



Szkolenie Bodyfulness cz. 7. Płynne ciało. Praktyczne techniki wspierające krążenie, regenerację i świadomość ciała

Numer usługi 2026/07/23/213321/3705453

2 750,00 PLN brutto
2 750,00 PLN netto
152,78 PLN brutto/h
152,78 PLN netto/h
583,33 PLN cena rynkowa ⓘ

MULTIPRO
COMPANY SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 5,0 / 5

91 ocen

📍 Sobole
🏠 Usługa szkoleniowa
📅 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 18:00 h
📅 19.03.2027 do 21.03.2027

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia
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	18-03-2027
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

Szkolenie przygotowuje do wykorzystywania technik ruchowych, oddechowych i manualnych wspierających usprawnienie krążenia, przepływu płynów ustrojowych, redukcję napięć oraz poprawę 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 aktywizujących krążenie, poprawiających ruchomość tkanek oraz wspierających przepływ płynów ustrojowych.	wykonuje minimum 6 ćwiczeń zgodnie z zasadami prawidłowej techniki	Obserwacja w warunkach symulowanych
	zachowuje właściwą koordynację ruchu i oddechu podczas wykonywania sekwencji.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Dobiera techniki ruchowe i manualne wspierające poprawę krążenia oraz redukcję napięć do przedstawionego przypadku funkcjonalnego.	dobiera co najmniej dwie techniki adekwatne do opisanego celu;	Obserwacja w warunkach symulowanych
	uzasadnia dobór technik w odniesieniu do oczekiwanego efektu funkcjonalnego	Obserwacja w warunkach symulowanych
Opracowuje indywidualny program ćwiczeń wspierających regenerację organizmu, poprawę krążenia oraz płynność ruchu.	przygotowuje program obejmujący ćwiczenia ruchowe, oddechowe i elementy automasażu 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

DZIEŃ I

Moduł 1. Układy płynne organizmu – budowa i funkcje

- układ krwionośny i rola serca,
- układ limfatyczny i jego znaczenie,
- podstawy funkcjonowania układu nerwowego,
- rola nerek i gospodarki wodnej organizmu.

Moduł 2. Powięzi i przepływ płynów w organizmie

- znaczenie nawodnienia tkanek,
- przepływ międzytkankowy,
- wpływ ruchu na krążenie i regenerację,
- zależność pomiędzy napięciem tkanek a przepływem płynów.

Moduł 3. Ćwiczenia aktywizujące krążenie

- mobilizacja całego ciała,
- ćwiczenia pobudzające krążenie krwi i limfy,
- aktywizacja pomp mięśniowych,
- integracja ruchu z oddechem.

DZIEŃ II

Moduł 4. Techniki wspierające przepływ i regenerację

- automasaż tkanek powierzchownych,
- techniki poprawiające ruchomość mostka i klatki piersiowej,
- ćwiczenia wspomagające przepływ limfy,
- mobilizacja powięzi.

Moduł 5. Ruch jako wsparcie procesów regeneracyjnych

- ćwiczenia poprawiające elastyczność tkanek,
- aktywizacja układu nerwowego poprzez ruch,
- ćwiczenia koordynacyjne.

Moduł 6. Praktyka w parach

- techniki wspierające rozluźnienie tkanek,
- ćwiczenia z wykorzystaniem świadomego dotyku,
- obserwacja reakcji organizmu na zastosowane techniki.

DZIEŃ III

Moduł 7. Regulacja napięcia i regeneracja organizmu

- wpływ ruchu i oddechu na procesy regeneracyjne,
- ćwiczenia wspierające odprężenie organizmu,
- budowanie płynności ruchu.

Moduł 8. Dobór technik wspierających przepływ

- analiza potrzeb funkcjonalnych,
- dobór ćwiczeń i technik manualnych,

- planowanie działań profilaktycznych.

Moduł 9. Indywidualna praktyka

- opracowanie programu ćwiczeń,
- prezentacja sekwencji ruchowej,
- podsumowanie i ewaluacja szkolenia.

Szkolenie realizowane jest w formule stacjonarnej i ma charakter warsztatowy, z naciskiem na praktyczne wykonywanie ćwiczeń ruchowych, oddechowych oraz technik manualnych wspierających krążenie i regenerację organizmu. Zajęcia obejmują ćwiczenia indywidualne i pracę w parach, umożliwiające poprawę ruchomości tkanek, aktywizację układu krwionośnego i limfatycznego oraz rozwijanie świadomości ciała.

Program łączy krótkie wprowadzenie teoretyczne (**4 godziny**) z intensywną częścią praktyczną, podczas której uczestnicy wykonują ćwiczenia poprawiające przepływ płynów ustrojowych, elastyczność tkanek oraz koordynację ruchu z oddechem. Integralnym elementem szkolenia jest nauka technik automasażu i pracy manualnej wspierających regenerację 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 manualnych 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. Układy płynne organizmu – budowa i funkcje	Zajęcia	Ina Łaźniewska	19-03-2027	08:00	10:00	02:00
2 z 16 -	Przerwa	-	19-03-2027	10:00	10:45	00:45
3 z 16 Moduł 2. Powięzi i przepływ płynów w organizmie	Zajęcia	Ina Łaźniewska	19-03-2027	10:45	12:00	01:15
4 z 16 -	Przerwa	-	19-03-2027	12:00	12:15	00:15
5 z 16 Moduł 3. Ćwiczenia aktywizujące krążenie	Zajęcia	Ina Łaźniewska	19-03-2027	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. Techniki wspierające przepływ i regenerację	Zajęcia	Ina Łaźniewska	20-03-2027	08:00	10:00	02:00
7 z 16 -	Przerwa	-	20-03-2027	10:00	10:45	00:45
8 z 16 Moduł 5. Ruch jako wsparcie procesów regeneracyjnych	Zajęcia	Ina Łaźniewska	20-03-2027	10:45	12:00	01:15
9 z 16 -	Przerwa	-	20-03-2027	12:00	12:15	00:15
10 z 16 Moduł 6. Praktyka w parach	Zajęcia	Ina Łaźniewska	20-03-2027	12:15	14:00	01:45
11 z 16 Moduł 7. Regulacja napięcia i regeneracja organizmu	Zajęcia	Ina Łaźniewska	21-03-2027	08:00	10:00	02:00
12 z 16 -	Przerwa	-	21-03-2027	10:00	10:45	00:45
13 z 16 Moduł 8. Dobór technik wspierających przepływ	Zajęcia	Ina Łaźniewska	21-03-2027	10:45	12:00	01:15
14 z 16 -	Przerwa	-	21-03-2027	12:00	12:15	00:15
15 z 16 Moduł 9. Indywidualna praktyka	Zajęcia	Ina Łaźniewska	21-03-2027	12:15	13:30	01:15
16 z 16 -	Walidacja	-	21-03-2027	13:30	14:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	18:00

Rodzaj godzin	Liczba godzin
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 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