



TAO

kurs dla trenerów personalnych,
trenerów fitness i osób z
doświadczeniem sportowym

TRENER AKTYWNOŚCI OUTDOOROWYCH

praktyka zredukowanego oddechu oraz regularna aktywność fizyczna, jak najbliżej natury.

Trucht witalny



Umiarkowana aktywność fizyczna, jaką jest slow jogging, wprowadza 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.



537 127 068



slowjogging.polska@gmail.com



www.slowjogging.eu

TAO TRENER AKTYWNOŚCI OUTDOOROWEJ

Oferta programu TRENER AKTYWNOŚCI OUTDOOROWYCH (TAO) skierowana jest do doświadczonych instruktorów branży fitness, form aktywności ruchowej, technik uważności, trenerów personalnych, coachów stylu życia, czy też sportowców (biegaczy) z udokumentowanym doświadczeniem, którzy mają w sobie gotowość prowadzenia treningu z grupami świadomych adeptów jak najbliższej natury. Może to być stary park miejski, okoliczny las, jezioro lub rzeka, czy też urokliwy zakątek lokalnej przyrody.

Decyzją o przystąpieniu do programu TRENERA AKTYWNOŚCI OUTDOOROWYCH może być motywacja spędzania większej ilości czasu poza zamkniętymi pomieszczeniami, hartowanie ciała w zmiennych warunkach pogodowych, kontemplacja w otoczeniu przyrody i czerpanie z jej zdrowotnych atrybutów. Oferta powinna przypaść do gustu zarówno tym instruktorom i trenerom, którzy pragną wzbogacić swoją ofertę o zajęcia outdoorowe, jak i tych przeciążonych ćwiczeniami w sali gotowych wyruszyć bazując na swoich doświadczeniach w „nową drogę”. Pamiętając, że celem jest samo kroczenie a nie koncentracja na rezultatach.

Korzyści zawodowe

- Podniesiesz swoje kompetencje zawodowe oraz zyskasz nowe uprawnienia uzyskując międzynarodowy certyfikat Instruktora Slow Joggingu,
- 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 Twój 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,
- Dzięki włączeniu regularnej aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności o wiele szybciej wydłuży się pauza kontrolna z 20 do 40 sekund, a zachowanie jej na takim poziomie pozytywnie wpłynie na jakość życia,
- 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-aminomastłowego)-wspomagającego funkcjonowanie organizmu, zmniejszając stres i lęk, wpływając na poprawę snu.

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

PROGRAM 20 GODZIN ZAJĘĆ WARSZTATOWYCH:

ZAKRES TEMATYCZNY

- Slow Jogging - wykłady, praktyka elementów 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 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 metodą Butejki,
- model biznesowy działania trenera (jak oferować, jak kwotować, jakie korzyści dla podopiecznych z połączenia metod),
- test, omówienie filmów i rozdanie dyplomów

TERMIN- LOKALIZACJA

24-26 marca - Leśnym Ośrodku Szkoleniowym "Nagórzyce"
piątek- niedziela

Płatność za udział w szkoleniu przygotowawczym 1350 zł
+ dwie doby noclegowe od 190-220 zł*

Wpłaty do 10 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

Opłata 1350 zł obejmuje:

- 20 godzin kursu (dwie doby stacjonarne)
- materiały szkoleniowe (podręcznik, scenariusze treningów),
- praktyczną wiedzę i narzędzia z połączenia metody biegowej Slow Joggingu z metodą redukcji oddechu Butejki,
- międzynarodowy certyfikat Instruktora Slow Joggingu + legitymację,
- Certyfikat I stopnia Trenera Aktywności Outdoorowych
- Buff /komin/ i przypinka DAN 3.

*lokalizacja może ulec zmianie, dokładne ceny za pobyt i wyżywienie będą podane w styczniu 2023

KONTAKT I ZAPISY:

slowjogging.polska@gmail.com, tel. 607 444 242

TAO

TRENER AKTYWNOŚCI OUTDOOROWEJ

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. Współautorka projektu „Aktywny i zdrowy senior”. Propagatorka treningu zdrowotnego w różnych grupach wiekowych. Trener Stowarzyszenia Slow Jogging 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. Zajmuje się osobami, które zaczynają pracę ze swoim ciałem i osobami po urazach i kontuzjach. Wiceprezes ds. szkoleń Stowarzyszenia Slow Jogging Polska. Master Mentor Witalny w programie Vital Academy.



EDYTA DAWISKIBA

Instruktorka Slow Joggingu oraz Regionalny Lider Mazowsza od 2021. W Stowarzyszeniu SJP pełni funkcję wiceprezeski od spraw rozwoju. Instruktor oddechu metodą prof. Butejki, łącząca w praktyce ruch i oddech z fantastycznymi efektami u podopiecznych. W swojej pracy, jako coach i mentor witalny rozwija potencjał ludzi i organizacji, bazując na integralnym podejściu do życia i zdrowia człowieka, opartym na 5 filarach zdrowego stylu życia. Kroczy ścieżką Slow Life nieustannie podnosząc poziom witalności, radości i zadowolenia z życia w przestrzeni, która ją otacza.



Opieka merytoryczna oraz superwizja procesu szkoleniowego



dr MACIEJ KOZAKIEWICZ



ANNA RYCZEK



537 127 068



slowjogging.polska@gmail.com



www.slowjogging.eu



ŚCIEŻKI ROZWOJU

TAO

TRENER AKTYWNOŚCI OUTDOOROWEJ

KURSY

- **Kurs przygotowawczy do kursu instruktorskiego** - I stopień ANIMATOR SLOW JOGGINGU - 25-26.02, 22-23.04, 17-18.06, 19-20.08 - gruntowne poznanie techniki Slow Joggingu, cena 650 zł.- więcej na slowjogging.eu
- **Kurs certyfikacji na Instruktora**- II stopień INSTRUKTOR SLOW JOGGING - 29.09-01.10.2023, ugruntowanie techniki Slow Joggingu, metodyka pracy, prowadzenie grup - cena 1100 zł. + pobyt w Dojo Stara Wieś (2 doby) - więcej na slowjogging.eu
- **Kurs Mentoringu Witalnego Vital Academy** - MENTOR WITALNY - program mentoringu witalnego opartego na 4 filarach zdrowego stylu życia - cena 4400 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



Stowarzyszenie
Slow Jogging

Polska



537 127 068



slowjogging.polska@gmail.com



www.slowjogging.eu



SLOW LIFE



Vital Academy



Stowarzyszenie
Slow Jogging
Polska

WYDARZENIA SLOW LIFE

- **SUMMER SLOW LIFE CAMP 23-29.07.2023**- wyjątkowe wyjazdy wspierające rozwój i zdrowie - więcej na vitalacademy.coach
- **FAMILY SLOW LIFE CAMP 22-29.07.2023**- wakacje witalne z dziećmi, czym skorupka za młodu nasiąknie....- więcej na vitalacademy.coach
- **OBCHODY 10 -lecia** Slow Joggingu w Polsce 29.09-01.10.2023- DOJO STARA WIEŚ - więcej na 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 slowjogging.eu



537 127 068



slowjogging.polska@gmail.com



www.slowjogging.eu