



YOGA STUDIO  
NIRMALA MARTA  
MIGUŁA

★★★★★ 5,0 / 5  
7 ocen

## Szkolenie Laboratorium Ruchu Kreatywnego - jak wprowadzać ruch kreatywny do pracy z dziećmi. Taniec Kreatywny dla Dzieci - szkolenie.

Numer usługi 2026/06/02/207105/3604308

📍 Warszawa  
🏠 Usługa szkoleniowa  
📅 stacjonarna  
👥 Zajęcia grupowe  
🕒 14:00 h  
📅 05.12.2026 do 06.12.2026

1 950,00 PLN brutto  
1 950,00 PLN netto  
139,29 PLN brutto/h  
139,29 PLN netto/h  
128,21 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Inne / Edukacja

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie jest skierowane do osób, które pracują lub chcą pracować z dziećmi w obszarze ruchu, edukacji i rozwoju psychosomatycznego, w szczególności do:

- nauczycieli edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej,
- pedagogów, pedagogów specjalnych i terapeutów,
- animatorów kultury, edukatorów i trenerów pracy z dziećmi,
- instruktorów zajęć ruchowych, tanecznych i rozwojowych,
- rodziców oraz opiekunów zainteresowanych świadomą, kreatywną pracą z ciałem dziecka.

Szkolenie jest odpowiednie zarówno dla osób początkujących, jak i dla tych, które mają już doświadczenie w pracy z dziećmi i chcą poszerzyć swój warsztat o elementy tańca, ruchu kreatywnego, pracy z wyobraźnią, uważnością, ruchem ekspresyjnym oraz zabawą.

Nie jest wymagane wcześniejsze doświadczenie taneczne – ważna jest otwartość na pracę z ciałem, ruchem i relacją z dzieckiem.

### Minimalna liczba uczestników

10

### Maksymalna liczba uczestników

26

### Data zakończenia rekrutacji

27-11-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### 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

Usługa szkoleniowa przygotowuje uczestników do samodzielnego planowania i prowadzenia zajęć ruchu kreatywnego i tańca dla dzieci. Przygotowuje również do korzystania z otrzymanych na szkoleniu scenariuszy zajęć.

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

| Efekty uczenia się                                                                                              | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Metoda walidacji                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Realizuje zajęcia ruchu kreatywnego dla dzieci na podstawie otrzymanego scenariusza zajęć.                      | omawia strukturę otrzymanego scenariusza zajęć<br><br>przygotowuje przestrzeń i pomoce do realizacji zajęć<br>prowadzi ćwiczenia ruchowe zgodnie z kolejnymi etapami scenariusza<br><br>moderuje aktywność uczestników podczas zajęć                                                                        | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Organizuje zajęcia ruchowe z uwzględnieniem bezpieczeństwa i potrzeb uczestników.                               | omawia zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych<br><br>przygotowuje przestrzeń do prowadzenia zajęć<br><br>reaguje na potrzeby i możliwości ruchowe dzieci<br>modyfikuje ćwiczenia w zależności od sytuacji w grupie                                                                                   | Wywiad swobodny                     |
| Analizuje reakcje dzieci podczas zajęć ruchowych i dostosowuje przebieg aktywności do ich możliwości i potrzeb. | identyfikuje sygnały świadczące o zaangażowaniu lub zmęczeniu dzieci podczas aktywności ruchowej<br><br>analizuje poziom trudności proponowanych ćwiczeń ruchowych<br><br>modyfikuje ćwiczenia w zależności od reakcji i możliwości dzieci<br><br>dostosowuje tempo oraz formę aktywności do dynamiki grupy | Obserwacja w warunkach symulowanych |

# 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

Szkolenie jest adresowane do:

-pedagogów, nauczycieli przedszkolnych i wczesnoszkolnych, terapeutów, psychologów, osób pracujących z dziećmi, którzy chcą poszerzyć swój warsztat pracy o nowe kreatywne narzędzia pracy z ciałem, również do rodziców, którzy szukają inspiracji do zabaw z dziećmi.

**Łączny czas szkolenia: 14 godzin zegarowych (w tym zawarte przerwy)**

- **Teoria: 3 godziny**
- **Praktyka (w tym walidacja): 11 godzin**

Zajęcia realizowane są z wykorzystaniem zróżnicowanych form organizacji pracy, adekwatnych do charakteru treści szkoleniowych oraz zakładanych efektów uczenia się. W trakcie szkolenia stosowana jest praca:

- **w całej grupie** – podczas wprowadzeń teoretycznych, demonstracji ćwiczeń ruchowych, wspólnych doświadczeń ruchowych, omówień zagadnień oraz podsumowań poszczególnych bloków szkoleniowych;
- **w małych grupach 3–4 osobowych** – w celu realizacji zadań ruchowych, eksploracji kreatywnej, analizy zaproponowanych struktur pracy oraz wymiany doświadczeń i refleksji między uczestnikami;
- **indywidualnie** – w trakcie własnej eksploracji ruchowej, pracy z odczuciami z ciała, realizacji zadań refleksyjnych oraz autoewaluacji w ramach procesu walidacji efektów uczenia się.

### Dzień I – sobota (10:00–18:00)

**10:00–11:30 (1 h 30 min) – PRAKTYKA**

Kierunki w przestrzeni i świadomość ciała

- eksploracja ruchu w różnych kierunkach z wykorzystaniem części ciała
- relacje między częściami ciała i ich możliwości ruchowe
- symetria i asymetria w ruchu
- integracja ruchu z rysowaniem jako forma ekspresji

**11:30–11:40 – przerwa (10 min)**

**11:40–12:40 (1 h) – PRAKTYKA**

Integracja doświadczeń ruchowych

- pogłębianie świadomości ciała
- relaksacja i wyciszenie po pracy ruchowej

**12:40–13:40 – przerwa obiadowa (60 min)**

**13:40–14:40 (1 h) – TEORIA**

Ruch kreatywny jako narzędzie komunikacji i rozwoju

- ruch jako forma komunikacji i ekspresji
- znaczenie ruchu kreatywnego w rozwoju dzieci i młodzieży

**14:40–14:50 – przerwa (10 min)**

**14:50–15:50 (1 h) – TEORIA**

Cztery obszary ruchu w pracy kreatywnej

- ciało, przestrzeń, siła, czas
- jakości ruchu i ich znaczenie w pracy z grupą

**15:50–16:00 – przerwa (10 min)**

**16:00–17:00 (1 h) – TEORIA**

Zasady organizacji i bezpieczeństwa pracy z ruchem kreatywnym

- struktura zajęć ruchu kreatywnego
- organizacja przestrzeni i pracy grupowej
- bezpieczeństwo i uważność w pracy z ciałem

**17:00–18:00 (1 h) – PRAKTYKA**

Grawitacja, jakość ruchu, rytm i oddech

- lekki–ciężki, mały–duży
- rytm i oddech jako fundament regulacji i płynności ruchu

## **Dzień II – niedziela (9:00–15:00)**

**9:00–10:30 (1 h 30 min) – PRAKTYKA**

Dźwięk, głos i ruch

- relacje między ruchem a dźwiękiem
- głos jako narzędzie ekspresji i regulacji

**10:30–10:40 – przerwa (10 min)**

**10:40–12:10 (1 h 30 min) – PRAKTYKA**

Żywioty w ruchu

- eksploracja jakości ruchowych inspirowanych naturą
- praca z wyobraźnią i obrazem

**12:10–12:40 – przerwa (30 min)**

**12:40–13:50 (1 h 10 min) – PRAKTYKA**

Mandale i formy geometryczne w ruchu

- świadomość przestrzenna
- koncentracja i kreatywna ekspresja

**13:50–14:00 – przerwa (10 min)**

**14:00–15:00 (1 h) – WALIDACJA (PRAKTYKA I TEST TEORETYCZNY)**

Walidacja efektów uczenia się

- prowadzenie krótkiej sekwencji ruchu kreatywnego (symulacja)
- obserwacja według ustalonych kryteriów
- autoewaluacja uczestnika
- informacja zwrotna

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 17

| Przedmiot / temat                                                                   | Typ aktywności | Prowadzący   | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 17<br>Ćwiczenia ruchu kreatywnego – orientacja w przestrzeni i świadomość ciała | Zajęcia        | MARTA MIGUŁA | 05-12-2026            | 10:00               | 11:40               | 01:40         |
| 2 z 17<br>Integracja doświadczeń ruchowych i relaksacja                             | Zajęcia        | MARTA MIGUŁA | 05-12-2026            | 11:40               | 12:10               | 00:30         |
| 3 z 17 -                                                                            | Przerwa        | -            | 05-12-2026            | 12:10               | 12:20               | 00:10         |
| 4 z 17<br>Podstawy teoretyczne ruchu kreatywnego w pracy edukacyjnej                | Zajęcia        | MARTA MIGUŁA | 05-12-2026            | 12:20               | 13:40               | 01:20         |
| 5 z 17<br>Układanie scenariuszy Ruchu Kreatywnego - teoria i praktyka               | Zajęcia        | MARTA MIGUŁA | 05-12-2026            | 13:40               | 14:40               | 01:00         |
| 6 z 17 -                                                                            | Przerwa        | -            | 05-12-2026            | 14:40               | 15:35               | 00:55         |
| 7 z 17<br>Organizacja i bezpieczeństwo pracy z ruchem kreatywnym, teoria i praktyka | Zajęcia        | MARTA MIGUŁA | 05-12-2026            | 15:35               | 16:00               | 00:25         |
| 8 z 17<br>Jakości ruchu, grawitacja, rytm i oddech w praktyce                       | Zajęcia        | MARTA MIGUŁA | 05-12-2026            | 16:00               | 17:00               | 01:00         |

| Przedmiot / temat                                                       | Typ aktywności | Prowadzący   | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 9 z 17 -                                                                | Przerwa        | -            | 05-12-2026            | 17:00               | 17:10               | 00:10         |
| 10 z 17<br>Jakości ruchu, grawitacja, rytm i oddech w praktyce cz.II    | Zajęcia        | MARTA MIGUŁA | 05-12-2026            | 17:10               | 18:00               | 00:50         |
| 11 z 17<br>Ćwiczenia ruchu kreatywnego z wykorzystaniem dźwięku i głosu | Zajęcia        | MARTA MIGUŁA | 06-12-2026            | 09:00               | 10:40               | 01:40         |
| 12 z 17 Praca z jakością ruchu inspirowaną żywiołami                    | Zajęcia        | MARTA MIGUŁA | 06-12-2026            | 10:40               | 11:40               | 01:00         |
| 13 z 17 -                                                               | Przerwa        | -            | 06-12-2026            | 11:40               | 12:05               | 00:25         |
| 14 z 17 Praca z jakością ruchu inspirowaną żywiołami                    | Zajęcia        | MARTA MIGUŁA | 06-12-2026            | 12:05               | 12:40               | 00:35         |
| 15 z 17<br>Ćwiczenia ruchowe z wykorzystaniem form geometrycznych       | Zajęcia        | MARTA MIGUŁA | 06-12-2026            | 12:40               | 13:40               | 01:00         |
| 16 z 17 -                                                               | Przerwa        | -            | 06-12-2026            | 13:40               | 14:15               | 00:35         |
| 17 z 17 -                                                               | Walidacja      | -            | 06-12-2026            | 14:15               | 15:00               | 00:45         |

## Podsumowanie

|                               |               |
|-------------------------------|---------------|
| Rodzaj godzin                 | Liczba godzin |
| Suma godzin zegarowych usługi | 14:00         |

| Rodzaj godzin                        | Liczba godzin |
|--------------------------------------|---------------|
| w tym suma godzin zajęć              | 11:00         |
| w tym suma godzin walidacji          | 00:45         |
| w tym suma przerw                    | 02:15         |
| Suma godzin dydaktycznych bez przerw | 15:30         |

## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                                                                                                      | Cena         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>                                                                 | 1 950,00 PLN |
| Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży |              |
| <b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>                                                                  | 1 950,00 PLN |
| <b>Koszt osobogodziny brutto</b>                                                                                 | 139,29 PLN   |
| <b>Koszt osobogodziny netto</b>                                                                                  | 139,29 PLN   |

### Liczba godzin usługi

| Rodzaj godzin                   | Liczba godzin |
|---------------------------------|---------------|
| Liczba godzin zegarowych usługi | 14:00         |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### MARTA MIGUŁA

Marta Miguła jest certyfikowaną nauczycielką jogi, ekspresji ciała, socjoterapeutką i muzykoterapeutką, od wielu lat pracującą z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi w obszarze ruchu, tańca i kreatywnej ekspresji. Przez wiele lat pracowała bezpośrednio z dziećmi i młodzieżą, a od 12 lat prowadzi szkolenia, warsztaty i procesy edukacyjne dla nauczycieli, edukatorów i osób pracujących z dziećmi.

Ukończyła czteroletnie studia w Laboratorio Escuela de Expresión Corporal Dramática, gdzie zdobywała pogłębione kompetencje w zakresie pracy z ruchem, improwizacją, ekspresją ciała i procesem twórczym. Od 26 lat praktykuje taniec butoh, rozwijając swój warsztat pod skrzydłami Atsushiego Takenouchiego, jednego z czołowych współczesnych twórców tego nurtu.

Jest założycielką Fundacji Joga w Szkole oraz autorką szkoleń i laboratoriów ruchowych, w których łączy taniec, ruch kreatywny, improwizację, uważność i pedagogikę twórczą. W swojej pracy kładzie nacisk na proces, bezpieczeństwo, relację oraz indywidualną ekspresję uczestników, traktując ruch jako narzędzie rozwoju, autoregulacji i twórczego poznawania siebie i świata.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymują dwa wydrukowane, kolorowe podręczniki zawierające gotowe scenariusze zajęć z zakresu ruchu kreatywnego i tańca dla dzieci. W ramach szkolenia uczestnicy otrzymują również dostęp do muzyki wykorzystywanej podczas zajęć, wspierającej pracę z ruchem, rytmem, oddechem i ekspresją.

## Adres

ul. Fosa 25  
02-768 Warszawa  
woj. mazowieckie

Przestrzenna jasna sala "Goha Joga". Dostęp do zaplecza kuchennego

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Przestronna jasna sala, kwiaty, zaplecze kuchenne, szatnia, pomoce do jogi

## Kontakt



**Marta Malgorzata Migula**

**E-mail** [yogarpa.marta@gmail.com](mailto:yogarpa.marta@gmail.com)

**Telefon** (+48) 577 067 849