



## ZOGA Movement Practice

Numer usługi 2025/12/11/21012/3206481

6 642,00 PLN brutto  
5 400,00 PLN netto  
118,61 PLN brutto/h  
96,43 PLN netto/h

Movuto Piotr Weppe  
spółka  
komandytowa

★★★★★ 4,7 / 5

487 ocen

📍 Toruń

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 56:00 h

📅 19.06.2026 do 24.06.2026

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Medycyna
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Kurs przeznaczony dla absolwentów szkolenia Zoga Movement Introduction (Zoga Multidimensional Movement) - fizjoterapeutów, terapeutów ruchowych i manualnych.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	12
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	24
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	12-06-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	56
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

## Cel

### Cel edukacyjny

Celem kursu jest rozwijanie umiejętności pracy z ruchem i strukturą całego ciała w podejściu Zoga Movement. Uczestnicy poznają skuteczne strategie obserwacji postawy i ruchu oraz nauczą się wprowadzać zmiany poprawiające funkcję i integrację poszczególnych obszarów ciała. Program jest ukierunkowany na praktyczne zastosowanie wiedzy w pracy z pacjentami i klientami.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Opisuje podstawowe założenia biomechaniki tensegracyjnej, elementy mięśniowo-powięziowe oraz zależności między strukturą anatomiczną a funkcją ruchu, w tym schemat ćwiczeń Zoga Movement® Practice i zasady bezpiecznej pracy ruchowej.</p>	<p>Wskazuje co najmniej 3 główne założenia biomechaniki tensegracyjnej i wyjaśnia ich zastosowanie w analizie posturalnej.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
	<p>Identyfikuje minimum 5 elementów mięśniowo-powięziowych oraz opisuje ich rolę w utrzymaniu postawy i ruchu.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
	<p>Przedstawia schemat ćwiczeń w ujęciu sekwencyjnym z uwzględnieniem stref funkcjonalnych, uwzględniając zasady bezpieczeństwa.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
<p>Wykonuje analizę posturalną oraz stosuje techniki ruchowe Zoga Movement® Practice w pracy indywidualnej i grupowej, dobierając ćwiczenia w celu poprawy elastyczności, koordynacji i ślizgu tkanek.</p>	<p>Przeprowadza analizę posturalną w ujęciu trójwymiarowym z uwzględnieniem napięć powięziowych i kompensacji.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
	<p>Wykonuje prawidłowo co najmniej 3 techniki mobilizacyjne na wybranych segmentach ciała.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
	<p>Prowadzi grupowe zajęcia ruchowe lub indywidualne interwencje wspierające prawidłowy kierunek ślizgu tkanek.</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 zawiera opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

# Program

Czas trwania kursu: 56 godzin dydaktycznych/ 42 godziny zegarowe.

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

Każdego dnia szkolenia przewidziane są przerwy, łącznie 9 godzin. Przerwy nie wliczają się w czas trwania kursu.

## Dzień I

- Zasady Integracji Strukturalnej i system: 10–12 kroków terapeutycznych, anatomia dla obszaru stopy, goleni, uda, miednicy
- Sekwencja ruchowa dla stopy i goleni. Sekwencja ruchowa dla uda – przód i tył uda w obu kierunkach
- Analiza posturalna stopy i goleni
- Analiza funkcjonalna
- Krótka sekwencja ruchowa dla stopy plus kierunki ślizgu w napięciu i kompresji

## Dzień II

- Anatomia dla obszaru uda i miednicy
- Sekwencja ruchowa dla miednicy i uda. Analiza posturalna i analiza w ruchu
- Sekwencja analiza ruchu i analiza posturalna
- Analiza posturalna i funkcjonalna miednicy
- Sekwencja ruchowa dla miednicy i LS

## Dzień III

- Anatomia dla obszaru jamy brzusznej, klatki piersiowej i połączeń z kręgosłupem
- Sekwencja ruchowa dla brzucha i oddech
- Sekwencja ruchowa dla żeber
- Analiza posturalna klatki piersiowej i jamy brzusznej
- Analiza funkcjonalna dla obszaru tułowia
- Krótka sekwencja ruchowa dla stopy plus kierunki ślizgu w napięciu i kompresji

## Dzień IV

- Anatomia dla obszaru kręgosłupa
- Sekwencja ruchowa dla obszaru kręgosłupa
- Analiza posturalna
- Analiza funkcjonalna
- Krótka sekwencja ruchowa dla obszaru kręgosłupa

## Dzień V

- Anatomia dla obszaru głowy, szyi, żuchwy
- Sekwencja ruchowa dla głowy, szyi, żuchwy
- Analiza posturalna
- Analiza funkcjonalna
- Krótka sekwencja ruchowa dla głowy, szyi, żuchwy

## Dzień VI

- Anatomia dla obszaru obręczy barkowej i kończyn górnych
- Sekwencja ruchowa dla obręczy barkowej i kończyn górnych
- Analiza posturalna
- Analiza funkcjonalna
- Krótka sekwencja ruchowa dla obręczy barkowej i kończyn górnych

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 0

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
-------------------	------------	-----------------------	---------------------	---------------------	---------------

Brak wyników.

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 642,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 400,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	118,61 PLN
Koszt osobogodziny netto	96,43 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Maja Ludwikowska

Maja Ludwikowska: Jestem lekarzem specjalistą rehabilitacji medycznej z wieloletnim doświadczeniem w pracy zarówno w szpitalu, jak i w prywatnej praktyce. Specjalizuję się w terapii manualnej oraz metodzie ruchowej Zoga Movement®, którą łączę z technikami Sharon Wheeler, takimi jak integracja strukturalna czaszki i kości oraz praca z blizną. W swojej praktyce czerpię inspirację z jogi, której również nauczam, oraz metody Physiosynthesis, łącząc wiedzę medyczną z wielowymiarowym podejściem do ciała. Pasja do ruchu pozwala mi skutecznie pomagać pacjentom w redukcji bólu, poprawie postawy i odzyskiwaniu pełnej sprawności. Posiada doświadczenie zdobyte nie wcześniej niż 5 lat temu.

## 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

al. Aleja Solidarności 1-3  
87-100 Toruń  
woj. kujawsko-pomorskie

Centrum Kulturalno-Kongresowe Jordanki

## Kontakt



**Michalina Całus**

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

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