



HSS ŁUKASZ
NOWAK

★★★★★ 5,0 / 5

1 108 ocen

Szkolenie: Instruktor Technik Relaksacyjnych

Numer usługi 2026/08/28/119329/3773614

📍 Zielona Góra

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 64:00 h

📅 03.10.2026 do 06.12.2026

4 390,00 PLN brutto

4 390,00 PLN netto

68,59 PLN brutto/h

68,59 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	Usługa jest skierowana do osób pełnoletnich, które chcą zdobyć lub rozwinąć kompetencje potrzebne do prowadzenia zajęć relaksacyjnych, w szczególności do instruktorów rekreacji ruchowej, trenerów, nauczycieli jogi i pilatesu, fizjoterapeutów, masażystów, pracowników branży wellness i beauty, pedagogów, psychologów, animatorów, pracowników instytucji wsparcia oraz osób planujących rozpoczęcie działalności w obszarze relaksacji i profilaktyki stresu. Nie występują dodatkowe wymagania.
Minimalna liczba uczestników	3
Maksymalna liczba uczestników	12
Data zakończenia rekrutacji	02-10-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie: Instruktor Technik Relaksacyjnych przygotowuje uczestnika do samodzielnego, bezpiecznego i metodycznie poprawnego planowania oraz prowadzenia indywidualnych i grupowych zajęć relaksacyjnych z wykorzystaniem technik

oddechowych, elementów jogi, pilatesu, stretchingu, mobilizacji, automasażu, relaksacji prowadzonej, jogi Nidra oraz wybranych narzędzi dźwiękoterapii.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje reakcję stresową, rolę układu nerwowego, napięcia mięśniowego i regeneracji	Uczestnik Wyjaśnia mechanizmy stresu i podaje przykłady ich wpływu na ciało	Wywiad swobodny
	Uczestnik rozróżnia pobudzenie i wyciszenie	Wywiad swobodny
Uczestnik opisuje podstawy anatomii i fizjologii oddechu oraz biomechaniki postawy	Uczestnik omawia rolę przepony i żeber	Wywiad swobodny
	Uczestnik omawia ustawienie miednicy, kręgosłupa, barków, głowy i stóp	Wywiad swobodny
	Uczestnik dobiera technikę do opisu przypadku i uzasadnia rezygnację lub modyfikację ćwiczenia w sytuacji ryzyka	Obserwacja w warunkach symulowanych
		Wywiad swobodny
Uczestnik prowadzi podstawowe techniki oddechowe i relaksację prowadzoną	Uczestnik formułuje jasne instrukcje, dobiera tempo, obserwuje reakcje grupy i bezpiecznie kończy praktykę	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik dobiera i demonstruje ćwiczenia mobilizujące, rozciągające, posturalne i automasaż	Uczestnik prezentuje poprawną technikę, proponuje wariant łatwiejszy i trudniejszy oraz koryguje najczęstsze błędy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik prowadzi fragment sesji jogi Nidra i wykorzystuje podstawowe instrumenty relaksacyjne	Uczestnik buduje logiczną sekwencję; bezpiecznie operuje głosem i dźwiękiem; uwzględnia przeciwwskazania	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik opracowuje scenariusz zajęć 30-, 60- i 90-minutowych dla wybranej grupy	Uczestnik określa cel, strukturę, czasy, ćwiczenia, modyfikacje, zasady bezpieczeństwa i zakończenie sesji	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik tworzy bezpieczne i wspierające warunki pracy z grupą.	Uczestnik komunikuje granice, stosuje język niedyrektywny, reaguje na potrzeby uczestników i nie przekracza swoich kompetencji.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik samodzielnie prowadzi autorską sesję relaksacyjną.	Uczestnik realizuje założony cel, zarządza czasem, grupą i atmosferą oraz dokonuje autorefleksji po zajęciach.	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

- Usługa jest skierowana do osób pełnoletnich, które chcą zdobyć lub rozwinąć kompetencje potrzebne do prowadzenia zajęć relaksacyjnych, w szczególności do instruktorów rekreacji ruchowej, trenerów, nauczycieli jogi i pilatesu, fizjoterapeutów, masażystów, pracowników branży wellness i beauty, pedagogów, psychologów, animatorów, pracowników instytucji wsparcia oraz osób planujących rozpoczęcie działalności w obszarze relaksacji i profilaktyki stresu.

Program:

1. Podstawy relaksacji	stres i reakcja organizmu; układ nerwowy; napięcie mięśniowe; regeneracja; rola instruktora i granice kompetencji
2. Anatomia, fizjologia i biomechanika – online	podstawy anatomii funkcjonalnej; fizjologia wysiłku i odpoczynku; biomechanika ruchu; bezpieczeństwo
3. Oddech	przepona; oddech żebrowy; oddech uspokajający; techniki oddechowe; obserwacja i modyfikacje
4. Prawidłowa postawa	ustawienie miednicy, kręgosłupa, barków, głowy i stóp; równowaga; ergonomia osób siedzących
5. Ćwiczenia relaksacyjne i prozdrowotne	elementy jogi, spokojnego pilatesu, stretchingu, mobilizacji i automasażu; ćwiczenia przeciwbólowe
6. Relaksacja prowadzona	rozluźnianie mięśni; skan ciała; wizualizacja; świadomy oddech; praca głosem
7. Joga Nidra	teoria; praktyka; etapy i budowa sesji; tworzenie własnego tekstu prowadzenia
8. Dźwiękoterapia	misy, gong, dzwonki, kij deszczowy, bęben oceaniczny; zasady użycia; bezpieczeństwo i przeciwwskazania

9. Prowadzenie grup i praca z różnymi odbiorcami	głos, tempo, muzyka, światło, atmosfera; seniorzy, osoby zestresowane, pracownicy biurowi, kobiety, osoby początkujące i z ograniczeniami ruchowymi
10. Budowanie zajęć i walidacja	scenariusze 30/60/90 min; prowadzenie autorskich zajęć; egzamin praktyczny; omówienie

Metody realizacji

- miniwykład i prezentacja
- demonstracja instruktorska
- ćwiczenia indywidualne, w parach i w małych grupach
- praktyka prowadzona i trening umiejętności
- analiza przypadku i dyskusja moderowana
- praca z materiałem online
- opracowanie scenariuszy zajęć
- symulacja prowadzenia grupy i informacja zwrotna

Walidacja i warunki ukończenia

Walidacja powinna być oddzielona od procesu kształcenia w zakresie możliwym organizacyjnie i prowadzona według jednolitych kryteriów zapisanych w arkuszu oceny.

Element walidacji	Zakres	Warunek zaliczenia – propozycja
Wywiad swobodny	stres, anatomia i fizjologia, oddech, postawa, bezpieczeństwo, przeciwwskazania	minimum 70% poprawnych odpowiedzi
Obserwacja w warunkach symulowanych	Tworzenie scenariuszy zajęć 30, 60 i 90 minut	kompletność oraz spełnienie wszystkich kryteriów w karcie oceny
Obserwacja w warunkach symulowanych	samodzielne przeprowadzenie zajęć lub ich reprezentatywnego fragmentu	spełnienie kryteriów bezpieczeństwa oraz minimum 70% punktów
Frekwencja	udział w zajęciach stacjonarnych i realizacja części online	minimum 80% – próg do ustalenia przez organizatora

Dokument potwierdzający ukończenie: certyfikat ukończenia kursu zawierający nazwę usługi, termin, liczbę godzin i osiągnięte efekty uczenia się.

Materiały i wyposażenie

Uczestnik otrzymuje:

- skrypt szkoleniowy
- gotowe scenariusze zajęć
- checklisty i listę przeciwwskazań
- nagrania relaksacji i gotowe playlisty
- dostęp do materiałów online przez 12 miesięcy
- certyfikat ukończenia kursu po spełnieniu warunków

Organizator zapewnia przestrzeń do ćwiczeń oraz sprzęt wykorzystywany podczas zajęć, w tym – zależnie od programu – maty, koce, wałki, poduszki i instrumenty dźwiękowe. Szczegółowa lista wyposażenia wymaga potwierdzenia.

Czas poświęcony na zajęcia teoretyczne: 17 godzin

Czas poświęcony na zajęcia praktyczne: 37 godzin

Czas przerw: 8 godzin

Czas poświęcony na walidację: 2 godziny

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 26

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 26 Podstawy relaksacji - teoria	Zajęcia	Agnieszka Kościan	03-10-2026	09:00	12:00	03:00
2 z 26 -	Przerwa	-	03-10-2026	12:00	13:00	01:00
3 z 26 Podstawy relaksacji - praktyka	Zajęcia	Agnieszka Kościan	03-10-2026	13:00	17:00	04:00
4 z 26 Anatomia, fizjologia i biomechanika - teoria	Zajęcia	Agnieszka Kościan	04-10-2026	09:00	12:00	03:00
5 z 26 -	Przerwa	-	04-10-2026	12:00	13:00	01:00
6 z 26 Anatomia, fizjologia i biomechanika - praktyka	Zajęcia	Agnieszka Kościan	04-10-2026	13:00	17:00	04:00
7 z 26 Oddech - teoria	Zajęcia	Agnieszka Kościan	24-10-2026	09:00	12:00	03:00
8 z 26 -	Przerwa	-	24-10-2026	12:00	13:00	01:00
9 z 26 Oddech - praktyka	Zajęcia	Agnieszka Kościan	24-10-2026	13:00	17:00	04:00
10 z 26 Prawidłowa postawa - teoria	Zajęcia	Agnieszka Kościan	25-10-2026	09:00	12:00	03:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 26 -	Przerwa	-	25-10-2026	12:00	13:00	01:00
12 z 26 Prawidłowa postawa - praktyka	Zajęcia	Agnieszka Kościan	25-10-2026	13:00	17:00	04:00
13 z 26 ćwiczenia relaksacyjne i prozdrowotne - teoria	Zajęcia	Agnieszka Kościan	14-11-2026	09:00	12:00	03:00
14 z 26 -	Przerwa	-	14-11-2026	12:00	13:00	01:00
15 z 26 Ćwiczenia relaksacyjne i prozdrowotne - praktyka	Zajęcia	Agnieszka Kościan	14-11-2026	13:00	17:00	04:00
16 z 26 Relaksacja prowadzona - praktyka	Zajęcia	Agnieszka Kościan	15-11-2026	09:00	12:00	03:00
17 z 26 -	Przerwa	-	15-11-2026	12:00	13:00	01:00
18 z 26 Yoga Nidra - praktyka	Zajęcia	Agnieszka Kościan	15-11-2026	13:00	17:00	04:00
19 z 26 Dźwiękoterapia - praktyka	Zajęcia	Agnieszka Kościan	05-12-2026	09:00	12:00	03:00
20 z 26 -	Przerwa	-	05-12-2026	12:00	13:00	01:00
21 z 26 Prowadzenie grup - praca z różnymi odbiorcami - teoria	Zajęcia	Agnieszka Kościan	05-12-2026	13:00	15:00	02:00
22 z 26 Prowadzenie grup - praca z różnymi odbiorcami - praktyka	Zajęcia	Agnieszka Kościan	05-12-2026	15:00	17:00	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
23 z 26 Budowanie zajęć - praktyka	Zajęcia	Agnieszka Kościan	06-12-2026	09:00	12:00	03:00
24 z 26 -	Przerwa	-	06-12-2026	12:00	13:00	01:00
25 z 26 Budowanie zajęć - praktyka	Zajęcia	Agnieszka Kościan	06-12-2026	13:00	15:00	02:00
26 z 26 -	Walidacja	-	06-12-2026	15:00	17:00	02:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	64:00
w tym suma godzin zajęć	54:00
w tym suma godzin walidacji	02:00
w tym suma przerw	08:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	74:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 390,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 390,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	68,59 PLN
Koszt osobogodziny netto	68,59 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	64:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Agnieszka Kościan

opis

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały przekazywane są uczestnikom w formie drukowanej na każdy moduł osobny komplet do pracy w zakresie tego modułu.

Informacje dodatkowe

Usługa zwolniona z podatku VAT na podstawie: art. 43 ust. 1 pkt 26-29 ustawy o VAT oraz § 3 ust. 1 pkt 13 i 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. z 2018 r. poz. 701).

Dla osób korzystających z dofinansowania wymagana jest minimalna frekwencja na poziomie 80% zajęć, potwierdzone istą obecności.

Koszty noclegu, wyżywienia i dojazdu uczestnicy pokrywają we własnym zakresie.

Po zakończeniu szkolenia uczestnik otrzymuje:

- **certyfi­kat potwierdzający nabycie kompetencji**, wydany po pozytywnym zaliczeniu procesu walidacji.

Adres

ul. Podwójna 6L
65-389 Zielona Góra
woj. lubuskie

Studio Ocean Yoga, Zielona Góra

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



ALICJA NOWAK

E-mail alicja.mnowak@gmail.com

Telefon (+48) 730 891 919