



ŚWIADOME CIAŁO W RUCHU 3-DNIOWY RETREAT TRENINGOWY

Numer usługi 2026/04/22/208341/3506652

2 400,00 PLN brutto
2 400,00 PLN netto
100,00 PLN brutto/h
100,00 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Firma "ILONA" Ilona
Wystup

★★★★★ 5,0 / 5

2 oceny

- 📍 Radomsko
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 24:00 h
- 📅 24.07.2026 do 26.07.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

DOCELOWĄ GRUPĄ SĄ

- Osoby przeciążone stresem / przebudźcowane (25–50 lat), pracując umysłowo (korporacje, IT, kreatywni), czują „ciągłe napięcie w ciele” mają trudność z wyciszeniem głowy często: problemy ze snem, zmęczenie mimo odpoczynku, „życie w trybie zadaniowym”, dla nich klucz: regulacja układu nerwowego + wyjście z głowy do ciała
- Osoby zainteresowane rozwojem wewnętrznym (świadome, ale „utknięte”), które robiły medytację, jogę, terapię ale: „nie czują ciała” wiedzą dużo, ale nie potrafią tego zastosować dla nich klucz: praktyczne narzędzia + integracja przez ciało
- Profesjoniści pracujący z ludźmi (B2B potencjał: trenerzy, terapeuci, bodyworkerzy, nauczyciele jogi / oddechu dla nich klucz: poszerzenie warsztatu o: język ruchu regulację układu nerwowego nauka prowadzenia procesów
- Osoby z napięciem psychosomatycznym, bóle karku, pleców bez jasnej przyczyny, chroniczne napięcie „ciało zamrożone / spięte”, dla nich klucz: odblokowanie poprzez mikro-ruch + oddech

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

14

Data zakończenia rekrutacji

13-07-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przekazanie wiedzy teoretycznej dotyczącej dobrostanu psychicznego, ale przede wszystkim rozwój praktycznych umiejętności poprzez intensywną pracę warsztatową. W trakcie warsztatów uczestnicy: rozwijają świadomość ciała poprzez sekwencje ruchowe i ćwiczenia uważności w ruchu, uczą się rozpoznawania i uwalniania napięć psychofizycznych w bezpieczny i kontrolowany sposób, eksplorują indywidualny „język ruchu” jako narzędzie komunikacji wewnętrznej i pracy terapeutycznej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>1. Kompetencje poznawcze i specjalistyczne: integruje wiedzę z zakresu pracy z ciałem, regulacji układu nerwowego i technik uważności, analizuje wpływ ruchu na stan psychofizyczny i potrafi dobrać adekwatne metody pracy, rozumie proces uczenia się poprzez doświadczenie i potrafi go świadomie wykorzystywać.</p> <p>2. Kompetencje praktyczne (zawodowe): prowadzi krótkie praktyki ruchowe i medytacyjne dostosowane do potrzeb odbiorców, stosuje techniki redukcji napięcia w sytuacjach stresowych (również w pracy), wykorzystuje narzędzia pracy warsztatowej: obserwację, informację zwrotną, pracę w parach i grupach, wdraża elementy profilaktyki zdrowia psychicznego w codziennym funkcjonowaniu i środowisku pracy</p>	<p>Przygotowywanie krótkich sekwencji ruchowych własnych i w małych grupach na wybrane przez nauczyciela tematy prezentowanie ich podczas szkolenia z umiejętnością powiązania celu , intencji ruchu z aspektami znaczeń psychologicznych i życiowych</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>Przygotowywanie krótkich sekwencji ruchowych własnych i w małych grupach na wybrane przez nauczyciela tematy prezentowanie ich podczas szkolenia z umiejętnością powiązania celu , intencji ruchu z aspektami znaczeń psychologicznych i życiowych</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Przygotowywanie krótkich sekwencji ruchowych własnych i w małych grupach na wybrane przez nauczyciela tematy prezentowanie ich podczas szkolenia z umiejętnością powiązania celu , intencji ruchu z aspektami znaczeń psychologicznych i życiowych</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>3. Kompetencje społeczne: zwiększa świadomość relacji ciało– emocje w kontakcie z innymi, buduje uważną obecność i pogłębiony kontakt interpersonalny, działa z poszanowaniem granic własnych i innych osób, wykazuje gotowość do ciągłego rozwoju osobistego i zawodowego.</p>	<p>Przygotowywanie krótkich sekwencji ruchowych własnych i w małych grupach na wybrane przez nauczyciela tematy prezentowanie ich podczas szkolenia z umiejętnością powiązania celu , intencji ruchu z aspektami znaczeń psychologicznych i życiowych</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>4. Kompetencje w zakresie uczenia się i rozwoju (meta-kompetencje): samodzielnie rozwija praktykę pracy z ciałem i medytacji w ruchu, potrafi monitorować własne postępy i modyfikować stosowane techniki, korzysta z dostępnych materiałów i narzędzi do dalszego doskonalenia umiejętności.</p> <p>5. Zielone kompetencje: stosuje zasady dbania o środowisko w organizacji pracy (np. minimalizacja zużycia materiałów, praca w zgodzie z naturą ciała), promuje prozdrowotny i zrównoważony styl życia wspierający dobrostan jednostki i otoczenia.</p>	<p>Przygotowywanie krótkich sekwencji ruchowych własnych i w małych grupach na wybrane przez nauczyciela tematy prezentowanie ich podczas szkolenia z umiejętnością powiązania celu , intencji ruchu z aspektami znaczeń psychologicznych i życiowych</p> <p>Przygotowywanie krótkich sekwencji ruchowych własnych i w małych grupach na wybrane przez nauczyciela tematy prezentowanie ich podczas szkolenia z umiejętnością powiązania celu , intencji ruchu z aspektami znaczeń psychologicznych i życiowych</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>

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 rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

OTWARCIE I KONTRAKT PROCESU

powitanie, struktura 3 dni

zasady pracy: bezpieczeństwo, brak presji, obserwacja

wprowadzenie: czym jest język ruchu i regulacja układu nerwowego

intencja uczestnika

DIAGNOZA CIAŁA I MAPOWANIE NAPIĘCIA

skan ciała w ruchu

rozpoznanie wzorców napięciowych

mikro-ruch jako język komunikacji z ciałem

identyfikacja „blokad systemowych”

PRZERWA

JĘZYK RUCHU – PODSTAWOWE ŚCIEŻKI RUCHOWE

3 podstawowe jakości ruchu:

aktywacja

rozpuszczanie

neutralność

praca z przepływem energii w ciele

nauka „czytania sygnałów ciała”

PRZERWA

ODDECH – PODSTAWA REGULACJI

obserwacja oddechu bez zmiany

oddech jako informacja o stanie układu nerwowego

pierwsze techniki:

wydłużony wydech

oddech przeponowy

INTEGRACJA + ZAMKNIĘCIE DNIA

wyciszenie

refleksja w ciele (nie w głowie)

zadanie: obserwacja oddechu wieczorem

DZIEŃ DRUGI SOBOTA – GŁĘBOKA REGULACJA STANY MEDYTACYJNE

TEMAT: „PRZEŁĄCZANIE STANÓW ŚWIADOMOŚCI”

PORANNA AKTYWACJA UKŁADU NERWOWEGO

ruch regulacyjny

pobudzenie układu współczulnego (świadomie)

oddech rytmiczny

ODDECH – REGULACJA I STABILIZACJA

cykle oddechowe:

uspokojenie

równoważenie

aktywacja

nauka sterowania stanem fizjologicznym

PRZERWA

JĘZYK RUCHU – PRACA Z PRZEPŁYWEM

ruch jako fala (nie forma)

przechodzenie między stanami:

napięcie → rozluźnienie

chaos → porządek

wejście w stan obecności przez ciało

| OBIAD

ŚCIEŻKI WEJŚCIA W STAN MEDYTACYJNY

3 drogi:

przez oddech

przez ruch

przez zatrzymanie

doświadczenie każdej ścieżki

| PRZERWA

| GŁĘBOKA PRAKTYKA REGULACYJNA

dłuższy proces:

oddech

ruch minimalny

wejście w ciszę

stabilizacja układu nerwowego

| INTEGRACJA + ZAMKNIĘCIE DNIA

refleksja somatyczna

obserwacja zmian stanu

wyciszenie

DZIEŃ TRZECI NIEDZIELA – INTEGRACJA I SAMODZIELNOŚĆ

TEMAT: „JAK ZABIERAM TO DO ŻYCIA”

ZINTEGROWANA PRAKTYKA RUCH + ODDECH

połączenie wszystkich elementów

samodzielne prowadzenie mikro-procesu przez uczestnika

STABILIZACJA UKŁADU NERWOWEGO

wejście w stan równowagi

techniki:

reset

wyciszenie

szybka regulacja

PRZERWA

| NAUKA SAMODZIELNEGO PROWADZENIA SIEBIE

jak rozpoznaję stan?

jak go zmieniam?

jak nie wypaść z regulacji?

OBIAD

ZAMKNIĘCIE PROCESU

WALIDACJA

integracja 3 dni

doświadczenie końcowe (cisza + oddech + ruch)

domknięcie systemu

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 21

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 21 OTWARCIE I KONTRAKT PROCESU	Zajęcia	ANNA MACHUDERA	24-07-2026	12:00	13:00	01:00
2 z 21 DIAGNOZA CIAŁA I MAPOWANIE NAPIĘCIA	Zajęcia	ANNA MACHUDERA	24-07-2026	13:00	14:30	01:30
3 z 21 -	Przerwa	-	24-07-2026	14:30	14:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 21 JĘZYK RUCHU – PODSTAWOWE ŚCIEŻKI RUCHOWE	Zajęcia	ANNA MACHUDERA	24-07-2026	14:45	16:15	01:30
5 z 21 -	Przerwa	-	24-07-2026	16:15	17:15	01:00
6 z 21 ODDECH – PODSTAWA REGULACJI	Zajęcia	ANNA MACHUDERA	24-07-2026	17:15	18:15	01:00
7 z 21 INTEGRACJA + ZAMKNIĘCIE DNIA	Zajęcia	ANNA MACHUDERA	24-07-2026	18:15	20:00	01:45
8 z 21 PORANNA AKTYWACJA UKŁADU NERWOWEGO	Zajęcia	ANNA MACHUDERA	25-07-2026	08:00	09:00	01:00
9 z 21 ODDECH – REGULACJA I STABILIZACJA	Zajęcia	ANNA MACHUDERA	25-07-2026	09:00	10:45	01:45
10 z 21 JĘZYK RUCHU – PRACA Z PRZEPLYWEM	Zajęcia	ANNA MACHUDERA	25-07-2026	10:45	12:30	01:45
11 z 21 -	Przerwa	-	25-07-2026	12:30	13:30	01:00
12 z 21 ŚCIEŻKI WEJŚCIA W STAN MEDYTACYJNY	Zajęcia	ANNA MACHUDERA	25-07-2026	13:30	15:15	01:45
13 z 21 INTEGRACJA + ZAMKNIĘCIE DNIA	Zajęcia	ANNA MACHUDERA	25-07-2026	15:15	16:00	00:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 21 ZINTEGROWANA PRAKTYKA RUCH + ODDECH	Zajęcia	ANNA MACHUDERA	26-07-2026	08:00	09:30	01:30
15 z 21 STABILIZACJA UKŁADU NERWOWEGO	Zajęcia	ANNA MACHUDERA	26-07-2026	09:30	10:45	01:15
16 z 21 -	Przerwa	-	26-07-2026	10:45	11:00	00:15
17 z 21 NAUKA SAMODZIELNEGO PROWADZENIA SIEBIE	Zajęcia	ANNA MACHUDERA	26-07-2026	11:00	12:30	01:30
18 z 21 -	Przerwa	-	26-07-2026	12:30	13:30	01:00
19 z 21 GŁĘBOKA PRAKTYKA REGULACYJNA	Zajęcia	ANNA MACHUDERA	26-07-2026	13:30	14:45	01:15
20 z 21 ZAMKNIĘCIE PROCESU	Zajęcia	ANNA MACHUDERA	26-07-2026	14:45	15:15	00:30
21 z 21 -	Walidacja	-	26-07-2026	15:15	16:00	00:45

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	24:00
w tym suma godzin zajęć	19:45
w tym suma godzin walidacji	00:45
w tym suma przerw	03:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	27:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 400,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 400,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	24:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

ANNA MACHUDERA

"Dobry terapeuta to świadomy praktyk" Towarzyszę ludziom w powrocie do siebie – poprzez ciało, oddech i energię. Nazywam się Ania, mam 51 lat i mieszkam w Dalmacji. Od 25 lat rozwijam swoją ścieżkę jako terapeuta jako trenerka języka ruchu, naturopatka i absolwentka szkoły świadomości, łącząc pranajamę, medytację oraz pracę z ciałem, tworząc przestrzeń do głębokiej transformacji i autentycznego spotkania ze sobą.

Inspiruje mnie dzika, pierwotna energia Bałkanów – jej autentyczność, rytm natury i wolność, które wnoszę do swojej pracy.

Prowadzę procesy, które pomagają uwolnić napięcia, odzyskać wewnętrzną równowagę i na nowo poczuć swój naturalny przepływ. To zaproszenie do życia w większej lekkości, uważności i prawdzie.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Forma RETREATU -stacjonarna.

Cena nie zawiera kosztu: transportu, wyżywienia, noclegu uczestników. Możliwość wykupienia noclegu oraz wyżywienia.

Informacji dotyczące warunków koniecznych do ukończenia szkolenia i uzyskania certyfikatu:

- będą prowadzone listy obecności,
- frekwencja wymagana do zaliczenia szkolenia: powyżej 80%

Materiały multimedialne i dokumenty do pobrania po zakończeniu

Materiały dla uczestników

Uczestnicy trzydniowego szkolenia otrzymają komplet materiałów dydaktycznych wspierających proces uczenia się, w tym:

_skrypt szkoleniowy obejmujący teorię języka ruchu, podstawy pracy z ciałem oraz techniki medytacji w ruchu,

_zestaw ćwiczeń praktycznych do samodzielnej pracy (opisanych krok po kroku),

_karty pracy do planowania sesji pracy z ciałem i autorefleksji,

_nagrania audio z prowadzonymi praktykami medytacji w ruchu,

_rekomendacje dotyczące codziennej praktyki i budowania nawyków wspierających dobrostan psychiczny,

_listę literatury i dodatkowych źródeł do pogłębiania wiedzy,

_certyfikat ukończenia szkolenia zgodny z wymogami BUR.

Materiały są dostosowane do poziomu szkolenia i umożliwiają utrwalenie efektów uczenia się oraz ich praktyczne zastosowanie w życiu zawodowym i osobistym.

Adres

Radomsko

97-500 Radomsko

woj. łódzkie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



ILONA WYSTUP

E-mail ilonaavon@wp.pl

Telefon (+48) 601 356 987