



Szkolenie Bodyfulness cz 2. Stabilność ciała i emocjonalne ugruntowanie – praktyka pracy z dolną częścią ciała.

Numer usługi 2026/03/11/213321/3398118

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
📅 22.10.2026 do 25.10.2026

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

20

Data zakończenia rekrutacji

21-10-2026

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

Szkolenie przygotowuje uczestników do stosowania technik pracy z ciałem zwiększających stabilność i równowagę psychofizyczną, rozpoznawania i regulowania napięć fizycznych i emocjonalnych, budowania poczucia bezpieczeństwa oraz świadomego dotyku w interakcji ciało–ciało. Ponadto szkolenie umożliwia integrację doświadczeń emocjonalnych i psychofizycznych oraz duchowych w celu lepszego samoregulowania i wykorzystania zdobytych umiejętności w praktyce rozwojowej .

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje budowę i funkcje dolnej części ciała w kontekście stabilności postawy i ruchu.	Opisuje funkcje stóp, nóg i kolan w utrzymaniu stabilności ciała.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wskazuje rolę nerwu kulszowego i kości krzyżowej.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Poznaże znaczenie osi ciała w prawidłowej postawie.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje podstawowe techniki pracy z ciałem wspierające stabilizację oraz rozluźnianie napięć w dolnej części ciała. Poznaże i stosuje podstawowe zasady metody Dotyk Przebudzenie w pracy z ciałem.	Wykonuje ćwiczenia zwiększające stabilność ciała.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje techniki ugruntowania w praktyce ruchowej.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wykonuje ćwiczenia mobilizujące i udrażniające przepływ w dolną część ciała.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Rozróżnia podstawowe formy dotyku stosowane w metodzie Dotyk Przebudzenia.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje zasady bezpiecznego kontaktu fizycznego.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wykonuje sekwencję technik manulanych mających na celu odzyskanie osi funkcjonalnej nóg.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Identyfikuje zależności kondycję i geometrię stóp i nóg a poczuciem bezpieczeństwa, ugruntowaniem i stabilnością emocjonalnej.	Opisuje zależności między kondycją stóp i nóg a poczuciem bezpieczeństwa, ugruntowania i stabilności emocjonalnej.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Stosuje ćwiczenia wspierające i udrażnianie przepływ w stopach, nogach i kości krzyżowej.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Poznaje znaczenie porządku rodowego i jego wpływ na poczucie bezpieczeństwa, przynależności i dobrostanu.	Opisuje zależności między porządkiem rodowym a poczuciem bezpieczeństwa, przynależności i dobrostanu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje metody przywracania porządku w rodzie.	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

MODUŁ 1

Budowanie kontaktu z ciałem poprzez ugruntowanie i stabilizację

Zakres tematyczny:

- ćwiczenia zwiększające świadomość stóp i nóg,
- techniki ugruntowania poprzez ruch,
- budowanie stabilności postawy,
- rozwijanie czucia ciała,
- przygotowanie ciała do pracy warsztatowej.

MODUŁ 2

Mapa ciała – funkcjonalna dolnej stóp i dolnej części ciała

Zakres tematyczny:

- funkcjonalna anatomia stóp i fizjologia,
- mapa ciała na stopie i znaczenie refleksologii

- pętla stopa - mózg,
- biomechanika stopy,

MODUŁ 3

Dolna część ciała – biomechanika, stabilność i układ nerwowy

Zakres tematyczny:

- biomechanika nóg i kolan,
- rola nerwu kulszowego,
- znaczenie kości krzyżowe, stawu krzyżowo-biodrowego i splotu krzyżowego,
- oś funkcjonalna ciała,
- znaczenie stabilności dolnej części ciała w funkcjonowaniu organizmu.

MODUŁ 4

Dotyk Przebudzenia w pracy z ciałem

Zakres tematyczny:

- podstawy założenia metody Dotyk Przebudzenia,
- rodzaje dotyku stosowane w tej metodzie,
- sens uzdrawiania poprzez towarzyszenie i dotyk,
- interakcja ciało–ciało, relacja zamiast naprawy,
- znaczenie bezpieczeństwa w Dotyku Przebudzenia,
- zasady współregulacji poprzez Dotyk Przebudzenia,

MODUŁ 5

Praktyka Dotyku Przebudzenia – odzyskiwanie osi funkcjonalnej nóg

Zakres tematyczny:

- poznanie porządku i przebiegu sesji,
- rola odprężenia i uziemienia u osoby towarzyszącej,
- praktyka w parach na stole do masażu,
- omówienie doświadczeń uczestników.

MODUŁ 6

Emocjonalne aspekty stabilności i poczucia bezpieczeństwa

Zakres tematyczny:

- poczucie bezpieczeństwa w kontekście ciała,
- ugruntowanie jako zasób psychofizyczny,
- potrzeba przynależności jako atawizm i lojalność rodowa,
- porządki miłości wg konstelacji systemowych,
- znaczenie właściwego porządku w rodzie dla poczucia bezpieczeństwa i uкорзнення.

MODUŁ 7

Integracja doświadczeń i zasobów rodowych

Zakres tematyczny:

- wpływ doświadczeń rodzinnych dziedziczonych epigenetycznie i poprzez krew na funkcjonowanie,
- wzorce funkcjonowania w systemie rodzinnym,
- budowanie poczucia stabilności poprzez przywracanie ładu w rodzie,
- integracja wiedzy i doświadczeń,
- sesja pytań i odpowiedzi,
- podsumowanie pracy warsztatowej.

Informacje dodatkowe o szkoleniu

Charakter szkolenia

Szkolenie ma **charakter praktyczny**. Zajęcia realizowane są głównie w formie warsztatowej i obejmują ćwiczenia ruchowe, elementy pracy manualnej, rytuał z konstelacji systemowych oraz ćwiczenia integrujące świadomość ciała. Część teoretyczna stanowi wprowadzenie do praktyki.

Walidacja efektów uczenia się

Walidacja efektów uczenia się prowadzona jest poprzez **obserwację uczestników podczas wykonywania ćwiczeń praktycznych w warunkach symulowanych**.

Walidacja obejmuje:

- obserwację wykonywania ćwiczeń,
- obserwację stosowania technik pracy z ciałem,
- obserwację zaangażowania w zadania praktyczne.

Czas trwania walidacji: 0,5 godziny

Czas walidacji jest wliczony w czas trwania szkolenia.

Materiały szkoleniowe

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.

Warunki organizacyjne szkolenia

- Szkolenie realizowane jest w **godzinach zegarowych**.
- Przerwy są **wliczone w czas szkolenia**.
- Szkolenie ma charakter warsztatowy.
- Uczestnicy powinni posiadać wygodny strój umożliwiający wykonywanie ćwiczeń ruchowych.
- Część zajęć realizowana jest w parach oraz w pracy indywidualnej.
- Szkolenie odbywa się w sali dostosowanej do prowadzenia zajęć ruchowych i warsztatowych.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 17

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 17 Budowanie kontaktu z ciałem poprzez ugruntowanie i stabilizację	Ina Łaźniewska	23-10-2026	08:00	10:00	02:00
2 z 17 przerwa	Ina Łaźniewska	23-10-2026	10:00	10:30	00:30
3 z 17 Mapa ciała – funkcjonalna dolnej stóp i dolnej części ciała	Ina Łaźniewska	23-10-2026	10:30	12:00	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 17 przerwa	Ina Łaźniewska	23-10-2026	12:00	13:00	01:00
5 z 17 Mapa ciała – funkcjonalna dolnej stóp i dolnej części ciała c.d.	Ina Łaźniewska	23-10-2026	13:00	16:00	03:00
6 z 17 Dolna część ciała – biomechanika, stabilność i układ nerwowy	Ina Łaźniewska	24-10-2026	08:00	11:00	03:00
7 z 17 przerwa	Ina Łaźniewska	24-10-2026	11:00	11:30	00:30
8 z 17 Dolna część ciała – biomechanika, stabilność i układ nerwowy c.d	Ina Łaźniewska	24-10-2026	11:30	13:00	01:30
9 z 17 przerwa	Ina Łaźniewska	24-10-2026	13:00	13:45	00:45
10 z 17 Dotyk Przebudzenia w pracy z ciałem	Ina Łaźniewska	24-10-2026	13:45	16:00	02:15
11 z 17 Praktyka Dotyku Przebudzenia – odzyskiwanie osi funkcjonalnej nóg	Ina Łaźniewska	25-10-2026	08:00	10:00	02:00
12 z 17 przerwa	Ina Łaźniewska	25-10-2026	10:00	10:30	00:30
13 z 17 Emocjonalne aspekty stabilności i poczucia bezpieczeństwa	Ina Łaźniewska	25-10-2026	10:30	12:00	01:30
14 z 17 przerwa	Ina Łaźniewska	25-10-2026	11:00	11:30	00:30
15 z 17 przerwa	Ina Łaźniewska	25-10-2026	12:30	13:00	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
16 z 17 Integracja doświadczeń i zasobów rodowych	Ina Łaźniewska	25-10-2026	13:00	15:30	02:30
17 z 17 walidacja	Ina Łaźniewska	25-10-2026	15:30	16:00	00:30

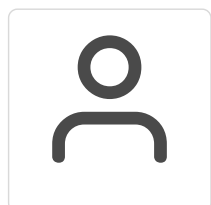
Cennik

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