



## ZOGA Movement Therapy Part 2

Numer usługi 2026/05/18/21012/3566933

3 690,00 PLN brutto

3 000,00 PLN netto

153,75 PLN brutto/h

125,00 PLN netto/h

162,08 PLN cena rynkowa ⓘ

Movuto Piotr Weppe  
spółka  
komandytowa

★★★★★ 4,7 / 5

493 oceny

📍 Toruń

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 24:00 h

📅 12.10.2026 do 14.10.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

### Grupa docelowa usługi

Kurs przeznaczony dla absolwentów szkolenia Zoga Movement Introduction (Zoga Multidimensional Movement) - fizjoterapeutów, terapeutów ruchowych i manualnych.

### Minimalna liczba uczestników

12

### Maksymalna liczba uczestników

24

### Data zakończenia rekrutacji

05-10-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

## Cel

### Cel edukacyjny

Celem kursu jest nabycie przez uczestników wiedzy i umiejętności stosowania technik ZOGA Movement Therapy. Zoga jest zaprojektowana dla wspierania i osiągnięcia celów Integracji Strukturalnej w przezwyciężaniu ograniczeń w ruchu ciała i stworzenia trwałej zmiany wzorca w organizacji systemu mięśniowo - powięziowego w ludzkim ciele.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik posługuje się wiedzą z zakresu tematyki kursu ZOGA Movement Therapy Part 2.	Definiuje funkcjonalne powiązania w obrębie odcinka piersiowego kręgosłupa, miednicy i kończyn dolnych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Charakteryzuje zależności pomiędzy wzorcem oddechowym, funkcją przepony i organizacją posturalną.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje rolę układów podporowych w ujęciu tensegracyjnym i ich wpływ na dynamiczną stabilizację.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Definiuje poznane podczas kursu ćwiczenia w pracy terapeutycznej.	Przeprowadza szczegółową analizę funkcjonalną odcinka piersiowego, klatki piersiowej i miednicy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Stosuje zaawansowane techniki manualne i ruchowe Zoga Movement® Therapy z naciskiem na trójwymiarową mobilizację i dekompresję struktur.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Integruje pracę z wcześniejszych modułów z nowym obszarem funkcjonalnym.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

## 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

Czas trwania kursu: 28 godzin dydaktycznych/ 21 godzin zegarowych + 3h przerw

W tym liczba godzin teorii: 10 godzin dydaktycznych, liczba godzin praktyki: 18 godzin dydaktycznych.

Czas kursu podany został w wymiarze godzin dydaktycznych, gdzie 1 godzina dydaktyczna to 45 minut zegarowych.

Każdego dnia szkolenia przewidziane są przerwy, łącznie 3 godziny. Przerwy nie wliczają się w czas trwania kursu.

## Dzień I

- Relacja klatki piersiowej z miednicą
- Oddech oraz ruch żeber
- Relacja dna miednicy z przeponą, scenariusze dla miednicy
- Uwalnianie powięziowe w ruchu. Sekwencja ruchu dla otwarcia przodu klatki piersiowej
- Techniki uwalniania powięziowego – przód obręczy
- Przerwa obiadowa
- Uwolnienie tyłu obręczy barkowej od klatki piersiowej, sekwencja ruchowa
- Techniki uwalniania powięziowego, techniki relaksacyjne i sposoby oddychania
- Taśma boczna

## Dzień II

- Przesunięcie boczne klatki piersiowej, przechylenie boczne żeber i czworobocznego lędźwi
- Rotacje żeber i miednicy, Taśma Spiralna
- Zależność pomiędzy przeponą a mięśniem lędźwiowym i przywodzicielami
- Przerwa obiadowa
- Uwalnianie powięziowe: techniki
- Ewolucja kręgosłupa, architektura i tensegracja, rola krzywizn kręgosłupa, kostne punkty orientacyjne
- Praca w ruchu i sekwencja ruchowa

## Dzień III

- Skłony boczne: anatomia i czytanie ciała, sposoby pracy
- Powięź piersiowo-lędźwiowa i przejście piersiowo-lędźwiowe
- Rotacje kręgosłupa
- Przerwa obiadowa
- Zmiana studentów podczas pracy na sobie
- Demonstracja pracy z ruchem
- Teoria mięśnia lędźwiowego i przodu kręgosłupa
- Równoważenie kręgosłupa we wszystkich płaszczyznach ruchu
- Integracja wiedzy. Zakończenie

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 10

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 10</b> Relacja klatki piersiowej z miednicą, dna miednicy z przeponą. Uwalnianie powięziowe w ruchu.	Zajęcia	Wojciech Cackowski	12-10-2026	09:00	13:00	04:00
<b>2 z 10</b> -	Przerwa	-	12-10-2026	13:00	14:00	01:00
<b>3 z 10</b> Uwolnienie tyłu obręczy barkowej od klatki piersiowej, sekwencja ruchowa. Techniki relaksacyjne i sposoby oddychania. Taśma boczna	Zajęcia	Wojciech Cackowski	12-10-2026	14:00	17:00	03:00
<b>4 z 10</b> Przesunięcie boczne klatki piersiowej, przechylenie boczne żeber i czworobocznego łędźwi. Rotacje żeber i miednicy, Taśma Spiralna.	Zajęcia	Wojciech Cackowski	13-10-2026	09:00	13:00	04:00
<b>5 z 10</b> -	Przerwa	-	13-10-2026	13:00	14:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p><b>6 z 10</b>  Uwalnianie powięziowe: techniki -  Ewolucja kręgosłupa, architektura i tensegracja, rola krzywizn kręgosłupa, kostne punkty orientacyjne. Praca w ruchu i sekwencja ruchowa</p>	Zajęcia	Wojciech Cackowski	13-10-2026	14:00	17:00	03:00
<p><b>7 z 10</b> Skłony boczne: anatomia i czytanie ciała, sposoby pracy. Powieź piersiowo-lędźwiowa i przejście piersiowo-lędźwiowe. Rotacje kręgosłupa</p>	Zajęcia	Wojciech Cackowski	14-10-2026	09:00	13:00	04:00
<p><b>8 z 10</b> -</p>	Przerwa	-	14-10-2026	13:00	14:00	01:00
<p><b>9 z 10</b>  Praktyka. Demonstracja pracy z ruchem. Teoria mięśnia lędźwiowego i przodu kręgosłupa. Równoważenie kręgosłupa we wszystkich płaszczyznach ruchu.</p>	Zajęcia	Wojciech Cackowski	14-10-2026	14:00	16:45	02:45
<p><b>10 z 10</b> -</p>	Walidacja	-	14-10-2026	16:45	17:00	00:15

## Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	24:00
w tym suma godzin zajęć	20:45
w tym suma godzin walidacji	00:15
w tym suma przerw	03:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	28:00

## Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania z zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 690,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	153,75 PLN
Koszt osobogodziny netto	125,00 PLN

## Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	24:00

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## Wojciech Cackowski

Wojciech Cackowski jest certyfikowanym praktykiem integracji strukturalnej ATSI, posiadającym wykształcenie w zakresie edukacji sportowej i fizjoterapii. Dzięki dziesięcioletniemu doświadczeniu łączy terapię manualną i jogę z terapią mięśniowo-powięziową. Jest założycielem projektu Zoga Movement®, na który wpłynęły dogłębne badania nad warstwowym ruchem anatomii powięzi, przeprowadzone podczas szkoleń sekcyjnych w Polsce i Stanach Zjednoczonych.

Jako certyfikowany nauczyciel Scarwork, Bonework i specjalista w zakresie integracji strukturalnej, przyczynia się do zastosowań klinicznych dla dzieci neurologicznych, skolioz i specjalistów stóp. Jest członkiem Polskiego Towarzystwa Medycyny Manualnej oraz Exercise is Medicine.

Wpływ Wojtka rozciąga się na cały świat, ponieważ aktywnie angażuje się w projekty zdrowotne, dzieląc się swoją wiedzą jako częsty prelegent na konferencjach i szkoleniach w Europie, USA i Azji. Jest głęboko zaangażowany w badania dotyczące ruchów warstw powięziowych i klinicznego wpływu integracji strukturalnej.

Obecnie Wojtek zajmuje się nauczaniem metod Scarwork i Bonework oraz współpracą ze specjalistami medycznymi na Ukrainie. Jego wysiłki skupiają się na pomocy pacjentom z bliznami i niemowlętom na oddziale neonatologii, co stanowi kolejny przykład jego zaangażowania w holistyczną opiekę zdrowotną i kompleksowe leczenie.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzymuje profesjonalnie przygotowany skrypt.

### Warunki uczestnictwa

O zakwalifikowaniu na kurs decyduje przesłanie na adres e-mail: [biuro@movuto.pl](mailto:biuro@movuto.pl) Umowy o świadczenie usług szkoleniowych. Umowa do otrzymania po kontakcie na wyżej wymieniony adres e-mail.

## Adres

al. Aleja Solidarności 1/3  
87-100 Toruń  
woj. kujawsko-pomorskie

Centrum Kulturalno-Kongresowe Jordanki

# Kontakt



**Michalina Całus**

**E-mail** [biuro@movuto.pl](mailto:biuro@movuto.pl)

**Telefon** (+48) 507 163 953