



Szkolenie Bodyfulness cz. 5. Kręgosłup – Fundament Postawy, Ruchu i Dobrostanu.

Numer usługi 2026/07/22/213321/3704678

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

📅 15.01.2027 do 17.01.2027

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

14-01-2027

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

Przygotowuje do świadomego wykorzystywania technik pracy z osią ciała, postawą, oddechem i dotykiem wspierających poprawę stabilizacji, redukcję napięć oraz zwiększenie świadomości ciała w codziennym funkcjonowaniu i pracy z drugim człowiekiem.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wykonuje sekwencję ćwiczeń wspierających stabilizację osi ciała oraz poprawę ruchomości kręgosłupa piersiowego, lędźwiowego i obręczy barkowej.	wykonuje sekwencję obejmującą minimum 6 ćwiczeń zgodnie z zasadami biomechaniki;	Obserwacja w warunkach symulowanych
	utrzymuje prawidłowe ustawienie osi ciała, obręczy barkowej i oddechu podczas wykonywania ćwiczeń	Obserwacja w warunkach symulowanych
Przeprowadza sesję reorganizacji neurologicznej osi ramion z zastosowaniem elementów metody Touch of Awakening zgodnie z kolejnością etapów.	realizuje wszystkie etapy sesji w odpowiedniej kolejności na stole do masażu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	dobiera sposób wykonania dotyku do obszaru ramion, dłoni i kręgosłupa zgodnie z instrukcją prowadzącego	Obserwacja w warunkach symulowanych
	przygotowuje plan obejmujący ćwiczenia ruchowe, oddechowe i elementy pracy z uważnością	Obserwacja w warunkach symulowanych
Opracowuje plan ćwiczeń wspierających stabilizację postawy, regulację napięcia oraz budowanie świadomości granic ciała	prezentuje opracowaną sekwencję oraz uzasadnia dobór poszczególnych elementów w odniesieniu do celu praktyki	Obserwacja w warunkach symulowanych

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?
- TAK

Program

DZIEŃ I

Moduł 1. Anatomia funkcjonalna osi ciała

- budowa i funkcje kręgosłupa piersiowego i lędźwiowego,
- biomechanika osi ciała,
- neurologiczna linia pośrodkowa,
- znaczenie prawidłowej postawy dla funkcjonowania organizmu.

Moduł 2. Obręcz barkowa jako element stabilizacji

- anatomia funkcjonalna obręczy barkowej,
- zależność pomiędzy ustawieniem barków, głowy i kręgosłupa,
- najczęstsze wzorce przeciążeniowe.

Moduł 3. Ćwiczenia poprawiające stabilizację osi ciała

- mobilizacja kręgosłupa piersiowego i lędźwiowego,
- ćwiczenia poprawiające ustawienie obręczy barkowej,
- ćwiczenia integrujące ruch z oddechem.

DZIEŃ II

Moduł 4. Taśmy mięśniowo-powięziowe w stabilizacji postawy

- rola taśmy tylnej powierzchownej,
- wpływ napięć powięziowych na postawę i ruch,
- techniki rozluźniania tkanek.

Moduł 5. Techniki pracy manualnej i świadomego dotyku

- zasady bezpiecznego kontaktu z tkankami,
- elementy metody Touch of Awakening,
- praca z ramionami, dłońmi i kręgosłupem.

Moduł 6. Reorganizacja neurologiczna osi ramion

- przygotowanie do sesji,
- kolejność wykonywania technik,
- praktyka w parach na stole do masażu.

DZIEŃ III

Moduł 7. Regulacja napięcia poprzez ruch i oddech

- wpływ oddechu na stabilizację tułowia,
- techniki obniżania napięcia mięśniowego,
- ćwiczenia poprawiające koordynację.

Moduł 8. Świadomość ciała i budowanie stabilnej postawy

- obserwacja wzorców ruchowych,
- identyfikacja ograniczeń funkcjonalnych,
- ćwiczenia rozwijające kontrolę postawy.

Moduł 9. Tworzenie indywidualnego programu praktyki

- dobór ćwiczeń do potrzeb uczestnika,
- planowanie codziennej praktyki,
- prezentacja opracowanych sekwencji,
- podsumowanie i ewaluacja szkolenia.

Szkolenie realizowane jest w formule stacjonarnej i ma charakter warsztatowy, z naciskiem na praktyczne wykonywanie ćwiczeń ruchowych, oddechowych oraz technik pracy z ciałem wspierających stabilizację postawy i poprawę funkcjonowania kręgosłupa. Zajęcia obejmują ćwiczenia indywidualne oraz pracę w parach, umożliwiające rozwijanie świadomości osi ciała, poprawę ruchomości kręgosłupa piersiowego i lędźwiowego oraz obręczy barkowej, a także poznanie technik wspierających redukcję napięć mięśniowo-powięziowych.

Program łączy krótkie wprowadzenie teoretyczne (**4 godziny**) z intensywną częścią praktyczną, podczas której uczestnicy wykonują ćwiczenia poprawiające stabilizację osi ciała, mobilność kręgosłupa i obręczy barkowej oraz poznają techniki świadomego dotyku i reorganizacji neurologicznej osi ramion. Integralnym elementem szkolenia jest praktyka pracy w parach na stołach do masażu z wykorzystaniem elementów metody Touch of Awakening. Zalecany jest wygodny strój umożliwiający swobodne wykonywanie ćwiczeń ruchowych.

Walidacja efektów uczenia się prowadzona jest metodą obserwacji w warunkach rzeczywistych. Uczestnik wykonuje ćwiczenia praktyczne, przeprowadza elementy sesji reorganizacji neurologicznej osi ramion oraz prezentuje umiejętność doboru technik ruchowych, oddechowych i pracy z ciałem do określonych potrzeb funkcjonalnych.

Szkolenie prowadzone jest w godzinach zegarowych. Przerwy są wliczone do czasu trwania szkolenia, a zajęcia odbywają się w sali przystosowanej do prowadzenia warsztatów ruchowych, wyposażonej w stoły do masażu oraz pomoce niezbędne do realizacji części praktycznej.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 16

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 Moduł 1. Anatomia funkcjonalna osi ciała	Zajęcia	Ina Łaźniewska	15-01-2027	08:00	10:00	02:00
2 z 16 -	Przerwa	-	15-01-2027	10:00	10:45	00:45
3 z 16 Moduł 2. Obręcz barkowa jako element stabilizacji	Zajęcia	Ina Łaźniewska	15-01-2027	10:45	12:00	01:15
4 z 16 -	Przerwa	-	15-01-2027	12:00	12:15	00:15
5 z 16 Moduł 3. Ćwiczenia poprawiające stabilizację osi ciała	Zajęcia	Ina Łaźniewska	15-01-2027	12:15	14:00	01:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 16 Moduł 4. Taśmy mięśniowo-powięziowe w stabilizacji postawy	Zajęcia	Ina Łaźniewska	16-01-2027	08:00	10:00	02:00
7 z 16 -	Przerwa	-	16-01-2027	10:00	10:45	00:45
8 z 16 Moduł 5. Techniki pracy manualnej i świadomego dotyku	Zajęcia	Ina Łaźniewska	16-01-2027	10:45	12:00	01:15
9 z 16 -	Przerwa	-	16-01-2027	12:00	12:15	00:15
10 z 16 Moduł 6. Reorganizacja neurologiczna osi ramion	Zajęcia	Ina Łaźniewska	16-01-2027	12:15	14:00	01:45
11 z 16 Moduł 7. Regulacja napięcia poprzez ruch i oddech	Zajęcia	Ina Łaźniewska	17-01-2027	08:00	10:00	02:00
12 z 16 -	Przerwa	-	17-01-2027	10:00	10:45	00:45
13 z 16 Moduł 8. Świadomość ciała i budowanie stabilnej postawy	Zajęcia	Ina Łaźniewska	17-01-2027	10:45	12:00	01:15
14 z 16 -	Przerwa	-	17-01-2027	12:00	12:15	00:15
15 z 16 Moduł 9. Tworzenie indywidualnego programu praktyki	Zajęcia	Ina Łaźniewska	17-01-2027	12:15	13:30	01:15
16 z 16 -	Walidacja	-	17-01-2027	13:30	14:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	18:00
w tym suma godzin zajęć	14:30
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	03:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	20:00

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 Łażniewska

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 27
21-307 Sobole
woj. lubelskie

Kontakt



Marta Wodecka

E-mail multipro.karty@gmail.com

Telefon (+48) 724 888 205