



Kurs Świadomy oddech w pracy z ciałem i umysłem – praktyczne narzędzie regulacji

Numer usługi 2026/04/17/168153/3494908

800,00 PLN brutto
800,00 PLN netto
88,89 PLN brutto/h
88,89 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

SPASJA CENTRUM
SZKOLENIOWE
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,8 / 5

527 ocen

📍 Wrocław

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 09:00 h

📅 02.08.2026 do 02.08.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Nie jest wymagane wcześniejsze doświadczenie, kurs pracy z oddechem adresowany jest do:

- masażystów i terapeutów manualnych,
- fizjoterapeutów, trenerów ruchu i instruktorów,
- psychologów, coachów i osób pracujących z emocjami,
- nauczycieli jogi i wellness,
- specjalistów pracujących z ludźmi w stresie,
- osób chcących poprawić zdrowie, samopoczucie i jakość życia,
- wszystkich, którzy chcą świadomie korzystać z potencjału oddechu.

Usługa kierowana jest również do uczestników projektów: Małopolski pociąg do kariery, Przepis na Rozwój, Kierunek Rozwój, Strefa Rozwoju 3.0, Lubuskie Bony Rozwojowe, Apetyt na Rozwój, Sądeckie Bony Szkoleniowe II, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, Tarnowskie Bony Rozwojowe, Strefa Rozwoju Łódzkiej strefy ekonomicznej oraz uczestników innych projektów.

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

14

Data zakończenia rekrutacji

22-07-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

9

Cel

Cel edukacyjny

Kurs przygotowuje do samodzielnego stosowania technik oddechowych jako narzędzia wspierającego regulację układu nerwowego, redukcję napięć mięśniowo-powięziowych, poprawę funkcjonalności oddechu oraz budowanie dobrostanu psychofizycznego. Uczestnik nabywa kompetencje w zakresie diagnozy wzorców oddechowych, pracy z oddechem przeponowym, technik relaksacyjnych i pobudzających oraz wdrażania praktyk oddechowych do pracy zawodowej z klientem lub pacjentem.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik opisuje koncepcję i założenia pracy z oddechem	Uczestnik opisuje podstawowe założenia pracy z oddechem, w tym rolę oddechu w regulacji układu nerwowego, emocji i napięcia w ciele	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik charakteryzuje różnice między oddechem funkcjonalnym a dysfunkcyjnym, uwzględniając najczęstsze nieprawidłowe wzorce oddychania	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik opisuje znaczenie przepony oraz mechanikę oddychania, w kontekście efektywnej pracy z ciałem i poprawy jakości oddechu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik opisuje wpływ oddechu na organizm, w tym na układ nerwowy, poziom stresu, sen, regenerację oraz tolerancję CO ₂	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik stosuje techniki oddechowe w pracy własnej oraz z klientem	Uczestnik przeprowadza podstawową ocenę wzorca oddechowego	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik demonstruje prawidłowy oddech przeponowy	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik dobiera i wykonuje techniki oddechowe adekwatne do celu	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik stosuje ćwiczenia poprawiające tolerancję CO ₂ oraz jakość oddechu	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik stosuje kompetencje społeczne podczas pracy z wykorzystaniem technik oddechowych	• Uczestnik komunikuje w jasny i zrozumiały sposób instrukcje dotyczące ćwiczeń oddechowych, dbając o komfort i bezpieczeństwo klienta	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik pracuje z uważnością na reakcje ciała i emocji, respektując granice własne i klienta	Analiza dowodów i deklaracji

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie 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 wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Kształcenie ma charakter stacjonarny i trwa 1 dzień. Są to zajęcia teoretyczno-praktyczne. Uczestnicy pracują w parach i wykonują poznane techniki na sobie nawzajem, pracując pod okiem Instruktorki przy kozetkach, znajdujących się w sali.

Usługa realizowana jest z wykorzystaniem metod interaktywnych i aktywizujących, takich jak: ćwiczenia praktyczne w parach, praca warsztatowa, demonstracja technik, analiza przypadków, superwizja pracy uczestników, omówienie efektów oraz bieżąca informacja zwrotna.

Nie jest wymagane wcześniejsze doświadczenie, kurs pracy z oddechem adresowany jest do:

- masażyistów i terapeutów manualnych,
- fizjoterapeutów, trenerów ruchu i instruktorów,
- psychologów, coachów i osób pracujących z emocjami,
- nauczycieli jogi i wellness,
- specjalistów pracujących z ludźmi w stresie,
- osób chcących poprawić zdrowie, samopoczucie i jakość życia,
- wszystkich, którzy chcą świadomie korzystać z potencjału oddechu.

Usługa kierowana jest również do uczestników projektów: Małopolski pociąg do kariery, Przepis na Rozwój, Kierunek Rozwój, Strefa Rozwoju 3.0, Lubuskie Bony Rozwojowe, Apetyt na Rozwój, Sądeckie Bony Szkoleniowe II, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, Tarnowskie Bony Rozwojowe, Strefa Rozwoju Łódzkiej strefy ekonomicznej oraz uczestników innych projektów.

Kurs trwa łącznie 9 godzin szkoleniowych, które są ujęte w harmonogramie. Liczba godzin szkolenia została podana w godzinach szkoleniowych (1h szkoleniowa = 45 minut).

Zajęcia teoretyczne 2 godziny oraz zajęcia praktyczne 4 godzin i 30 minut zegarowych plus walidacja 15 minut, co daje 6,75h zegarowych = 9h dydaktycznych.

Przerwy nie są wliczone do czasu kursu.

Przerwy o łącznym czasie 1,25 h zegarowej nie są wliczone do czasu kursu. Tempo wykonywania zabiegu może się różnić dla każdego uczestnika, dlatego czas rozpoczęcia i zakończenia przerwy jest przybliżony i może ulegać drobnym przesunięciom.

Program

Blok I. Świadomość oddechu

1. Czym jest oddech
 - fizjologia vs. percepcja oddechu
 - praktyka – oceń swój oddech
 - wpływ oddechu na ciało i umysł

Blok II. Diagnostyka wzorców oddechowych

1. Autodiagnoza oddechowa
 - praktyka – pomiar pauzy kontrolnej
 - praktyka – kwestionariusz samooceny oddychania
2. Dysfunkcyjne wzorce oddychania:
 - oddychanie ustami
 - hiperwentylacja
 - płytki oddech
 - najczęstsze mity dot. oddychania
3. Czym jest oddech funkcjonalny
 - cechy oddechu funkcjonalnego
 - skutki oddychania przez usta
 - skutki oddychania przez nos
 - praktyka – formularz diagnozy oddechu funkcjonalnego

Blok III. Fundamenty pracy z oddechem

1. Rola przepony
 - wielofunkcyjna rola przepony
 - co to znaczy oddech przeponowy?
 - poczuć przeponę
2. Podstawy fizjologii oddechu
3. Tolerancja CO₂ i jej wpływ na organizm
 - praktyka – ćwiczenie zredukowanego oddechu

Blok IV. Oddech przez nos jako fundament

- Jak działa nos
 - funkcje nosa
 - tlenek azotu a oddech nosem
 - praktyka – technika udrażniająca nos
 - praktyka – brahmari pranajama

Blok V. Oddech a układ nerwowy

1. Oddech jako most między ciałem a układem nerwowym
 - oddech a Autonomiczny Układ Nerwowy
 - HRV – wpływ technik oddechowych na zmienność rytmu zatokowego
 - oddech a lęk/niepokój

- omówienie praktyk stymulujących współczulny i przywspółczulny układ nerwowy:
 - oddech pobudzający – Kapalabhati,
 - oddech regulujący – Nadi sodhana,
 - oddech wyciszający -3-3-6.
- praktyka wybranej techniki oddechowej

Blok VI. Budowanie zmiany

1. Konsekwencje nefunkcjonalnego oddechu
2. Zmiana wzorców oddechowych – sposoby budowania zasobu

Blok VII. Zastosowanie technik oddechowych

1. Oddech a regulacja i wyciszenie
 - wpływ stylu życia na oddech
 - techniki oddechowe wspierające relaksację
 - praktyka – oddychanie koherentne
 - praktyka – progresywna relaksacja mięśni (Jacobsona)
2. Oddech w praktyce zawodowej – przykłady zastosowań prostych praktyk oddechowych w wielu branżach
3. Protokół dnia codziennego
 - rano
 - w stresie
 - przed snem

ZAKOŃCZENIE: Głęboka relaksacja oddechem

Walidacja

Walidacja w formie testu odbywa się na zakończenie kursu. Analiza dowodów i deklaracji odbywa się poprzez zebranie nagrań podczas wykonywania *wybranych* ćwiczeń praktycznych. Testy i nagrania są sprawdzane przez osobę prowadzącą walidację po zakończeniu kursu, najpóźniej w dzień następujący po kursie i wtedy znane są wyniki walidacji.

Metoda weryfikacji obecności - lista obecności podpisywana przez uczestników kursu (wymagane minimum 80% obecności).

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 12

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 12 Blok I. Świadomość oddechu	MAŁGORZATA ADAMSKA	02-08-2026	09:00	09:45	00:45
2 z 12 Blok II. Diagnostyka wzorców oddechowych	MAŁGORZATA ADAMSKA	02-08-2026	09:45	11:15	01:30
3 z 12 Przerwa kawowa	MAŁGORZATA ADAMSKA	02-08-2026	11:15	11:30	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 12 Blok III. Fundamenty pracy z oddechem	MAŁGORZATA ADAMSKA	02-08-2026	11:30	12:30	01:00
5 z 12 Przerwa obiadowa	MAŁGORZATA ADAMSKA	02-08-2026	12:30	13:15	00:45
6 z 12 Blok IV. Oddech przez nos jako fundament (praktyka)	MAŁGORZATA ADAMSKA	02-08-2026	13:15	13:45	00:30
7 z 12 Blok V. Oddech a układ nerwowy	MAŁGORZATA ADAMSKA	02-08-2026	13:45	14:45	01:00
8 z 12 Blok VI. Budowanie zmiany	MAŁGORZATA ADAMSKA	02-08-2026	14:45	15:15	00:30
9 z 12 Blok VII. Zastosowanie technik oddechowych	MAŁGORZATA ADAMSKA	02-08-2026	15:15	16:00	00:45
10 z 12 Przerwa kawowa	MAŁGORZATA ADAMSKA	02-08-2026	16:00	16:15	00:15
11 z 12 Głęboka relaksacja oddechem	MAŁGORZATA ADAMSKA	02-08-2026	16:15	16:45	00:30
12 z 12 Walidacja	-	02-08-2026	16:45	17:00	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	800,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	800,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

88,89 PLN

Koszt osobogodziny netto

88,89 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

MAŁGORZATA ADAMSKA

Od prawie 30 lat uczy pracy z ciałem. Instruktorka wielu form ruchu m.in. treningu funkcjonalnego, deep work, somatic balance i wielu innych. Wykładowca akademicki i mentorka. Absolwentka m.in. Instytutu Psychologii Uniwersytetu Opolskiego.

Instruktorka jogi twarzy wg Danielle Collins Face Yoga Method.

Instruktorka metody oddechowej Butejki.

Masażystka Kobido.

Absolwentka wielu kursów i szkoleń z zakresu pracy z ciałem m.in. Estetyczna fizjoterapia twarzy, Taping, masaż bańką chińską, Psychosomatyka w praktyce – praca z emocjami i z ciałem.

Od wielu lat prowadzi warsztaty, spotkania o tematyce m.in. oddechu, face yogi, dobrostanu czy somatyki.

Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia danych dotyczących oferowanej usługi do BUR.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Do kursu uczestnik otrzymuje:

1. obszerny skrypt z materiałami dydaktycznymi
2. narzędzia do pracy podczas kursu
3. certyfikat ukończenia szkolenia w języku polskim
4. zaświadczenie MEN-III/1

Warunki uczestnictwa

- Przed dokonaniem zapisu na usługę w BUR, prosimy o kontakt z Organizatorem w celu potwierdzenia dostępności miejsc. Prosimy o kontakt mailowy spasja@spasja.pl lub telefoniczny.
- **Obowiązkowy jest zapis poprzez stronę <https://spasja.pl>. Procedura opisana jest na stronie. Tylko zapis na stronie dostawcy usług gwarantuje rezerwację miejsca na kursie.**
- Przy zapisie przez stronę www.spasja.pl należy wybrać przelew tradycyjny, ale bez wykonywania go
- W komentarzu należy zaznaczyć, że kurs będzie dofinansowany ze środków BUR oraz podać pełne dane do faktury.
- Po wysłaniu formularza i potwierdzeniu zapisu przez organizatora, można dokonać zapisu na usługę poprzez BUR.
- Wymagane jest przeczytanie i zaakceptowanie REGULAMINU świadczenia usług szkoleniowych SPASJA.

Informacje dodatkowe

- Kurs odbywa się w języku polskim
- Zwolnienie z VAT ze względu na rodzaj prowadzonej działalności (art. 43 ust 1 ustawy o VAT)
- Liczba godzin szkolenia została podana w godzinach szkoleniowych (1h szk= 45 minut)
- Przerwy o łącznym czasie 1 h zegarowej nie są wliczone do czasu kursu. Tempo wykonywania zabiegu może się różnić dla każdego uczestnika, dlatego czas rozpoczęcia i zakończenia przerwy jest przybliżony i może ulegać drobnym przesunięciom.
- Walidacja w formie testu odbywa się na zakończenie kursu. Analiza dowodów i deklaracji odbywa się poprzez zebranie nagrań podczas wykonywania *wybranych* ćwiczeń praktycznych. Testy i nagrania są sprawdzane przez osobę walidującą najpóźniej w dzień następujący po kursie i wtedy znane są wyniki walidacji.
- Koszt szkolenia nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową
- Wymagane uczestnictwo w minimum 80% zajęć potwierdzone listą obecności

Adres

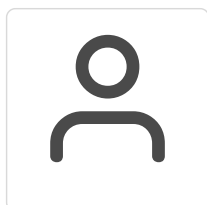
ul. Wyścigowa 56E
53-012 Wrocław
woj. dolnośląskie

Budynek ProConcept - numer sali szkoleniowej przesyłany jest uczestnikowi mailowo na kilka dni przed kursem.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Sala szkoleniowa spełnia wymogi Sanepidu i Straży Pożarnej: bezpieczne i higieniczne warunki pracy.

Kontakt



Magdalena Gubała

E-mail spasja@spasja.pl

Telefon (+48) 534 226 006