



Szkolenie Bodyfulness cz. 6. Świadoma praca z oddechem, klatką piersiową i ruchem w budowaniu dobrostanu.

Numer usługi 2026/07/22/213321/3704696

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
📅 05.02.2027 do 07.02.2027

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	04-02-2027
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 wykorzystywania technik świadomego oddechu, mobilizacji klatki piersiowej oraz ćwiczeń ruchowych wspierających poprawę jakości oddychania, redukcję napięć i zwiększenie efektywności wzorców oddechowych w codziennym funkcjonowaniu oraz 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 poprawiających ruchomość klatki piersiowej, żeber, łopatek oraz koordynację oddechu z ruchem.	wykonuje minimum 6 ćwiczeń zgodnie z zasadami prawidłowej biomechaniki;	Obserwacja w warunkach symulowanych
	utrzymuje prawidłową synchronizację oddechu z wykonywanymi ćwiczeniami.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Dobiera techniki oddechowe i ćwiczenia wspierające poprawę wzorca oddychania do przedstawionych potrzeb funkcjonalnych.	dobiera co najmniej dwie techniki oddechowe adekwatne do opisanego przypadku;	Obserwacja w warunkach symulowanych
	uzasadnia dobór ćwiczeń w odniesieniu do celu ich zastosowania	Obserwacja w warunkach symulowanych
Opracowuje indywidualny program ćwiczeń oddechowych i mobilizacyjnych wspierających poprawę jakości oddychania oraz redukcję napięć.	przygotowuje program obejmujący ćwiczenia oddechowe, mobilizacyjne i relaksacyjne z określeniem kolejności oraz czasu wykonywania;	Obserwacja w warunkach symulowanych
	prezentuje opracowaną sekwencję i wykonuje jej wybrane elementy zgodnie z założeniami programu.	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

Moduł 1. Anatomia i biomechanika oddechu

- budowa klatki piersiowej i układu oddechowego,
- funkcja przepony, żeber i mięśni międzyżebrowych,
- zależność pomiędzy oddechem a postawą ciała,
- rola kręgosłupa piersiowego i łopatek w mechanice oddychania.

Moduł 2. Ocena wzorca oddechowego

- obserwacja torów oddechowych,
- identyfikacja ograniczeń ruchomości klatki piersiowej,
- ocena ruchomości żeber i łopatek,
- wpływ napięć mięśniowych na jakość oddechu.

Moduł 3. Ćwiczenia poprawiające ruchomość struktur oddechowych

- mobilizacja żeber,
- ćwiczenia dla mięśni międzyżebrowych,
- poprawa ruchomości łopatek,
- integracja oddechu z ruchem.

Moduł 4. Przepona i efektywne wzorce oddychania

- rodzaje pracy przepony,
- wydech jako element stabilizacji tułowia,
- koordynacja oddechu z wysiłkiem,
- ćwiczenia oddechowe zwiększające wydolność.

Moduł 5. Techniki redukcji napięć w obrębie klatki piersiowej

- automasaż klatki piersiowej,
- techniki rozluźniania mięśni oddechowych,
- ćwiczenia poprawiające elastyczność tkanek,
- praca z oddechem w pozycjach funkcjonalnych.

Moduł 6. Oddech w ruchu

- synchronizacja ruchu i oddechu,
- ćwiczenia poprawiające płynność oddechu,
- praktyka indywidualna i w parach.

Moduł 7. Oddech jako narzędzie regulacji napięcia

- wpływ oddechu na układ nerwowy,
- techniki wspierające relaksację,
- ćwiczenia zwiększające świadomość oddechu,
- budowanie nawyków oddechowych.

Moduł 8. Dobór technik oddechowych do potrzeb funkcjonalnych

- analiza wybranych przypadków,
- dobór ćwiczeń oddechowych,
- planowanie praktyki indywidualnej.

Moduł 9. Tworzenie indywidualnej praktyki oddechowej

- opracowanie własnej sekwencji ćwiczeń,
- prezentacja programu praktyki,

- podsumowanie i ewaluacja szkolenia.

Szkolenie realizowane jest w formule stacjonarnej i ma charakter warsztatowy, z naciskiem na praktyczne wykonywanie ćwiczeń oddechowych, ruchowych oraz technik pracy z klatką piersiową. Zajęcia obejmują ćwiczenia indywidualne i pracę w parach, umożliwiające rozwijanie świadomości oddechu, poprawę ruchomości klatki piersiowej, żeber i łopatek oraz poznanie metod wspierających redukcję napięć i regulację układu nerwowego.

Program łączy krótkie wprowadzenie teoretyczne (**4 godziny**) z intensywną częścią praktyczną, podczas której uczestnicy wykonują ćwiczenia poprawiające wzorzec oddychania, mobilność struktur oddechowych oraz koordynację oddechu z ruchem. Integralnym elementem szkolenia jest nauka technik automasażu klatki piersiowej oraz ćwiczeń wspierających efektywne wykorzystanie oddechu w codziennym funkcjonowaniu. 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 oddechowych i ruchowych 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.

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 i biomechanika oddechu	Zajęcia	Ina Łaźniewska	05-02-2027	08:00	10:00	02:00
2 z 16 -	Przerwa	-	05-02-2027	10:00	10:45	00:45
3 z 16 Moduł 2. Ocena wzorca oddechowego	Zajęcia	Ina Łaźniewska	05-02-2027	10:45	12:00	01:15
4 z 16 -	Przerwa	-	05-02-2027	12:00	12:15	00:15
5 z 16 Moduł 3. Ćwiczenia poprawiające ruchomość struktur oddechowych	Zajęcia	Ina Łaźniewska	05-02-2027	12:15	14:00	01:45
6 z 16 Moduł 4. Przepona i efektywne wzorce oddychania	Zajęcia	Ina Łaźniewska	06-02-2027	08:00	10:00	02:00
7 z 16 -	Przerwa	-	06-02-2027	10:00	10:45	00:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 16 Moduł 5. Techniki redukcji napięć w obrębie klatki piersiowej	Zajęcia	Ina Łaźniewska	06-02-2027	10:45	12:00	01:15
9 z 16 -	Przerwa	-	06-02-2027	12:00	12:15	00:15
10 z 16 Moduł 6. Oddech w ruchu	Zajęcia	Ina Łaźniewska	06-02-2027	12:15	14:00	01:45
11 z 16 Moduł 7. Oddech jako narzędzie regulacji napięcia	Zajęcia	Ina Łaźniewska	07-02-2027	08:00	10:00	02:00
12 z 16 -	Przerwa	-	07-02-2027	10:00	10:45	00:45
13 z 16 Moduł 8. Dobór technik oddechowych do potrzeb funkcjonalnych	Zajęcia	Ina Łaźniewska	07-02-2027	10:45	11:45	01:00
14 z 16 -	Przerwa	-	07-02-2027	11:45	12:00	00:15
15 z 16 Moduł 9. Tworzenie indywidualnej praktyki oddechowej	Zajęcia	Ina Łaźniewska	07-02-2027	12:00	13:30	01:30
16 z 16 -	Walidacja	-	07-02-2027	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

Rodzaj godzin	Liczba godzin
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 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