



TRENER AKTYWNOŚCI OUTDOOROWYCH

praktyka zredukowanego oddechu oraz regularna aktywność fizyczna, jak najbliżej natury. Kurs przeznaczony jest dla Instruktorów Slow Joggingu oraz Animatorów, którzy są już doświadczonymi instruktorów branży fitness, form aktywności ruchowej, technik uważności, trenerów personalnych, coachów stylu życia, czy też sportowców (biegaczy) z udokumentowanym doświadczeniem, mających w sobie gotowość prowadzenia treningu jak najbliżej natury.



Trucht vitalny

Umiarkowana aktywność fizyczna, jaką jest slow jogging, wprowadzana zdrowie i długowieczność, posiadająca wszystkie zalety biegania, a nie mająca jego wad. 30 minut dziennie pozwala poprawić wydolność, usprawnić pracę układu sercowo – naczyniowego, wzmocnić mięśnie, zwiększyć ilość komórek mózgowych w naszym mózgu. Slow Jogging, to optymalna forma aktywności dla każdego.



Oddech

Nasz sposób oddychania wpływa na ilość tlenu, jaka jest uwalniana z płuc do krwi, a z krwi do tkanek i komórek. To jak oddychamy wpływa także na krążenie krwi, powodując rozszerzenie naczyń krwionośnych, które dostarczają tlen wszystkim organom. Zdrowy oddech powinien być cichy, spokojny, prawie niezauważalny i zawsze przez nos!



Metoda prof. Tanaki + dr. Butejki

Najbardziej efektywny duet w budowaniu optymalnego zdrowia. Umiarkowana aktywność i prawidłowy oddech, to codzienne dostarczenie ciała odpowiedniej ilości tlenu, endorfin i dobrego samopoczucia. To więcej energii, mniej napięć, lepszy sen i odczucie satysfakcji z powodu świadomej pracy nad polepszeniem stanu zdrowia i sprawności.



TAO TRENER AKTYWNOŚCI OUTDOOROWEJ

Korzyści zawodowe

- Podniesiesz swoje kompetencje zawodowe,
- Zyskasz dodatkowe wynagrodzenie z prowadzenia treningów nie wymagających pomieszczeń, zawsze dostępnych dla Ciebie i Twoich podopiecznych,
- Uatrakcyjnisz dotychczasowe zajęcia lub treningi o efektywną aktywność fizyczną,
- Otrzymujesz nową usługę swoim podopiecznym i poszerzysz grupę odbiorców,
- Dostajesz szansę przynależności do grona pionierów na polskim rynku, na początku ścieżki popularyzowania tej metody treningów i dbania o zdrowie,
- Dostaniesz do ręki narzędzie odpowiadające potrzebom integralnej profilaktyki zdrowotnej,
- Połączysz przyjemne z pożytecznym dla siebie, swojego zdrowia, równowagi i dobrego samopoczucia. Skorzystasz z tych samych korzyści, co Twoi podopieczni.



Korzyści dla Twoich podopiecznych.

Dzięki wprowadzeniu w codzienne życie umiarkowanej aktywności w połączeniu z funkcjonalnym oddechem:

- W krótkim czasie zyskają więcej energii,
 - Obniżą poziom stresu i napięcie w ciele,
 - Tlen i wartości odżywcze dotrą do każdej komórki i w każdy zakątek organizmu,
 - Efektywnie spalą zbędne kalorie, co wpłynie na sylwetkę i dobre samopoczucie,
 - Zwiększy się ilość komórek mózgowych, poprawiając pamięć i zdolność podejmowania decyzji,
 - Poprawi się ich wydolność, usprawni się praca serca
-
- Zmniejszy się ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia poprzez uregulowanie ciśnienia krwi, poziomu cukru i cholesterolu,
 - poprzez funkcjonalny oddech w czasie ruchu poprawiamy pracę przepony, chronimy drogi oddechowe, znacząco zmniejszamy ryzyko astmy wysiłkowej i udrażniamy nos.
 - Zwiększy się stężenie hormonów szczęścia m.in. serotoniny – działającej niczym antydepresant, endorfin – dających nam poczucie szczęścia i spełnienia, dopaminy – zwanej hormonem miłości i GABA (kwasu gamma-aminomasłowego) – wspomagającego funkcjonowanie organizmu, zmniejszając stres i lęk, wpływając na poprawę snu.



537 127 068



slowjogging.polska@gmail.com



www.slowjogging.eu

METODY PRACY TRENERA AKTYWNOŚCI OUTDOOROWYCH (TAO)

Bazujemy na dwóch certyfikowanych w Polsce metodach pracy z ciałem:

- pochodzącej z Japonii japońskiej metodzie biegowej Slow Jogging, upowszechnionej przez prof. Hiroakiego Tanakę – więcej slojoggingpolska.eu,
- ćwiczenia oddechowe przeciwdziałające hiperwentylacji, a poprawiające objętość oddechową, opisane i upowszechnione przez dr Konstantego Butejkę i zawarte m.in. w programie Tlenowa Przewaga – więcej na stronie www.butejko.pl.

Połączenie praktyki zredukowanego oddechu oraz regularnej, umiarkowanej aktywności fizycznej pozwala nam na wprowadzenie zarówno siebie, jak i swoich podopiecznych na ścieżkę zdrowego życia, wypełnionego zadowoleniem, spokojem, skutecznym radzeniem sobie ze stresem, a także pełnych radości i witalności dni.

Dlaczego, to działa? Bo jesteśmy jednym, wielkim SUPER SYSTEMEM stworzonym z kilku podsystemów: mięśniowego, nerwowego, hormonalnego, sercowo-naczyniowego, trawiennego, odpornościowego. Ruch poniżej progu zmęczenia połączony z prawidłowym oddechem ma pozytywny wpływ na każdy podsystem, pomagając przywrócić równowagę w naszym organizmie.

CELE PROGRAMU

- Wyposażenie trenera w efektywne i prozdrowotne metody pracy w terenie,
- Wzbogacenie treningu o skuteczne techniki obniżające poziom stresu,
- Wspomaganie motywacji do częstszego przebywania w naturze – lasoterapii,
- Wzmacnienie siły wewnętrznej i radości na sesjach treningowych,
- Integrowanie ciała, umysłu i ducha uczestników sesji treningowych.





PROGRAM KURSU

ZAKRES TEMATYCZNY

- Slow Jogging – nauka techniki Slow Joggingu + nagranie i omówienie techniki
- dlaczego outdoor (stres, cywilizacja, lasoterapia)
- praktyka w terenie slow joggingu – ugruntowywanie techniki wraz z pomocnymi ćwiczeniami w terenie, wspierającymi poszczególne elementy techniki, włączenie w trening elementów ćwiczeń Butejki,
- metodyka prowadzenia treningu aktywności outdoorowej – struktura i przebieg treningu,
- ćwiczenia wspierające prawidłową postawę i technikę biegu (ćwiczenia stabilizacyjne zintegrowane z oddechem),
- praca w grupach, opracowanie planu treningu w połączeniu z elementami ćwiczeń Butejki,
- model biznesowy działania trenera (jak oferować, jak kwotować, jakie korzyści dla podopiecznych z połączenia metod),
- test, omówienie filmów i rozdanie dyplomów

19-20.09.2024 (czwartek-piątek)

**Płatność za udział w szkoleniu przygotowawczym 1590 zł
+ pobyt w AWF Kraków 450 zł (2 doby).**

Płatność 2040 zł do 30.06.

Możliwość przyjazdu dzień wcześniej za dodatkową opłatą za nocleg.

Wpłaty 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

Opłata 1590 zł obejmuje:

- materiały szkoleniowe (podręcznik, scenariusze treningów),
- praktyczną wiedzę i narzędzia z połączenia metody biegowej Slow Joggingu z metodą redukcji oddechu Butejki,
- Certyfikat Animatora Slow Joggingu firmowany przez Stowarzyszenie Slow Jogging Polska
- Certyfikat Instruktora Slow Joggingu firmowany przez Slow Jogging Japan Association
- Certyfikat I stopnia Trenera Aktywności Outdoorowych firmowany przez Vital Academy markę Polska Witalna sp. z o.o.
- Buff /komin/

KONTAKT I ZAPISY:

slowjogging.polska@gmail.com, tel. 537 127 068

KADRA KURSU

**JOANNA GRADEK**

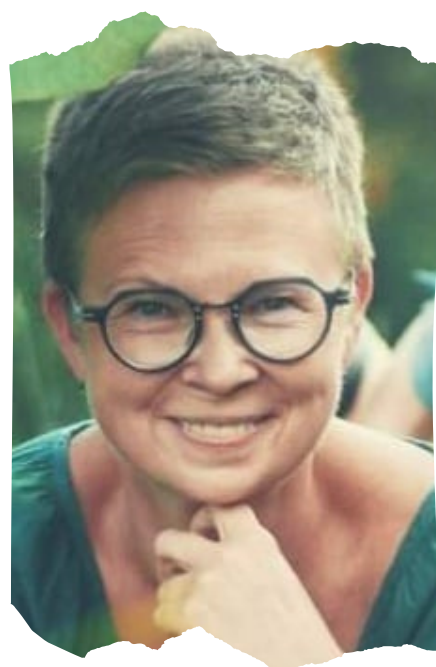
dr nauk o kulturze fizycznej. Nauczyciel akademicki w Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie, ze specjalnością wychowanie fizyczne i rehabilitacja ruchowa. W przeszłości uprawiała skoki lekkoatletyczne. Trener lekkiej atletyki i smovey Master Trener.

**ANNA RYCZEK**

Magister psychologii, master trener metody Butejki w Buteyko Clinic Int. i Tlenowej przewagi (Oxygen Advantage) pod egidą Patricka McKeown. Tłumaczka i wydawca książek na ten temat, propagatorka funkcjonalnego oddychania, organizatorka warsztatów i szkoleń instruktorskich. Również instruktorka jogi oraz aerial jogi.

**EDYTA DAWISKIBA**

instruktorka slow joggingu certyfikowana w 2019 roku oraz Regionalny Lider Mazowsza od 2021. Trener oddechu wg metody dr Butejki oraz taoistycznej jogi (Tai Chi, Qigong, metody oddechowe TAO). Mentor witalny i coach zdrowia, propaguje zdrowy styl życia oparty na czterech filarach: ruch, oddech, dieta oraz sen/relaks. Polska. Master Mentor Witalny w programie Vital Academy.

**KATARZYNA DANIEK**

Trener personalny, instruktorka Slow Joggingu, trener pelvic floor, właścicielka firmy Euforia w której promuje wspierające kręgosłup i miednicę formy ruchu. Od lat pracuje z programami obejmującymi holistyczne podejście do człowieka, opracowała program wspierający kręgosłup bazujący na pracy z mięśniami stabilizacyjnymi.

Opieka merytoryczna oraz supervizja procesu szkoleniowego**dr MACIEJ KOZAKIEWICZ**



TAO

TRENER AKTYWNOŚCI OUTDOOROWEJ

KURSY



Stowarzyszenie
Slow Jogging
Polska

- **Kurs przygotowawczy do kursu instruktorskiego** - I stopień ANIMATOR SLOW JOGGINGU -24-25.02, 20-21.04, 15-16.06 - gruntowne poznanie techniki Slow Joggingu, cena 690 zł- więcej na slowjogging.eu
- **Kurs certyfikacji na Instruktora**- II stopień INSTRUKTOR SLOW JOGGING - 20-22.09.2023, ugruntowanie techniki Slow Joggingu, metodyka pracy, prowadzenie grup - cena 1530zł + pobyt w AWF Kraków (2 doby x 225 zł) - więcej na slowjogging.eu
- **Kurs Mentoringu Witalnego Vital Academy** - MENTOR WITALNY -program mentoringu witalnego opartego na 4 filarach zdrowego stylu życia - cena 4900 zł. więcej na vitalacademy.coach

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 supervizji procesu szkoleniowego - 12 doświadczeń

DAN 10 - Senior Master Instruktor - zwieńczenie kariery



537 127 068



slowjogging.polska@gmail.com



www.slowjogging.eu



SLOW LIFE



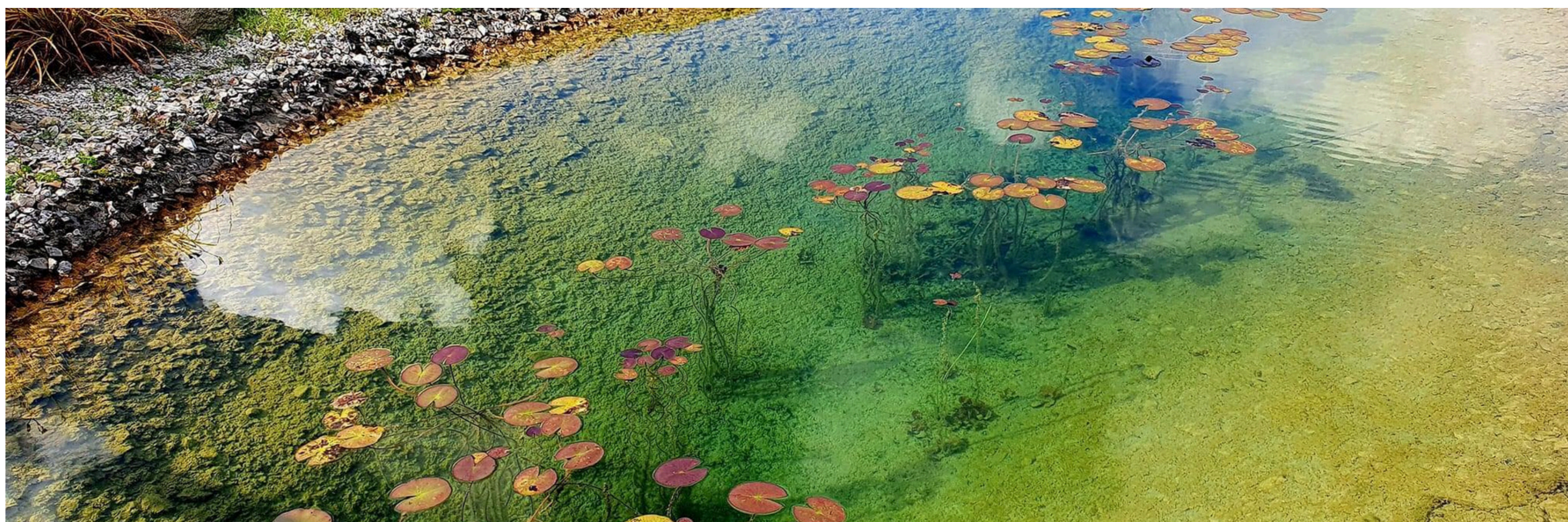
Vital Academy



Stowarzyszenie
Slow Jogging
Polska

WYDARZENIA SLOW LIFE

- **RADOSNY SLOW JOGGING** 5,10,15 km, połączony z kąpielą leśną – 13.04.2024 Łódź,
- **MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ SLOW JOGGINGU** – 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 – 13.10.2024,
- **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