



## Kurs Zoga Movement® Practice

Numer usługi 2026/05/03/55596/3531927

5 400,00 PLN brutto

5 400,00 PLN netto

96,43 PLN brutto/h

96,43 PLN netto/h

162,08 PLN cena rynkowa ⓘ

ODNOVA Sp. z o.o.

★★★★★ 4,7 / 5

9 847 ocen

📍 Bydgoszcz

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 56:00 h

📅 22.09.2026 do 27.09.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

### Grupa docelowa usługi

Kurs przeznaczony dla:

- fizjoterapeutów,
- terapeutów ruchowych i manualnych.
- osób, które ukończyły szkolenie **Zoga Movement Introduction**,
- usługa adresowana jest również do uczestników projektów: Akademia HR, Regionalny Fundusz Szkoleniowy II, Małopolski pociąg do kariery - sezon 1, Nowy start w Małopolsce z EURESem, Lubuskie Bony Rozwojowe, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe a także Pracodawców i ich Pracowników.

Uczestnicy powinni znać anatomię i fizjologię człowieka. Organizator zastrzega sobie, iż może poprosić Uczestnika o przedłożenie właściwej dokumentacji, poświadczającej posiadaną wiedzę anatomiczną.

Do udziału w szkoleniu zapraszamy również uczestników projektów realizowanych przez innych Operatorów BUR. Usługa jest dostępna dla osób spełniających wymagania kwalifikacyjne, niezależnie od tego, z którego projektu lub operatora korzystają.

Minimalna liczba uczestników

12

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

21-09-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

56

# Cel

## Cel edukacyjny

Uczestnik po ukończeniu usługi będzie przygotowany do samodzielnego zaawansowanego stosowania technik Zoga w pracy z ruchem, strukturą i funkcją ciała w ujęciu integracji strukturalnej. Uczestnik będzie przygotowany do analizowania ciała w ujęciu globalnym i segmentarnym, rozpoznawania ograniczeń ruchowych i wzorców kompensacyjnych, wprowadzania skutecznych interwencji ruchowych, wspierania poprawy jakości ruchu, postawy i koordynacji.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik posługuje się wiedzą z zakresu ZOGI	Uczestnik definiuje zasady biomechaniki tensegracyjnej i ich zastosowanie w analizie ciała	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik określa funkcjonowanie taśm anatomicznych i układu powięziowego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik określa zależność między strukturą a funkcją w ciele	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik określa sekwencje ruchowe Zoga Movement® dla wszystkich obszarów ciała	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik samodzielnie przeprowadza trójwymiarową analizę postawy i ruchu, stosuje techniki Zoga Movement® w pracy oraz wspiera poprawę mobilności, elastyczności i koordynacji ruchowej.	Uczestnik identyfikuje napięcia powięziowe i kompensacje	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik stosuje techniki Zoga Movement® w pracy z: stopą i golenią, udem i miednicą, tułowiem i klatką piersiową, kręgosłupem, szyją i głową, obręczą barkową	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik prowadzi zajęcia grupowe ukierunkowane na poprawę ślizgu tkanek	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik wprowadza indywidualne interwencje w trakcie pracy z grupą	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik świadomie przestrzega praw pacjenta i zasad etyki zawodowej oraz potrzeby ciągłego kształcenia się	Uczestnik dąży do samodoskonalenia poprzez systematyczne aktualizowanie wiedzy i umiejętności	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik podwyższa swoje kompetencje poprzez samodoskonalenie oraz systematyczne aktualizowanie wiedzy i umiejętności	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik używa specjalistycznego języka komunikując się z zespołem medycznym	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

**Warunki niezbędne do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie celu: Uczestnicy powinni znać anatomię i fizjologię człowieka.** Celem łatwiejszego osiągnięcia celu głównego uczestnicy powinni zapoznać się z materiałami dydaktycznymi otrzymanymi na kursie oraz zapoznać się z ogólnodostępną literaturą naukową.

Uczestnik po ukończeniu usługi będzie przygotowany do samodzielnego zaawansowanego stosowania technik Zoga w pracy z ruchem, strukturą i funkcją ciała w ujęciu integracji strukturalnej. Uczestnik będzie przygotowany do analizowania ciała w ujęciu globalnym i segmentarnym, rozpoznawania ograniczeń ruchowych i wzorców kompensacyjnych,

wprowadzania skutecznych interwencji ruchowych, wspierania poprawy jakości ruchu, postawy i koordynacji.

**Forma szkolenia: Trening połączony z wykładem, dyskusja, ćwiczenia, praca na sobie nawzajem lub na modelach. Uczestnicy pracują w parach, każda z par przy jednym stole fizjoterapeutycznym.**

**Czas: 56 godzin dydaktycznych**

## **DZIEŃ I**

1. Wprowadzenie do Zoga Movement® Practice – cele, zasady prowadzenia zajęć, rola prowadzącego
2. Podstawy integracji strukturalnej – system 10–12 kroków terapeutycznych
3. Anatomia funkcjonalna: stopa, goleń, udo, miednica
4. Sekwencje ruchowe dla stopy i goleni
5. Sekwencje ruchowe dla uda – przód i tył w obu kierunkach
6. Analiza posturalna stopy i goleni
7. Analiza funkcjonalna kończyny dolnej
8. Krótka sekwencja ruchowa dla stopy – kierunki ślizgu w napięciu i kompresji

## **DZIEŃ II**

1. Anatomia funkcjonalna uda i miednicy
2. Sekwencje ruchowe dla miednicy i uda
3. Analiza posturalna i analiza ruchu w obrębie miednicy i uda
4. Pogłębiona analiza ruchu i postawy
5. Analiza posturalna i funkcjonalna miednicy
6. Sekwencje ruchowe dla miednicy i odcinka lędźwiowo-krzyżowego (LS)

## **DZIEŃ III**

1. Anatomia funkcjonalna jamy brzusznej, klatki piersiowej i połączeń z kręgosłupem
2. Sekwencje ruchowe dla brzucha i praca z oddechem
3. Sekwencje ruchowe dla żeber
4. Analiza posturalna klatki piersiowej i jamy brzusznej
5. Analiza funkcjonalna obszaru tułowia
6. Krótka sekwencja ruchowa dla tułowia

## **DZIEŃ IV**

1. Anatomia funkcjonalna kręgosłupa
2. Sekwencje ruchowe dla kręgosłupa
3. Analiza posturalna kręgosłupa
4. Analiza funkcjonalna kręgosłupa
5. Krótka sekwencja ruchowa dla kręgosłupa

## **DZIEŃ V**

1. Anatomia funkcjonalna głowy, szyi i żuchwy
2. Sekwencje ruchowe dla głowy, szyi i żuchwy
3. Analiza posturalna obszaru głowy i szyi
4. Analiza funkcjonalna
5. Krótka sekwencja ruchowa dla głowy, szyi i żuchwy

## **DZIEŃ VI**

1. Anatomia funkcjonalna obręczy barkowej i kończyn górnych
2. Sekwencje ruchowe dla obręczy barkowej i kończyn górnych
3. Analiza posturalna i funkcjonalna
4. Integryjny sekwencja ruchowa dla obręczy barkowej i kończyn górnych
5. Walidacja

*Opis zastosowania metod walidacji:*

1. *Analiza dowodów i deklaracji w części praktycznej*

*W procesie walidacji umiejętności praktycznych uczestników zastosujemy metodę "analizy dowodów i deklaracji". Organizator szkolenia odpowiada za nagrywanie i przekazywanie materiałów walidatorowi. Materiał nagrywany jest w trakcie trwania szkolenia. Weryfikacja zebranych materiałów odbywa się w sposób zdalny. Uczestnicy powinni wyrazić stosowną zgodę na nagrywanie ich wizerunku wyłącznie celem przedłożenia dowodów walidatorowi, bądź poinformować osobę dokonującą utrwalenia ich wizerunku o braku wyrażania stosownej zgody, wówczas nagranie zostanie przeprowadzone w sposób uniemożliwiający identyfikację wizerunku uczestnika.*

*Procedura walidacji:*

1. Nagranie wykonania zadania - uczestnicy wykonują zadanie praktyczne pod nadzorem organizatora, który rejestruje materiał video.
2. Przekazanie nagrania przez walidatora - organizator przesyła materiał do oceny.
3. Analiza nagrania przez walidatora - walidator dokonuje oceny na podstawie kryteriów weryfikacji, obejmujących m.in. poprawność wykonania procedur, zgodność z zasadami i normami oraz jakość techniczną wykonanych czynności.

## 2. Test teoretyczny w części teoretycznej

Weryfikacja wiedzy teoretycznej uczestników odbędzie się za pomocą testu ABC, który zostanie przeprowadzony pod koniec szkolenia.

Trener rozda test teoretyczny, przy zastrzeżeniu, że nie będzie ingerować w jakiegokolwiek formie w ocenę wyników testu ani w proces jego wypełniania. Następnie je zbierze. Organizator szkolenia odpowiada za przekazywanie testów wiedzy walidatorowi.

Walidator będzie włączony dopiero na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników. Nie bierze bezpośrednio udziału w procesie kształcenia i nie podejmuje działań związanych z tworzeniem i kompletowaniem dokumentacji walidacyjnej.

Test teoretyczny - minimalny próg zaliczenia 80% poprawnych odpowiedzi.

Analiza zebranych dowodów i deklaracji - minimalny próg zaliczenia 80% przedłożonych dowodów i deklaracji zawiera poprawnie wykonane kryteria weryfikacji.

Uczestnictwo w Zoga Movement® Practice pozwala:

- ✓ pogłębić wiedzę z zakresu anatomii funkcjonalnej i powięzi
- ✓ nauczyć się skutecznej analizy posturalnej i ruchowej
- ✓ rozwinąć warsztat pracy terapeuty ruchowego
- ✓ zwiększyć skuteczność pracy z klientami i pacjentami
- ✓ zrozumieć przyczyny ograniczeń ruchowych, a nie tylko ich objawy
- ✓ nauczyć się pracy z ciałem w sposób globalny i zintegrowany
- ✓ zdobyć praktyczne narzędzia do pracy indywidualnej i grupowej
- ✓ wyróżnić się na rynku jako specjalista pracy z ruchem

Liczba godzin kursu: 56 h dyd., co stanowi 42h zegarowe. W harmonogramie ujęto przerwy, łącznie 6 h zegarowych. Przerwy nie wliczają się w czas trwania kursu. Czas trwania walidacji wliczony w cenę kursu. Krótkie przerwy dostosowane są do tempa pracy uczestników podczas szkolenia. 1h dydaktyczna (szkoleniowa) = 45 min

Liczba godzin kursu obejmuje:

zajęcia teoretyczne - 15 godz. dydaktycznych

zajęcia praktyczne - 35 godz. dydaktycznych

Weryfikacja obecności odbywa się na podstawie listy obecności podpisanej podczas szkolenia. Wymagana obecność minimum 80%.

Zachęca się uczestników do zapoznania się przed kursem z ogólnodostępną literaturą w podanej tematyce oraz dostępnych kursów np. na stronie PARP.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 20

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 20</b> 19 Realizacja szkolenia zgodnie z programem - dzień I, punkty a-d, teoria 210min	lek. Maja Ludwikowska	22-09-2026	09:00	12:30	03:30
<b>2 z 20</b> Przerwa	lek. Maja Ludwikowska	22-09-2026	12:30	13:30	01:00
<b>3 z 20</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem - dzień I, punkty e-h, teoria 150min	lek. Maja Ludwikowska	22-09-2026	13:30	17:00	03:30
<b>4 z 20</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem - dzień II, punkty a-c, teoria 120min	lek. Maja Ludwikowska	23-09-2026	09:00	12:30	03:30
<b>5 z 20</b> Przerwa	lek. Maja Ludwikowska	23-09-2026	12:30	13:30	01:00
<b>6 z 20</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem - dzień II, punkty d-f, teoria 90 min	lek. Maja Ludwikowska	23-09-2026	13:30	17:00	03:30
<b>7 z 20</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem - dzień III, punkty a-c, teoria 60 min	lek. Maja Ludwikowska	24-09-2026	09:00	12:30	03:30
<b>8 z 20</b> Przerwa	lek. Maja Ludwikowska	24-09-2026	12:30	13:30	01:00
<b>9 z 20</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem - dzień III, punkty d-f, teoria 45 min	lek. Maja Ludwikowska	24-09-2026	13:30	17:00	03:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>10 z 20</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem - dzień IV, punkty a-c,	lek. Maja Ludwikowska	25-09-2026	09:00	12:30	03:30
<b>11 z 20</b> Przerwa	lek. Maja Ludwikowska	25-09-2026	12:30	13:30	01:00
<b>12 z 20</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem - dzień IV, punkty cd. c-e,	lek. Maja Ludwikowska	25-09-2026	13:30	17:00	03:30
<b>13 z 20</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem - dzień V, punkty a-c,	lek. Maja Ludwikowska	26-09-2026	09:00	12:30	03:30
<b>14 z 20</b> Przerwa	lek. Maja Ludwikowska	26-09-2026	12:30	13:30	01:00
<b>15 z 20</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem - dzień V, punkty cd. c-e,	lek. Maja Ludwikowska	26-09-2026	13:30	17:00	03:30
<b>16 z 20</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem - dzień VI, punkty a-b,	lek. Maja Ludwikowska	27-09-2026	09:00	12:30	03:30
<b>17 z 20</b> Przerwa	lek. Maja Ludwikowska	27-09-2026	12:30	13:30	01:00
<b>18 z 20</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem - dzień VI, punkty c-d,	lek. Maja Ludwikowska	27-09-2026	13:30	16:00	02:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>19 z 20</b> Przeprowadzenie testu, zebranie dowodów i deklaracji	lek. Maja Ludwikowska	27-09-2026	16:00	16:15	00:15
<b>20 z 20</b> Walidacja	-	27-09-2026	16:15	17:00	00:45

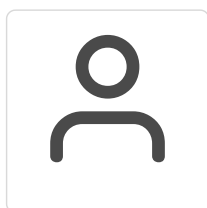
## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	5 400,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	5 400,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	96,43 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	96,43 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



**1 z 1**

### lek. Maja Ludwikowska

Lekarz specjalista rehabilitacji medycznej z wieloletnim doświadczeniem w pracy zarówno w szpitalu, jak i w prywatnej praktyce. Specjalizuje się w terapii manualnej oraz metodzie ruchowej Zoga Movement®, które łączy z technikami Sharon Wheeler, takimi jak integracja strukturalna czaszki i kości oraz praca z blizną. W swojej praktyce czerpie inspirację z jogi, której również naucza, oraz metody Physiosynthesis, łącząc wiedzę medyczną z wielowymiarowym podejściem do ciała. Pasja do ruchu pozwala jej skutecznie pomagać pacjentom w redukcji bólu, poprawie postawy i odzyskiwaniu pełnej sprawności.

Ukończone kursy i szkolenia:

Zoga Movement® – terapia manualna i ruchowa

Kurs instruktorski jogi – specjalizacja: joga powięziowa

Kinezygerontoprofilaktyka

Praca na bliznach

Integracja kości z siecią powięziową

Integracja czaszki z siecią powięziową wg Sharon Wheeler

Trenerka zrealizowała co najmniej 100h szkoleniowych w ciągu ostatnich 12 m-cy oraz posiada nieprzerwane i ciągłe doświadczenie zawodowe w branży od co najmniej 5 lat, liczone wstecz od daty rozpoczęcia usługi.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Na początku kursu kursanci otrzymują skrypt obejmujący materiał dydaktyczny przygotowany dla danego szkolenia.

### Warunki uczestnictwa

1. Organizator zastrzega sobie, iż może poprosić Uczestnika o przedłożenie właściwej dokumentacji, poświadczającej posiadaną wiedzę anatomiczną.
2. Przed dokonaniem zapisu na usługę w BUR wymagane jest zgłoszenie poprzez formularz zgłoszeniowy znajdujący się na stronie <https://odnova.org.pl/kursy> pod opisem wybranego szkolenia, w celu potwierdzenia dostępności miejsca.
3. Uczestniczki będące w ciąży, bądź podejrzewające, że mogą być w ciąży, winny skonsultować z Organizatorem swój stan, celem ustalenia czy mogą wziąć udział w usłudze.
4. Wymagane jest zapoznanie się i zaakceptowanie REGULAMINU świadczenia usług szkoleniowych ODNOVA.
5. Zapis w BUR na usługę powinien nastąpić najpóźniej na 1 dzień przed rozpoczęciem kursu.
6. Uczestnicy przyjmują do wiadomości i wyrażają zgodę na utrwalanie ich wizerunku podczas prowadzonej walidacji w celu dokonania analizy dowodów i deklaracji przez walidatora. W innych celach niż wskazany wymagana jest odrębna zgoda uczestnika.

## Informacje dodatkowe

### Podstawa zwolnienia z VAT: art. 43 ust. 1 pkt 26 lit. a Ustawa o podatku od towarów i usług

Kurs nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności Organizator nie pokrywa oraz nie dokonuje zwrotu kosztów związanych z dojazdem uczestnika na usługę, jego zakwaterowaniem oraz wyżywieniem.

Organizator zapewnia realizację usługi rozwojowej uwzględniając potrzeby osób ze szczególnymi potrzebami funkcjonalnymi zgodnie ze Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027. Zatem uczestnik ze szczególnymi potrzebami powinien na co najmniej 7 dni kalendarzowych przed rozpoczęciem kursu zgłosić Organizatorowi dodatkowe wymagania/swoje potrzeby umożliwiające mu udział w usłudze.

Zawarto umowę z: WUP w Toruniu w ramach projektu Kierunek-Rozwój, WUP w Krakowie w ramach projektu "Małopolski pociąg do kariery" oraz "Nowy start w Małopolsce z EURESem, WUP w Szczecinie w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe .

## Adres

ul. Grudziądzka 3  
85-130 Bydgoszcz  
woj. kujawsko-pomorskie

Parter. Wejście obok windy  
Sala własna

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

- Wi-fi
- Sala będzie spełniała bezpieczne i higieniczne warunki pracy

## Kontakt



**Joanna Dobska**

**E-mail** [szkolenia@odnova.org.pl](mailto:szkolenia@odnova.org.pl)

**Telefon** (+48) 694 225 457