



## Kurs Naturoterapia w praktyce - techniki wspierania zdrowia i dobrostanu człowieka dla osób dorosłych - szkolenie zakończone egzaminem

Numer usługi 2026/03/01/199578/3371117

5 250,00 PLN brutto

5 250,00 PLN netto

328,13 PLN brutto/h

328,13 PLN netto/h

96,15 PLN cena rynkowa ⓘ

FUNDACJA PRZY  
SOBIE

★★★★★ 5,0 / 5

2 oceny

📍 Ustroń / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 06.05.2026 do 07.05.2026

## Informacje podstawowe

Kategoria

Inne / Edukacja

Grupa docelowa usługi

Szkolenie jest dedykowane:

- osobom indywidualnym chcącym zdobywać kwalifikacje z własnej inicjatywy, zainteresowanym praktyką holistycznego wspierania zdrowia przy pomocy technik naturoterapii. Kurs przeznaczony jest dla seniorów, osób początkujących, bez wykształcenia medycznego.

Minimalna liczba uczestników

9

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji

05-05-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

16

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

Szkolenie przygotowuje uczestnika do samodzielnego stosowania technik naturopatycznych. Szkolenie kończy się zdobyciem kwalifikacji: praktyk technik naturoterapii.

Dla osiągnięcia celu edukacyjnego Uczestnik opanuje techniki wspierania zdrowia, tj.: masaż, automasaż, ruch

terapeutyczny, techniki oddechowe, dietoterapia, techniki relaksacyjne i techniki ćwiczeń umysłu oraz pamięci. Zdobędzie także praktyczną wiedzę w zakresie ziołolecznictwa i aromaterapii.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
WIEDZA: uczestnik charakteryzuje techniki naturopatyczne	uczestnik rozróżnia techniki naturoterapeutyczne i zasady ich stosowania	Test teoretyczny
	uczestnik umiejętnie zarządza procesem wspierania zdrowia poprzez stosowanie technik naturopatycznych.	Test teoretyczny
	uczestnik sprawnie definiuje zdrowie holistyczne i uzasadnia potrzebę stosowania technik wspierania zdrowia	Test teoretyczny
	uczestnik poprawnie używa poznanych technik	Test teoretyczny
UMIEJĘTNOŚCI: Uczestnik sprawnie określa problem i biegle stosuje poznane techniki naturoterapii	uczestnik stosuje techniki naprzemiennie, umiejętnie zarządzając procesem wspierania zdrowia	Test teoretyczny
	uczestnik dobiera odpowiednią technikę/metodę pracy do danego zagadnienia	Test teoretyczny
KOMPETENCJE SPOŁECZNE: Uczestnik umiejętnie współpracuje z drugim pacjentem oraz zespołem specjalistów w zakresie technik wspierania zdrowia	uczestnik skutecznie komunikuje dolegliwości/zasady działania używanych technik	Test teoretyczny
	Uczestnik samodzielnie przygotowuje plan procesu naturoterapeutycznego	Test teoretyczny

## Kwalifikacje

### Kwalifikacje niewłączone do ZSK

#### Uznane kwalifikacje

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

TAK

#### Informacje

<b>Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów</b>	uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa
<b>Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację</b>	Fundacja Przy Sobie
<b>Nazwa Podmiotu certyfikującego</b>	Baza Rozwoju sp. z o.o.

## Program

### Warunki osiągnięcia celu edukacyjnego:

Szkolenie adresowane do osób indywidualnych zainteresowanych praktyką holistycznego wspierania zdrowia przy pomocy technik naturoterapii. Kurs przeznaczony jest dla seniorów, osób początkujących, bez wykształcenia medycznego. Obejmuje:

- zasady zdrowej stylu życia
- ćwiczenia ruchowe, w tym naukę techniki Nordic Walking
- techniki masażu i automasażu
- pracę z oddechem
- naukę technik relaksacji
- naukę zasad zdrowego żywienia
- ziołolecznictwo
- techniki wspierania zdrowia psychicznego
- techniki stymulacji aktywności umysłowej i pamięci

Realizacja szkolenia opiera się na pracy warsztatowej, w której uczestnicy wykorzystują materiały przygotowane przez prowadzącą. Poszczególne bloki tematyczne łączą elementy teoretyczne z praktycznymi, umożliwiając stopniowe zdobywanie wiedzy i doskonalenie umiejętności w zakresie stosowania narzędzi naturoterapeutycznych. Zajęcia opierają się o pracę praktyczną i utrwalanie poznanych technik. Aktywny udział uczestników w ćwiczeniach oraz realizacja zadań warsztatowych stanowią podstawę osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się. Program obejmuje analizę technik, praktyczną pracę przy ich pomocy i naukę przez doświadczanie. Zajęcia pozwalają na przełożenie omawianych technik na wspieranie zdrowia swojego i innych osób.

### Zakres tematyczny:

#### Dzień 1

- Podstawy naturopatii - wprowadzenie do długowieczności i zdrowego stylu życia - część teoretyczna (45 min.) i praktyczna (45 min.)
- Oddech i automasaż - część teoretyczna (45 min.) i praktyczna (45 min.)
- Dietoterapia i ziołolecznictwo - część teoretyczna (90 min.)

#### Dzień 2

- techniki regulacji układu nerwowego - część teoretyczna (30 min.)
- narzędzia wspierania zdrowia psychicznego (techniki medytacji i relaksacji) - część praktyczna (60 min.)
- techniki zdrowego ruchu - praktyka Nordic Walking - część teoretyczno-praktyczna (60 min)
- ćwiczenia umysłowe i stymulacja pamięci - część teoretyczna (45 min.)
- techniki poprawiające pamięć i koncentrację - część praktyczna (45 min)
- walidacja - egzamin końcowy (60 min.)

### Warunki organizacyjne:

- Czas szkolenia podany w godzinach dydaktycznych wynosi 16 godzin.
- Przerwy są wliczone w czas trwania usługi
- Forma realizacji: stacjonarna, wykładowa, warsztatowa

#### Walidacja:

- Szkolenie realizowane jest w terminie 6-7 maja 2026 r. 7 maja, po zakończeniu szkolenia, uczestnicy przystępują do egzaminu certyfikującego, który jest organizowany i oceniany przez podmiot zewnętrzny. Egzamin trwa 60 minut. Uczestnik otrzymuje wynik walidacji wraz z certyfikatem 1 godzinę po zakończeniu egzaminu, tj. 7 maja.

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 17

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 17</b> Podstawy naturopatii - wprowadzenie do długowieczności i zdrowego stylu życia - część teoretyczna	Jolanta Romaszewska-Hrymniak	06-05-2026	12:00	12:45	00:45
<b>2 z 17</b> Podstawy naturopatii - wprowadzenie do długowieczności i zdrowego stylu życia - część praktyczna	Jolanta Romaszewska-Hrymniak	06-05-2026	12:45	13:30	00:45
<b>3 z 17</b> przerwa	Jolanta Romaszewska-Hrymniak	06-05-2026	13:30	14:15	00:45
<b>4 z 17</b> Oddech i automasaż - część teoretyczna	Jolanta Romaszewska-Hrymniak	06-05-2026	14:15	15:00	00:45
<b>5 z 17</b> Oddech i automasaż - część praktyczna	Jolanta Romaszewska-Hrymniak	06-05-2026	15:00	15:45	00:45
<b>6 z 17</b> przerwa	Jolanta Romaszewska-Hrymniak	06-05-2026	15:45	16:00	00:15
<b>7 z 17</b> Dietoterapia i ziołolecznictwo - część teoretyczna	Jolanta Romaszewska-Hrymniak	06-05-2026	16:00	17:30	01:30
<b>8 z 17</b> podsumowanie pierwszego dnia szkolenia	Jolanta Romaszewska-Hrymniak	06-05-2026	17:30	17:45	00:15
<b>9 z 17</b> techniki regulacji układu nerwowego - część teoretyczna	Jolanta Romaszewska-Hrymniak	07-05-2026	10:00	10:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>10 z 17</b> narzędzia wspierania zdrowia psychicznego (techniki medytacji i relaksacji) - część praktyczna	Jolanta Romaszewska-Hrymniak	07-05-2026	10:30	11:30	01:00
<b>11 z 17</b> przerwa	Jolanta Romaszewska-Hrymniak	07-05-2026	11:30	11:45	00:15
<b>12 z 17</b> techniki zdrowego ruchu - praktyka Nordic Walking - część teoretyczno-praktyczna	Jolanta Romaszewska-Hrymniak	07-05-2026	11:45	12:45	01:00
<b>13 z 17</b> przerwa	Jolanta Romaszewska-Hrymniak	07-05-2026	12:45	13:30	00:45
<b>14 z 17</b> ćwiczenia umysłowe i stymulacja pamięci - część teoretyczna	Jolanta Romaszewska-Hrymniak	07-05-2026	13:30	14:15	00:45
<b>15 z 17</b> techniki poprawiające pamięć i koncentrację - część praktyczna	Jolanta Romaszewska-Hrymniak	07-05-2026	14:15	15:00	00:45
<b>16 z 17</b> podsumowanie zagadnień warsztatowych	Jolanta Romaszewska-Hrymniak	07-05-2026	15:00	15:15	00:15
<b>17 z 17</b> walidacja	-	07-05-2026	17:45	18:45	01:00

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena

<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	5 250,00 PLN
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	5 250,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	328,13 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	328,13 PLN
<b>W tym koszt walidacji brutto</b>	150,00 PLN
<b>W tym koszt walidacji netto</b>	150,00 PLN
<b>W tym koszt certyfikowania brutto</b>	135,00 PLN
<b>W tym koszt certyfikowania netto</b>	135,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Jolanta Romaszewska-Hrymniak

Jolanta Romaszewska-Hrymniak - ekspertka wielopoziomowej pracy z ciałem człowieka, naturopatka, holistyczna terapeutka ciała. Ukończyła kurs naturopatii (Master of Naturopatic), masażu powięziowego, terapii czaszkowo-krzyżowej oraz masażu Tao. Specjalistka z wieloletnim doświadczeniem w pracy terapeutycznej i warsztatowej.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma:

- skrypt szkoleniowy w wersji drukowanej

### Informacje dodatkowe

art. 113 ust. 1 ustawy o VAT<sup>0</sup>

## Adres

ul. Sanatoryjna 42  
43-450 Ustroń

woj. śląskie

Szkolenie odbędzie się w sali konferencyjnej Hotelu "Perła Beskidu", a niektóre z jego elementów zrealizowane zostaną na świeżym powietrzu na terenie obiektu.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

## Kontakt



**BARBARA JANYGA**

**E-mail** [fundacjaprzysobie@gmail.com](mailto:fundacjaprzysobie@gmail.com)

**Telefon** (+48) 507 020 055