



## ZOGA Movement Introduction - szkolenie wprowadzające do metody ZOGA Movement

Numer usługi 2025/12/11/21012/3206415

3 690,00 PLN brutto  
3 000,00 PLN netto  
131,79 PLN brutto/h  
107,14 PLN netto/h

Movuto Piotr Weppe  
spółka  
komandytowa

★★★★★ 4,7 / 5

487 ocen

📍 Warszawa

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 28:00 h

📅 15.05.2026 do 17.05.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

### Grupa docelowa usługi

Kurs jest przeznaczony dla **fizjoterapeutów, terapeutów ruchowych i manualnych, trenerów i nauczycieli ruchowych, instruktorów jogi i fitness oraz studentów.**

### Minimalna liczba uczestników

12

### Maksymalna liczba uczestników

24

### Data zakończenia rekrutacji

08-05-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Liczba godzin usługi

28

### Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

## Cel

### Cel edukacyjny

Usługa „ZOGA Movement – wprowadzenie do metody pracy z ciałem – szkolenie” przygotowuje do stosowania podstawowych technik ZOGA w pracy terapeutycznej w celu wspierania procesu integracji strukturalnej, zwiększania zakresu ruchu oraz poprawy organizacji układu mięśniowo-powięziowego.

### Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Analizuje mechanizmy funkcjonowania układu powięziowego w kontekście zależności pozycji, napięcia i ślizgu tkankowego.</p> <p>Dobiera i stosuje ćwiczenia poznane podczas kursu w pracy terapeutycznej.</p>	<p>Identyfikuje zależności między poszczególnymi pozycjami a napięciem i ślizgiem tkankowym.</p> <p>Charakteryzuje przebieg taśm powięziowych.</p> <p>Rozpoznaje jak poszczególne warstwy powięzi wpływają wzajemnie na siebie.</p> <p>Charakteryzuje i stosuje techniki poznane podczas kursu w celu poprawy równowagi, kontroli i jakości ruchu ciała.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p> <p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p> <p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p> <p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
	<p>Rozróżnia mechanizmy ruchu w celu uzyskania efektywnego i zbalansowanego funkcjonowania w grawitacji.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

#### Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie 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 wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

## Program

Czas trwania kursu: 28 godzin dydaktycznych/21 godzin zegarowych.

W tym liczba godzin teorii: 10 godzin dydaktycznych, liczba godzin praktyki: 18 godzin dydaktycznych.

Czas kursu podany został w wymiarze godzin dydaktycznych, gdzie 1 godzina dydaktyczna to 45 minut zegarowych.

Każdego dnia szkolenia przewidziane są przerwy, łącznie 3 godziny. Przerwy nie wliczają się w czas trwania kursu.

Kurs jest przeznaczony dla **fizjoterapeutów, terapeutów ruchowych i manualnych, trenerów i nauczycieli ruchowych, instruktorów jogi i fitness oraz studentów.**

Kurs teoretyczno-praktyczny, składający się z wykładu instruktora oraz części praktycznej, gdzie uczestnicy wykonują ćwiczenia w parach.

Walidacja zostanie przeprowadza w formie testu z wynikiem generowanym automatycznie. Test będzie stworzony na platformie Google Forms, a uczestnicy otrzymają odpowiedni link.

Wymagane uczestnictwo w minimum 80% zajęć. Każdego dnia trwania kursu, sprawdzana jest obecność w postaci podpisu na liście uczestników.

#### DZIEŃ I:

1. Przywitanie uczestników.
2. Materiał wprowadzający, teoria koncepcji ZOGA.
3. Asany jako testy funkcjonalne płaszczyzny strzałkowej.
4. Przerwa.
5. Wykorzystanie zasad Integracji Strukturalnej Anatomii Trains w ZOGA Movement, Kierunkowość ruchu tkanek.
6. Ruch zorganizowany wokół płaszczyzny strzałkowej, Taśma Powierzchnowa Przednia i Tylna.

#### DZIEŃ II:

1. Mechanika powięzi, wpływ poszczególnych warstw powięzi na siebie, Ruch relatywny wewnątrz ciała.
2. Płaszczyzna strzałkowa – techniki manualne.
3. Przerwa.
4. Interwencja i analiza ruchu płaszczyzny czołowej.
5. Praca nad równowagą płaszczyzny czołowej w ruchu. Praktyka.

#### DZIEŃ III:

1. Przykłady użycia oceny posturalnej i funkcjonalnej w tworzeniu strategii zabiegowych dla płaszczyzny poprzecznej. Praktyka.
2. Ruch spiralny i przygotowanie do otwierania środka ciała.
3. Przerwa.
4. Taśma Głęboka, ruch i praca manualna.
5. Pytania. Zakończenie.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 7

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 7</b> Materiał wprowadzający, teoria koncepcji ZOGA. Asany jako testy funkcjonalne płaszczyzny strzałkowej.	Jarosław Nesterowicz	15-05-2026	09:00	13:00	04:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p><b>2 z 7</b> Wykorzystanie zasad Integracji Strukturalnej Anatomii Trains w ZOGA Movement, kierunkowość ruchu tkanek. Ruch wokół płaszczyzny strzałkowej. Taśma Powierzchnia Przednia i Tylna.</p>	Jarosław Nesterowicz	15-05-2026	14:00	17:00	03:00
<p><b>3 z 7</b> Mechanika powięzi, wpływ poszczególnych warstw powięzi na siebie. Ruch relatywny wewnątrz ciała. Płaszczyzna strzałkowa - techniki manualne.</p>	Jarosław Nesterowicz	16-05-2026	09:00	13:00	04:00
<p><b>4 z 7</b> Interwencja i analiza ruchu płaszczyzny czołowej. Praca nad równowagą płaszczyzny czołowej w ruchu. Praktyka.</p>	Jarosław Nesterowicz	16-05-2026	14:00	17:00	03:00
<p><b>5 z 7</b> Przykłady użycia oceny posturalnej i funkcjonalnej w tworzeniu strategii zabiegowych dla płaszczyzny poprzecznej, praktyka. Ruch spiralny i otwieranie środka ciała.</p>	Jarosław Nesterowicz	17-05-2026	09:00	13:00	04:00
<p><b>6 z 7</b> Taśma głęboka, ruch i praca manualna. Pytania, dyskusja.</p>	Jarosław Nesterowicz	17-05-2026	14:00	16:45	02:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>7 z 7</b> Walidacja poprzez test z wynikiem generowanym automatycznie.	-	17-05-2026	16:45	17:00	00:15

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 690,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	131,79 PLN
Koszt osobogodziny netto	107,14 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



**1 z 1**

### Jarosław Nesterowicz

naturopata, terapeuta manualny, trener personalny, dietetyk oraz certyfikowany terapeuta ZOGA Multidimensional Movement. Od zawsze pasjonowała go możliwość udoskonalania czy optymalizacji sposobu w jaki funkcjonuje organizm ludzki. Studiował Filozofię oraz Socjologię na Uniwersytecie Warszawskim, by szybko zrozumieć, że interesuje go bardziej bezpośrednia możliwość wpłynięcia na poprawę funkcjonowania jednostki ludzkiej. Ta świadomość zaprowadziła go na Wyższą Szkołę Rehabilitacji w Warszawie gdzie ukończył studia podyplomowe na kierunku Fizjoterapii w Sporcie oraz Psychodietetyki. To właśnie tam zrozumiał, że to właśnie praca z ciałem poprzez ruch, terapię manualną oraz odżywianie jest tą metodą pomocy, która interesuje go najbardziej. Na przestrzeni kolejnych lat brał udział w wielu kursach fizjoterapeutycznych, m.in. : First for Function, Manipulacje HVLA czy Athletic 1080 oraz uzyskał certyfikat na poziomie międzynarodowych kwalifikacji EQF 3 oraz EQF 4 jako Professional Gym Instructor and Personal Trainer. Ukończył on również całą ścieżkę edukacyjną w nurcie ZOGA MOVEMENT THERAPY i jest jednym z 13 certyfikowanych terapeutów manualnych na świecie, właśnie w tej metodzie. Posiada doświadczenie zdobyte w przeciągu ostatnich 5 lat.

# Informacje dodatkowe

## Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzymuje profesjonalnie przygotowany skrypt.

## Warunki uczestnictwa

O zakwalifikowaniu na kurs decyduje przesłanie na adres e-mail: [biuro@movuto.pl](mailto:biuro@movuto.pl) umowy o świadczenie usług szkoleniowych. Umowa do otrzymania po kontakcie na wyżej wymieniony adres e-mail.

## Informacje dodatkowe

Usługi dofinansowane na poziomie minimum 70% będą zwolnione z VAT. Nie dotyczy dofinansowania poprzez refundację. W przypadku refundacji kwota nie zostaje zwolniona z VAT, wystawiamy fakturę na kwotę brutto.

W przypadku dofinansowań poniżej 70%, ostateczną ceną jest cena brutto na karcie usługi. Aby zweryfikować Państwa poziom dofinansowania proszę o przesłanie formularza zgłoszeniowego.

Ceny szkoleń z dofinansowaniem są wyższe od ceny regularnych szkoleń, w związku z zaangażowaniem firmy zewnętrznej, która przygotowuje dokumentację, przeprowadza przez całą procedurę oraz nadzoruje administracyjnie cały proces.

**Prosimy o kontakt z organizatorem celem zapewnienia sobie miejsca na kursie.**

**Liczba godzin kursu podana została w godzinach dydaktycznych, gdzie 1 godzina dydaktyczna to 45 minut zegarowych.**

**Cena za 1 godzinę usługi, opublikowana w karcie usługi, to cena za 1 godzinę dydaktyczną.**

## Adres

ul. Krakowiaków 80/98

02-234 Warszawa

woj. mazowieckie

Sala szkoleniowa

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Sala szkoleniowa spełniająca bezpieczne i higieniczne warunki pracy.

## Kontakt



**Michalina Całus**

**E-mail** [biuro@movuto.pl](mailto:biuro@movuto.pl)

**Telefon** (+48) 507 163 953