



Szkolenie Bodyfulness cz. 8. Głowa połączona z ciałem. Praktyczne techniki pracy z odcinkiem szyjnym, postawą i świadomością ciała

Numer usługi 2026/07/23/213321/3705639

2 750,00 PLN brutto
2 750,00 PLN netto
152,78 PLN brutto/h
152,78 PLN netto/h
183,33 PLN cena rynkowa ⓘ

MULTIPRO
COMPANY SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

★★★★★ 5,0 / 5

91 ocen

📍 Sobole
🏠 Usługa szkoleniowa
📅 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 18:00 h
📅 16.04.2027 do 18.04.2027

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne

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

15-04-2027

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, manualnych i oddechowych wspierających integrację ustawienia głowy z osią ciała, poprawę funkcji odcinka szyjnego oraz redukcję napięć w obrębie karku, twarzy i obręczy barkowej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wykonuje sekwencję ćwiczeń poprawiających ruchomość odcinka szyjnego, obręczy barkowej oraz stabilizację ustawienia głowy.	wykonuje minimum 6 ćwiczeń zgodnie z zasadami prawidłowej biomechaniki	Obserwacja w warunkach symulowanych
	utrzymuje prawidłowe ustawienie głowy, szyi i obręczy barkowej podczas wykonywania ćwiczeń.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Przeprowadza sesję przywracania anatomicznej osi osadzenia głowy z wykorzystaniem elementów metody Touch of Awakening zgodnie z kolejnością etapów.	wykonuje wszystkie etapy sesji zgodnie z instrukcją prowadzącego;	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje techniki manualne z zachowaniem zasad bezpieczeństwa i ergonomii pracy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Opracowuje program ćwiczeń wspierających integrację ustawienia głowy z osią ciała oraz redukcję napięć w obrębie szyi, karku i twarzy.	przygotowuje program obejmujący ćwiczenia ruchowe, oddechowe i elementy pracy manualnej z określeniem kolejności 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. Anatomia funkcjonalna głowy i odcinka szyjnego

- budowa i funkcje kręgosłupa szyjnego,
- anatomia karku i podstawy czaszki,
- mięsień mostkowo-obojętkowo-sutkowy (MOS) i jego znaczenie,
- zależność pomiędzy ustawieniem głowy a postawą całego ciała.

Moduł 2. Funkcjonalne połączenia w organizmie

- zależność pomiędzy szczęką a miednicą,
- wpływ ustawienia kręgów C1 i C2 na funkcjonowanie organizmu,
- rola obręczy barkowej i górnych pleców w stabilizacji głowy.

Moduł 3. Ćwiczenia poprawiające ruchomość odcinka szyjnego

- mobilizacja kręgosłupa szyjnego,
- ćwiczenia poprawiające ruchomość obręczy barkowej,
- integracja ruchu z oddechem,
- ćwiczenia stabilizacyjne.

DZIEŃ II

Moduł 4. Twarzoczaszka i staw skroniowo-żuchwowy

- anatomia funkcjonalna twarzy,
- napięcia w obrębie mięśni żucia,
- mobilizacja stawu skroniowo-żuchwowego,
- ćwiczenia rozluźniające mięśnie twarzy.

Moduł 5. Techniki pracy manualnej

- zasady bezpiecznej pracy z podstawą czaszki,
- elementy metody Touch of Awakening,
- techniki uwalniania napięć karku i podstawy czaszki.

Moduł 6. Przywracanie anatomicznej osi osadzenia głowy

- przygotowanie do sesji,
- praktyka na stole do masażu,
- praca w parach z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.

DZIEŃ III

Moduł 7. Rola oddechu i głosu w regulacji napięcia

- wpływ oddechu na mięśnie szyi i gardła,
- ćwiczenia wspierające swobodę głosu,
- koordynacja oddechu z ruchem.

Moduł 8. Integracja głowy z osią ciała

- ćwiczenia poprawiające kontrolę postawy,
- budowanie świadomości ustawienia głowy,
- dobór technik do potrzeb funkcjonalnych.

Moduł 9. Indywidualna praktyka

- opracowanie programu ćwiczeń,
- prezentacja sekwencji pracy,
- 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 prawidłowe ustawienie głowy i funkcjonowanie odcinka szyjnego. Zajęcia obejmują ćwiczenia indywidualne i pracę w parach, umożliwiające poprawę ruchomości kręgosłupa szyjnego, obręczy barkowej, stawu skroniowo-żuchwowego oraz rozwijanie świadomości postawy ciała.

Program łączy krótkie wprowadzenie teoretyczne (**4 godziny**) z intensywną częścią praktyczną, podczas której uczestnicy wykonują ćwiczenia poprawiające stabilizację głowy, mobilność odcinka szyjnego oraz poznają techniki pracy manualnej z podstawą czaszki i karkiem. 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.

Walidacja efektów uczenia się prowadzona jest metodą obserwacji w warunkach rzeczywistych. Uczestnik wykonuje ćwiczenia praktyczne, przeprowadza elementy sesji przywracania anatomicznej osi osadzenia głowy oraz prezentuje umiejętność doboru technik ruchowych, oddechowych 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, 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 głowy i odcinka szyjnego	Zajęcia	Ina Łaźniewska	16-04-2027	08:00	10:00	02:00
2 z 16 -	Przerwa	-	16-04-2027	10:00	10:45	00:45
3 z 16 Moduł 2. Funkcjonalne połączenia w organizmie	Zajęcia	Ina Łaźniewska	16-04-2027	10:45	12:00	01:15
4 z 16 -	Przerwa	-	16-04-2027	12:00	12:15	00:15
5 z 16 Moduł 3. Ćwiczenia poprawiające ruchomość odcinka szyjnego	Zajęcia	Ina Łaźniewska	16-04-2027	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. Twarzoczaszka i staw skroniowo-żuchwowy	Zajęcia	Ina Łaźniewska	17-04-2027	08:00	10:00	02:00
7 z 16 -	Przerwa	-	17-04-2027	10:00	10:45	00:45
8 z 16 Moduł 5. Techniki pracy manualnej	Zajęcia	Ina Łaźniewska	17-04-2027	10:45	12:00	01:15
9 z 16 -	Przerwa	-	17-04-2027	12:00	12:15	00:15
10 z 16 Moduł 6. Przywracanie anatomicznej osi osadzenia głowy	Zajęcia	Ina Łaźniewska	17-04-2027	12:15	14:00	01:45
11 z 16 Moduł 7. Rola oddechu i głosu w regulacji napięcia	Zajęcia	Ina Łaźniewska	18-04-2027	08:00	10:00	02:00
12 z 16 -	Przerwa	-	18-04-2027	10:00	10:45	00:45
13 z 16 Moduł 8. Integracja głowy z osią ciała	Zajęcia	Ina Łaźniewska	18-04-2027	10:45	12:00	01:15
14 z 16 -	Przerwa	-	18-04-2027	12:00	12:15	00:15
15 z 16 Moduł 9. Indywidualna praktyka	Zajęcia	Ina Łaźniewska	18-04-2027	12:15	13:30	01:15
16 z 16 -	Walidacja	-	18-04-2027	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 23
21-307 Sobole
woj. lubelskie

Kontakt



Marta Wodecka

E-mail multipro.karty@gmail.com

Telefon (+48) 724 888 205