



Szkolenie bodyfulness cz. 9. Praktyczne techniki rozwijania koordynacji ruchowej, równowagi i integracji sensoryczno-motorycznej

Numer usługi 2026/07/23/213321/3705692

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

99 ocen

📍 Sobole
🏠 Usługa szkoleniowa
📅 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 18:00 h
📅 14.05.2027 do 16.05.2027

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	13-05-2027
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 ćwiczeń rozwijających równowagę, koordynację, integrację bilateralną oraz świadomość ruchu w celu poprawy kontroli postawy, sprawności funkcjonalnej i planowania indywidualnej praktyki ruchowej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wykonuje sekwencję ćwiczeń rozwijających równowagę, koordynację oraz integrację bilateralną zgodnie z zasadami prawidłowej techniki ruchu.	wykonuje minimum 6 ćwiczeń obejmujących zadania równoważne i naprzemienne	Obserwacja w warunkach symulowanych
	utrzymuje kontrolę postawy oraz koordynację ruchów podczas wykonywania sekwencji.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Dobiera ćwiczenia rozwijające równowagę i koordynację do przedstawionych potrzeb funkcjonalnych uczestnika.	dobiera co najmniej trzy ćwiczenia adekwatne do opisanego celu;	Obserwacja w warunkach symulowanych
	uzasadnia dobór ćwiczeń w odniesieniu do oczekiwanego efektu funkcjonalnego.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Opracowuje program ćwiczeń wspierających rozwój równowagi, koordynacji oraz integracji sensoryczno-motorycznej.	przygotowuje program obejmujący ćwiczenia równoważne, koordynacyjne i integrujące ruch z oddechem, z określeniem kolejności i czasu wykonywania;	Obserwacja w warunkach symulowanych
	prezentuje opracowaną sekwencję oraz 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. Neurofizjologiczne podstawy równowagi i koordynacji

- układ nerwowy a kontrola ruchu,
- linia pośrodkowa ciała,
- współpraca półkul mózgowych,
- mechanizmy utrzymywania równowagi.

Moduł 2. Integracja bilateralna w praktyce

- ćwiczenia przekraczania linii środkowej ciała,
- koordynacja ruchów naprzemiennych,
- aktywizacja wzorców ruchowych,
- rozwijanie świadomości ruchu.

Moduł 3. Ćwiczenia równoważne

- stabilizacja postawy,
- ćwiczenia statyczne i dynamiczne,
- kontrola środka ciężkości,
- koordynacja oddechu z ruchem.

DZIEŃ II

Moduł 4. Neuroplastyczność i uczenie motoryczne

- proces tworzenia nowych wzorców ruchowych,
- znaczenie powtarzalności ćwiczeń,
- wykorzystanie wyobrażeń ruchowych (wizualizacji) w nauce ruchu,
- wpływ różnorodności bodźców na adaptację układu nerwowego.

Moduł 5. Ćwiczenia rozwijające koordynację

- zadania ruchowe o narastającym stopniu trudności,
- ćwiczenia wymagające współpracy obu stron ciała,
- koordynacja wzrokowo-ruchowa,
- ćwiczenia z wykorzystaniem partnera.

Moduł 6. Praktyka w parach

- ćwiczenia wspierające orientację przestrzenną,
- zadania rozwijające współpracę i komunikację,
- obserwacja wzorców ruchowych.

DZIEŃ III

Moduł 7. Równowaga w codziennym funkcjonowaniu

- zastosowanie ćwiczeń w profilaktyce,
- strategie poprawy stabilności,
- dobór poziomu trudności ćwiczeń.

Moduł 8. Planowanie treningu koordynacyjnego

- analiza potrzeb funkcjonalnych,

- dobór ćwiczeń rozwijających równowagę i koordynację,
- budowanie progresji ćwiczeń.

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 rozwijających równowagę, koordynację oraz integrację sensoryczno-motoryczną. Zajęcia obejmują ćwiczenia indywidualne i pracę w parach, umożliwiające rozwijanie świadomości ruchu, poprawę stabilizacji postawy oraz koordynacji całego ciała.

Program łączy krótkie wprowadzenie teoretyczne (**4 godziny**) z intensywną częścią praktyczną, podczas której uczestnicy wykonują ćwiczenia wspierające współpracę obu półkul mózgowych, rozwój równowagi, koordynacji oraz planowania ruchu. Integralnym elementem szkolenia jest praktyczne wykorzystanie ćwiczeń angażujących linię pośrodkową ciała, zadania naprzemienne oraz elementy wizualizacji ruchu wspierające proces uczenia motorycznego. 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 ćwiczeń rozwijających równowagę, koordynację i integrację sensoryczno-motoryczną 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. Neurofizjologiczne podstawy równowagi i koordynacji	Zajęcia	Ina Łaźniewska	14-05-2027	08:00	10:00	02:00
2 z 16 -	Przerwa	-	14-05-2027	10:00	10:45	00:45
3 z 16 Moduł 2. Integracja bilateralna w praktyce	Zajęcia	Ina Łaźniewska	14-05-2027	10:45	12:00	01:15
4 z 16 -	Przerwa	-	14-05-2027	12:00	12:15	00:15
5 z 16 Moduł 3. Ćwiczenia równoważne	Zajęcia	Ina Łaźniewska	14-05-2027	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. Neuroplastyczność i uczenie motoryczne	Zajęcia	Ina Łaźniewska	15-05-2027	08:00	10:00	02:00
7 z 16 -	Przerwa	-	15-05-2027	10:00	10:45	00:45
8 z 16 Moduł 5. Ćwiczenia rozwijające koordynację	Zajęcia	Ina Łaźniewska	15-05-2027	10:45	12:00	01:15
9 z 16 -	Przerwa	-	15-05-2027	12:00	12:15	00:15
10 z 16 Moduł 6. Praktyka w parach	Zajęcia	Ina Łaźniewska	15-05-2027	12:15	14:00	01:45
11 z 16 Moduł 7. Równowaga w codziennym funkcjonowaniu	Zajęcia	Ina Łaźniewska	16-05-2027	08:00	10:00	02:00
12 z 16 -	Przerwa	-	16-05-2027	10:00	10:45	00:45
13 z 16 Moduł 8. Planowanie treningu koordynacyjnego	Zajęcia	Ina Łaźniewska	16-05-2027	10:45	12:00	01:15
14 z 16 -	Przerwa	-	16-05-2027	12:00	12:15	00:15
15 z 16 Moduł 9. Indywidualna praktyka	Zajęcia	Ina Łaźniewska	16-05-2027	12:15	13:30	01:15
16 z 16 -	Walidacja	-	16-05-2027	13:30	14:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	18:00
w tym suma godzin zajęć	14:30

Rodzaj godzin	Liczba godzin
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	03:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	20:00

Cennik

Cennik

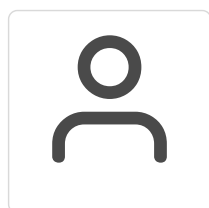
Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 750,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 750,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	152,78 PLN
Koszt osobogodziny netto	152,78 PLN

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