



Slow Jogging
Polska



ANIMATOR



SZKOLENIE PRZYGOTOWAWCZE DO KURSU INSTRUKTORSKIEGO SLOW JOGGINGU

Poznaj kurs, który pozwoli Ci polubić bieganie, wprowadzi Cię na ścieżkę zdrowego stylu życia i zmotywuje Cię do dzielenia się zdobytą wiedzą i praktyką z innymi.



Kurs Slow Joggingu powinien Cię zainteresować jeśli:

- potrzebujesz aktywności bezpiecznej, a zarazem efektywnie wspierającej Twoje ciało,
- szukasz integralnej i zdrowej aktywności sportowej,
- chcesz mieć proste narzędzie aby dbać o zdrowie innych
- preferujesz elastyczne pory treningu,
- zmierzasz w kierunku slow life,
- doceniasz rozwiązania stanowiące bazę treningową.

POMYŚL JAKBY TO BYŁO, GDYBY TWOJE CIAŁO SAMO CHCIAŁO!

Jakby to było, gdy dzięki specjalnej aktywności fizycznej:

- będziesz biegać z uśmiechem na twarzy – NIKO NIKO zawsze i wszędzie,
- pozbędziesz się zbędnych kilogramów,
- poprawisz lub zbudujesz na nowo kondycję i lepszą wydolność organizmu,
- zyskasz więcej energii i motywacji do codziennych działań,
- zmniejszysz ryzyko chorób układu krążenia poprzez uregulowanie ciśnienia krwi, poziomu cukru oraz cholesterol,
- osiągniesz stan dobrego samopoczucia.



537 127 068



slowjogging.polska@gmail.com



www.slowjogging.eu

Odkryj kurs, który nauczy Cię japońskiej metody biegania dla zdrowia, długowieczności i witalności. Poznaj SLOW JOGGING!

Czy wiesz, że ludzie mają wewnętrzne, biologiczne zapotrzebowanie na określony próg aktywności fizycznej? Ludzkie ciało zostało zaprojektowane do ruchu. Dlatego, by utrzymać zdrowie i dobre samopoczucie, należy być aktywnym w umiarkowany stopniu. Niezliczone badania wykazały, że osoby regularnie ćwiczące, żyją dłużej, zdrowiej, są spokojniejsze, bardziej zadowolone z życia i lepiej radzą sobie z wymaganiami dnia codziennego. Chcesz stać się takim człowiekiem?



Odpowiedz sobie szczerze: Niezależnie od tego ile masz lat, ile ważysz, jaki masz poziom kondycji fizycznej, czy wierzysz w to, że dzięki odpowiedniej aktywności możesz odmienić swoje życie na lepsze?



Mamy dla Ciebie dobrą wiadomość!

Dzięki wprowadzeniu w codzienne życie umiarkowanej aktywności:

- Zyskasz więcej energii każdego dnia,
- Obniżysz poziom stresu i napięcie w ciele,
- Tlen i wartości odżywcze dotrą do każdej komórki, prawidłowo dotleniając twój organizm,
- Spalisz zbędne kalorie, co wpłynie na sylwetkę i dobre samopoczucie.

- Zwiększysz ilość komórek mózgowych, poprawiając pamięć i zdolność podejmowania decyzji,
- Poprawisz wydolność organizmu i usprawnisz pracę serca,
- Zmniejszysz ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia poprzez uregulowanie ciśnienia krwi, poziomu cukru i cholesterolu,
- Zwiększysz stężenie hormonów szczęścia, które zostaną z Tobą na cały dzień.





Stowarzyszenie
Slow Jogging
Polska

FORMUŁA SZKOLENIA, UPRAWNIENIA

Szkolenie składa się z trzech spotkań szkoleniowe, które obejmują:

1. Część teoretyczna – wprowadzenie do historii i techniki Slow Joggingu w formie zdalnej na platformie Zoom;
2. Część praktyczną – trening Slow Joggingu na żywo w kilku wybranych lokalizacjach Polski;
3. Spotkanie podsumowujące z wykładem o tętnie, ścieżce rozwoju, testem oraz ankietą.

Szkolenie uprawnia do:

- udziału w drugim etapie szkolenia – kursie instruktorskim prowadzonym na licencji organizacji Slow Jogging International i Japan Slow Jogging Association,
- współpracy w ramach grupy rozwojowej monitorowanej przez kadre stowarzyszenia SSJP;
- prowadzenia samodzielnych nieodpłatnych treningów popularyzujących technikę slow joggingu;
- reprezentowanie Stowarzyszenia Slow Jogging Polska w roli Animatora Slow Joggingu.

Na szkoleniu poznasz:

- globalne trendy uzasadniające sens uprawniania Slow Joggingu, czym jest Slow Jogging i poznasz jego historię;
- korzyści z uprawiania Slow Joggingu i dla kogo jest on właściwy;
- czym jest technika Slow Joggingu i jak ją przekazywać;
- praktyczne ćwiczenia techniczne i umiejętność oceny techniki;
- zasady pracy z różnorodną grupą treningową (osoby starsze, osoby z nadwagą), – metody kontroli intensywności wysiłku (na podstawie tętna);
- osobiste doświadczenia i ścieżki kariery prowadzących.

TERMINY, LOKALIZACJE, CZAS, KOSZTY

24-25 lutego – Warszawa, Kraków, Białystok, Wrocław, Poznań, Olsztyn

20-21 kwietnia – Warszawa, Kraków, Kielce, Gdańsk, Lublin, Łódź

15-16 czerwca – Warszawa, Kraków, Katowice, Szczecin, Rzeszów, Olsztyn

PROGRAM GODZINOWY

- sobota 15.00–18.00 wprowadzenie w formie zdalnej (platforma Zoom),
- niedziela 10.00–13.00 część praktyczna, stacjonarna we wskazanej lokalizacji,
- niedziela 17.00–19.00 podsumowanie szkolenia + zaliczenie kursu w formie opisowej (platforma Zoom).

Płatność za udział w szkoleniu przygotowawczym 690 zł.

Wpłaty do 15 dni przed terminem szkolenia na konto:

Polska Witalna sp. z o.o., ul. Deca 3/2, 94-246 Łódź

nr konta: 98 8784 0003 2001 0002 3911 0001

Treść przelewu: Imię i Nazwisko, Kurs Animatora Slow Joggingu, data szkolenia.



537 127 068



slowjogging.polska@gmail.com



www.slowjogging.eu



ANIMATOR

CO ZAWIERA KURS?

Uczestnicy otrzymują w ramach opłaty:

- Materiały szkoleniowe w formie elektronicznej.
- Trzy sesje, w tym jedną w formie zajęć praktycznych.
- Certyfikat w formie elektronicznej ukończenia kursu przygotowawczego (status animatora).
- Udział w egzaminie podsumowującym wiedzę.
- Dostęp do grupy rozwojowej na Facebooku wraz z indywidualną analizą techniki.

Jak należy przygotować się do szkolenia:

1. Dzień pierwszy TEORIA – spokojne, ciche miejsce, przybory do pisania,
2. Dzień drugi PRAKTYKA – wygodny strój treningowy, wygodne buty z płaską podeszwą podeszwą (np. trampki) oraz wieczorem spokojne miejsce do połączenia zdalnie.

Prowadzący szkolenie przygotowawcze:

WPROWADZENIE (w formie zdalnej):

dr Maciej Kozakiewicz – prezes Stowarzyszenia Slow Jogging Polska,
Katarzyna Daniek – wiceprezes ds. szkoleniowych Stowarzyszenia Slow Jogging Polska
Edyta Dawiskiba – wiceprezes ds. rozwoju Stowarzyszenia Slow Jogging Polska.

CZĘŚĆ PRAKTYCZNA w terenie w wybranych lokalizacjach: Regionalni Liderzy Slow Jogging.

KONSULTACJE

Józef Kociemski – doradca zarządu SSJP ds. zdrowego starzenia się,
dr Joanna Gradek – Master Instruktor SSJP, pracownik dydaktyczny AWF w Krakowie.



537 127 068



slowjogging.polska@gmail.com



www.slowjogging.eu

ŚCIEŻKI ROZWOJU



Stowarzyszenie
Slow Jogging
Polska

- **Kurs certyfikacji na Instruktor** – II stopień INSTRUKTOR SLOW JOGGING – 20.-22.09.2024, ugruntowanie techniki Slow Joggingu, metodyka pracy, prowadzenie grup – cena kursu 1530 zł. oraz opłata za miejsce kursu w AWF Kraków – dwie doby za pobyt i wyżywienie (2x225zł). Więcej na stronie www.slowjogging.eu
- **Kurs TAO -trener aktywności outdoorowych** – 19-20.09.2024, połączenie metody prof. Tanaki z prawidłowym oddechem podczas aktywności fizycznej wg. metody dr Butejki – cena 890zł. + pobyt i wyżywienie (2 doby x 225 zł.) Więcej na www.slowjogging.eu
- **SLOW PACZKA NA PIĄTKĘ** – stwórz swoją własną grupę biegową na piątkę. To naprawdę proste! Napisz do nas, prześlemy Ci specjalny poradnik, jak stworzyć taką grupę. Poradnik do pobrania na stronie www.slowjogging.eu

Poziomy wyszkolenia wraz z potwierdzeniem umiejętności i doświadczenia wyrażone w stopniach DAN:

DAN 1 – poziom wyszkolenia – Animator SJ

DAN 2 – poziom wyszkolenia – Instruktor SJ

DAN 3 – poziom wyszkolenia Instruktor SJ + 2 lata doświadczeń

DAN 4 – poziom wyszkolenia Instruktor SJ + 3 lata doświadczeń

DAN 5 – poziom wyszkolenia Instruktor SJ + 5 lat doświadczeń

DAN 6 – Master Instruktor SJ koordynator regionalny – 5 lat doświadczeń

DAN 7 – Master Instruktor SJ na poziomie szkoleniowym Animatora – 6 lat doświadczeń

DAN 8 – Master Instruktor SJ na poziomie szkoleniowym Instruktora – 7 lat doświadczeń

DAN 9 – Master Instruktor SJ z uprawnieniami do superwizji procesu szkoleniowego – 12 doświadczeń

DAN 10 – Senior Master Instruktor – zwieńczenie kariery



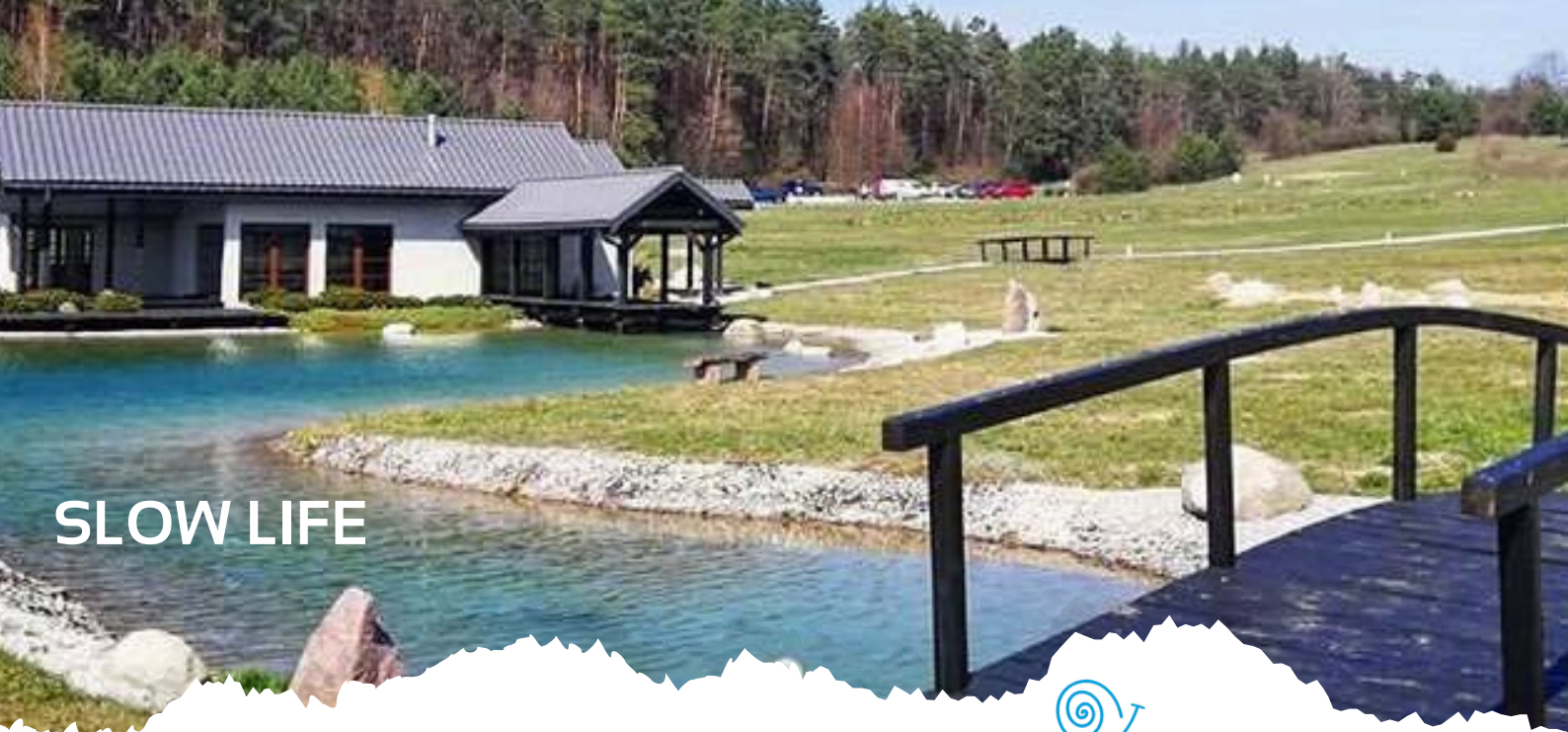
537 127 068



slowjogging.polska@gmail.com



www.slowjogging.eu



SLOW LIFE



Vital Academy



Stowarzyszenie
Slow Jogging
Polska

WYDARZENIA SLOW LIFE 2024

- **RADOSNY SLOW JOGGING** 5,10,15 km, połączony z kąpielą leśną - 13.04.2024 Łódź,
- **MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ SLOW JOGGING** - slow joggingowy bieg ku pamięci prof. Hiroakiego Tanaki - 25.05.2024,
- **NARODOWY DZIEŃ SPORTU** - otwarte treningi Slow Joggingu w całej Polsce - 15.09.2024,
- **WEEKEND SLOW LIFE** w Bieszczadach - Slow Jogging, oddech, kąpiel leśna - 10.13.10.20224,
- **ZWOLNIJ DLA ZDROWIA** - miasteczko profilaktyki zdrowia - wiosna 2024,
- **SLOW LIFE WEEKEND** - dwa dni witalności dla każdego, wykłady, warsztaty i treningi, oparte o wiedzę z zakresu 5 filarów zdrowego stylu życia: sen, ruch, oddech, dieta i relaks - jesień 2024,
- **WEEKENDY JAPOŃSKIE** - wyjątkowe prozdrowotne warsztaty oparte na japońskiej filozofii szczęścia i długowieczności - jesień 2024,
- **SLOW LIFE CAMP DOJO** - sześciodniowy obóz slow life dla zdrowia i długowieczności, oparty o 5 filarów zdrowego stylu życia i japońską filozofię szczęścia w unikalnej wiosce japońskiej Dojo Stara Wieś - 2025.



537 127 068



slowjogging.polska@gmail.com



www.slowjogging.eu

