



Szkolenie Bodyfulness cz. 4. Warsztaty wspierające mobilność obręczy miednicy, regulację napięć i dobrostan

Numer usługi 2026/07/22/213321/3704149

2 750,00 PLN brutto
2 750,00 PLN netto
152,78 PLN brutto/h
152,78 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

MULTIPRO
COMPANY SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 5,0 / 5

91 ocen

📍 Sobole
🏠 Usługa szkoleniowa
📅 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 18:00 h
📅 18.12.2026 do 20.12.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie jest skierowane dla wszystkich, którzy chcą pogłębić świadomość ciała, zrozumienie somatyki i psychosomatyki oraz relacji między ciałem, emocjami i duchowością. Jest odpowiedni zarówno dla osób początkujących, jak i dla praktyków: terapeutów, masażyistów, coachów, fizjoterapeutów, trenerów pracy z emocjami lub ciałem, nauczycieli, liderów czy przewodników duchowych.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

8

Data zakończenia rekrutacji

17-12-2026

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

Szkolenie przygotowuje do świadomego wykorzystywania technik ruchowych, oddechowych i relaksacyjnych wspierających prawidłowe funkcjonowanie obręczy miednicy oraz mięśni dna miednicy. Uczestnik zdobywa wiedzę z zakresu biomechaniki ciała, rozwija umiejętność wykonywania ćwiczeń poprawiających mobilność, stabilizację i

elastyczność tkanek, poznaje metody redukcji napięć oraz uczy się planowania indywidualnej praktyki wspierającej zdrowie, sprawność i dobrostan psychofizyczny.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wykonuje ćwiczenia zwiększające ruchomość obręczy miednicy oraz stawów biodrowych z zachowaniem prawidłowej techniki.	wykonuje minimum trzy ćwiczenia poprawiające ruchomość obręczy miednicy zgodnie z instrukcją trenera	Obserwacja w warunkach symulowanych
	utrzymuje prawidłową pozycję ciała oraz koordynację oddechu z wykonywanym ruchem.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Dobiera techniki oddechowe i relaksacyjne do ograniczania napięć w obrębie brzucha, odcinka lędźwiowo-krzyżowego i dna miednicy.	dobiera odpowiednią technikę oddechową do przedstawionej sytuacji ćwiczeniowej;	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wykonuje sekwencję ćwiczeń oddechowych i relaksacyjnych zgodnie z instrukcją prowadzącego.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	przygotowuje plan obejmujący co najmniej cztery ćwiczenia odpowiadające założonemu celowi;	Obserwacja w warunkach symulowanych
	uzasadnia dobór ćwiczeń w odniesieniu do poprawy mobilności, stabilizacji lub redukcji napięć.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Opracowuje indywidualny plan ćwiczeń wspierających mobilność, stabilizację oraz profilaktykę napięć mięśniowych.		

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

TAK

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

Program

DZIEŃ I – 6 godzin dydaktycznych

1. Integracja grupy i omówienie celów szkolenia (45 min)

- przedstawienie programu szkolenia,
- zasady bezpiecznej pracy podczas ćwiczeń,
- określenie indywidualnych celów uczestników.

2. Anatomia funkcjonalna obręczy miednicy i mięśni głębokich (90 min)

- budowa i funkcje obręczy miednicy,
- rola mięśni brzucha i dna miednicy,
- wpływ napięć mięśniowych na postawę i wzorce ruchowe.

3. Ćwiczenia zwiększające świadomość ciała (90 min)

- ćwiczenia poprawiające czucie własnego ciała,
- nauka prawidłowego ustawienia miednicy,
- ćwiczenia mobilizujące obręcz biodrową.

4. Techniki oddechowe wspierające rozluźnienie organizmu (135 min)

- nauka prawidłowego toru oddechowego,
- ćwiczenia synchronizujące oddech z ruchem,
- techniki oddechowe wspierające redukcję napięć i poprawę koncentracji.

DZIEŃ II – 6 godzin dydaktycznych

1. Ćwiczenia przygotowujące organizm do pracy ruchowej (45 min)

- ćwiczenia mobilizacyjne,
- aktywizacja mięśni głębokich,
- poprawa zakresów ruchu.

2. Mobilność obręczy miednicy i stawów biodrowych (120 min)

- ćwiczenia poprawiające ruchomość,
- nauka prawidłowych wzorców ruchowych,
- zwiększanie elastyczności tkanek.

3. Funkcjonowanie mięśni dna miednicy w codziennym życiu (60 min)

- znaczenie mięśni dna miednicy,
- ćwiczenia aktywizujące i rozluźniające,
- wpływ oddechu na stabilizację.

4. Praktyczne techniki redukcji napięć (135 min)

- ćwiczenia rozluźniające okolice brzucha i odcinka lędźwiowo-krzyżowego,
- praca indywidualna i w parach,
- integracja oddechu z ruchem.

DZIEŃ III – 6 godzin dydaktycznych

1. Nauka ćwiczeń oddechowych wspierających regulację organizmu (60 min)

- doskonalenie technik oddechowych,
- ćwiczenia poprawiające koncentrację i świadomość oddechu,
- wykorzystanie oddechu podczas aktywności ruchowej.

2. Ćwiczenia funkcjonalne poprawiające stabilizację i postawę ciała (120 min)

- ćwiczenia wzmacniające mięśnie stabilizujące,
- poprawa równowagi i koordynacji,
- utrwalanie prawidłowych wzorców ruchowych.

3. Praktyczne zastosowanie technik ruchowych i relaksacyjnych (120 min)

- łączenie ćwiczeń oddechowych z ruchem,
- dobór ćwiczeń do indywidualnych potrzeb,
- praktyka samodzielnego wykonywania sekwencji ćwiczeń.

4. Opracowanie indywidualnego planu ćwiczeń oraz podsumowanie szkolenia (60 min)

- planowanie codziennej praktyki,
- omówienie możliwości wykorzystania poznanych technik,

Walidacja

Szkolenie realizowane jest w formule stacjonarnej i ma charakter warsztatowy, z naciskiem na praktyczne wykonywanie ćwiczeń ruchowych, oddechowych oraz technik pracy z ciałem. Zajęcia obejmują ćwiczenia indywidualne i pracę w parach, umożliwiające rozwijanie świadomości ciała, poprawę ruchomości obręczy miednicy oraz poznanie metod redukcji napięć i regulacji układu nerwowego.

Program łączy krótkie wprowadzenie teoretyczne 4h z intensywną częścią praktyczną, podczas której uczestnicy uczą się wykonywania ćwiczeń poprawiających mobilność stawów biodrowych, elastyczność obręczy miednicy oraz technik oddechowych wspierających dobrostan organizmu. Zalecany jest wygodny strój umożliwiający swobodne wykonywanie ćwiczeń.

Walidacja efektów uczenia się prowadzona jest metodą obserwacji w warunkach rzeczywistych. Uczestnik wykonuje ćwiczenia praktyczne oraz prezentuje umiejętność doboru technik ruchowych i oddechowych do określonych potrzeb.

Szkolenie prowadzone jest w godzinach zegarowych. Przerwy są wliczone do czasu trwania szkolenia, a zajęcia odbywają się w sali przystosowanej do prowadzenia warsztatów ruchowych.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 19

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 19 Integracja grupy i omówienie celów szkolenia	Zajęcia	Ina Łaźniewska	18-12-2026	08:00	10:00	02:00
2 z 19 -	Przerwa	-	18-12-2026	10:00	10:45	00:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 19 2. Anatomia funkcjonalna obręczy miednicy i mięśni głębokich	Zajęcia	Ina Łaźniewska	18-12-2026	10:45	11:45	01:00
4 z 19 -	Przerwa	-	18-12-2026	11:45	12:15	00:30
5 z 19 3. Ćwiczenia zwiększające świadomość ciała	Zajęcia	Ina Łaźniewska	18-12-2026	12:15	13:00	00:45
6 z 19 Techniki oddechowe wspierające rozluźnienie organizmu	Zajęcia	Ina Łaźniewska	18-12-2026	13:00	14:00	01:00
7 z 19 1. Ćwiczenia przygotowujące organizm do pracy ruchowej	Zajęcia	Ina Łaźniewska	19-12-2026	08:00	09:00	01:00
8 z 19 2. Mobilność obręczy miednicy i stawów biodrowych	Zajęcia	Ina Łaźniewska	19-12-2026	09:00	10:00	01:00
9 z 19 -	Przerwa	-	19-12-2026	10:00	10:45	00:45
10 z 19 3. Funkcjonowanie mięśni dna miednicy w codziennym życiu	Zajęcia	Ina Łaźniewska	19-12-2026	10:45	11:45	01:00
11 z 19 -	Przerwa	-	19-12-2026	11:45	12:15	00:30
12 z 19 4. Praktyczne techniki redukcji napięć	Zajęcia	Ina Łaźniewska	19-12-2026	12:15	14:00	01:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 19 1. Nauka ćwiczeń oddechowych wspierających regulację organizmu	Zajęcia	Ina Łaźniewska	20-12-2026	08:00	09:00	01:00
14 z 19 2. Ćwiczenia funkcjonalne poprawiające stabilizację i postawę ciała	Zajęcia	Ina Łaźniewska	20-12-2026	09:00	10:00	01:00
15 z 19 -	Przerwa	-	20-12-2026	10:00	10:45	00:45
16 z 19 3. Praktyczne zastosowanie technik ruchowych i relaksacyjnych	Zajęcia	Ina Łaźniewska	20-12-2026	10:45	11:45	01:00
17 z 19 -	Przerwa	-	20-12-2026	11:45	12:15	00:30
18 z 19 4. Opracowanie indywidualnego planu ćwiczeń oraz podsumowanie szkolenia	Zajęcia	Ina Łaźniewska	20-12-2026	12:15	13:30	01:15
19 z 19 -	Walidacja	-	20-12-2026	13:30	14:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	18:00
w tym suma godzin zajęć	13:45
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	03:45
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	19:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 750,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 750,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	152,78 PLN
Koszt osobogodziny netto	152,78 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	18:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Ina Łaźniewska

Doktor nauk biologicznych, ekspertka w pracy z ciałem, ruchem i podejściami somatycznymi. Od kilkunastu lat zajmuje się działalnością edukacyjną i terapeutyczną, łącząc solidne podstawy naukowe z praktycznymi metodami wspierającymi zdrowie oraz dobrostan psychofizyczny. Posiada liczne certyfikacje m.in. w obszarze psychosomatyki, psychotraumatologii, hipnoterapii, komunikacji i mediacji rodzinnych, terapii mięśni dna miednicy oraz fizjoterapii uroginekologicznej. Ukończyła także specjalistyczne szkolenia z zakresu pracy z traumą i pamięcią ciała (Touch of Awakening) oraz pracy z relacjami intymnymi. Od 2020 roku działa jako trenerka i mentorka, prowadząc warsztaty oraz szkolenia poświęcone świadomości ciała, integracji emocjonalnej i budowaniu wewnętrznej równowagi. W swojej pracy dydaktycznej szczególną wagę przywiązuje do łączenia teorii z praktyką, pokazując, jak skutecznie wykorzystywać poznane narzędzia zarówno w pracy zawodowej, jak i w rozwoju osobistym. Jest autorką autorskiej metody pracy rozwijanej w ramach Instytutu Bodyfulness, którego misją jest wspieranie ludzi w odzyskiwaniu kontaktu z ciałem oraz pogłębianiu samoświadomości.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują:

- skrypty szkoleniowe,
- materiały edukacyjne w wersji audio i video do praktyki własnej,
- opisy praktyk do samodzielnej pracy.

Materiały przekazywane są w formie papierowej lub elektronicznej.

Informacje dodatkowe

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Operatora lub Partnera Operatora w danym projekcie PSF ani w jakimkolwiek Regionalnym Programie lub FERS, ani przez podmiot powiązany z Operatorem lub Partnerem kapitałowo lub osobowo.

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot będący jednocześnie podmiotem korzystającym z usług rozwojowych o zbliżonej tematyce w ramach danego projektu.

Usługa rozwojowa nie obejmuje wzajemnego świadczenia usług w projekcie o zbliżonej tematyce przez Dostawców usług, którzy delegują na usługi siebie lub swoich pracowników i korzystają z dofinansowania, a następnie świadczą usługi w zakresie tej samej tematyki dla Przedsiębiorcy, który wcześniej występował w roli Dostawcy tych usług.

Cena usługi nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności kosztów środków trwałych.

Adres

Sobole 23
21-307 Sobole
woj. lubelskie

Kontakt



Marta Wodecka

E-mail multipro.karty@gmail.com

Telefon (+48) 724 888 205