterapii, komunikacji i mediacji rodzinnych, terapii mięśni dna miednicy oraz fizjoterapii uroginekologicznej. Ukończyła także specjalistyczne szkolenia z zakresu pracy z traumą i pamięcią ciała (Touch of Awakening) oraz pracy z relacjami intymnymi.

Od 2020 roku działa jako trenerka i mentorka, prowadząc warsztaty oraz szkolenia poświęcone świadomości ciała, integracji emocjonalnej i budowaniu wewnętrznej równowagi. W swojej pracy dydaktycznej szczególną wagę przywiązuje do łączenia teorii z praktyką, pokazując, jak skutecznie wykorzystywać poznane narzędzia zarówno w pracy zawodowej, jak i w rozwoju osobistym. Jest autorką autorskiej metody pracy rozwijanej w ramach Instytutu Bodyfulness, którego misją jest wspieranie ludzi w odzyskiwaniu kontaktu z ciałem oraz pogłębianiu samoświadomości.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują:

- skrypty szkoleniowe,
- materiały edukacyjne w wersji audio i video do praktyki własnej,
- opisy praktyk do samodzielnej pracy.

Materiały przekazywane są w formie papierowej lub elektronicznej.

Informacje dodatkowe

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Operatora lub Partnera Operatora w danym projekcie PSF ani w jakimkolwiek Regionalnym Programie lub FERS, ani przez podmiot powiązany z Operatorem lub Partnerem kapitałowo lub osobowo.

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot będący jednocześnie podmiotem korzystającym z usług rozwojowych o zbliżonej tematyce w ramach danego projektu.

Usługa rozwojowa nie obejmuje wzajemnego świadczenia usług w projekcie o zbliżonej tematyce przez Dostawców usług, którzy delegują na usługi siebie lub swoich pracowników i korzystają z dofinansowania, a następnie świadczą usługi w zakresie tej samej tematyki dla Przedsiębiorcy, który wcześniej występował w roli Dostawcy tych usług.

Cena usługi nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności kosztów środków trwałych.

Adres

Sobole 27
21-307 Sobole
woj. lubelskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Koordinator Projektu

E-mail multipro.karty@gmail.com

Telefon (+48) 724 888 205