

### XI OM Pilates Therapy Workshop 9-10 maja 2026 Szczecin

<b>Piątek 8 maja 2026 17.00 – 20.00</b>		<b>Warsztaty "Synchronizacja Ciała i Umysłu" Bogna Janik-Forbes</b> Odkryj, jak zharmonizować umysł z ciałem tak, aby żaden z tych elementów nie dominował nad drugim. Pilates ma niezwykłą moc łączenia tych dwóch sfer: dowiesz się, jak wykorzystać wyobraźnię swoich uczniów do osiągnięcia pełnej synchronizacji. Ćwiczenia pilates często są wykonywane siłowo, co prowadzi do zapominania o ich holistycznym charakterze.			
<b>Sobota 9 maja 2026 Matwork</b>		<b>Sobota 9 maja 2026 Studio</b>	<b>Niedziela 10 maja 2026 Matwork</b>		<b>Niedziela 10 maja 2026 Studio</b>
10.30-11.25	<b>1.Kasia/</b> Dance Alignment Pilates z rollerem– harmonia siły i elongacji. Przykładowa sesja dla tancerzy wszystkich stylów wspierająca technikę taneczną, w tym: balansów, obrotów bez nadmiernego napięcia i przeciążeń. (roller)	<b>8.Bogna/</b> 1h45 min  Obręcz barowa i core. Stabilizacja górnej części ciała ze szczególnym uwzględnieniem barków. Wnikliwa analiza kompensacji oraz dokładna technika wykonywanych ćwiczeń.  (Ref, WCH, Tower, SC)	09.00-09.55	<b>14.Betika/</b> Inspiracje proprioceptywne i odprężające na początek i koniec sesji pilates w ujęciu różnych koncepcji energetycznych.	<b>19.Aneta/</b> Elastyczna i sprężysta powięź. Cueing, wskazówki metodyczne i sposoby układania płynnych sekwencji. (Ref, Tower, SC)
11.35-12.30	<b>2.Radek/</b> Stabilizacja miednicy jako zdolność zarządzania siłami w każdej płaszczyźnie i proces neuromięśniowy. (body ball, easy ball, flow tonic)		10.05-11.00	<b>15.Aneta/</b> Trening siłowy- anatomia i biomechanika oraz synchronizacja układu nerwowo-mięśniowo-oddechowego w praktyce. Sesja z wykorzystaniem długich i krótkich band dostarczająca inspiracji nie tylko do sesji pilates. (band długi i krótki)	<b>20.Radek/</b> Reformer & small equipment. Nowe modyfikacje w klasycznych ćwiczeniach na reformerze, dostarczające nowych bodźców. Nowe wyzwania, jakość i realizowane cele.(Reformer)
12.30-12.45	<b>OFICJALNE OTWARCIE NA SALI MATWORK</b>		11.00-11.30	<b>PRZERWA KAWOWA</b>	
12.45-13.40	<b>3.Krzysztof/</b> Czytanie ciała- ocena rotacji i terapia w oparciu o techniki zogi powięziowej.	<b>9.Aneta/</b> Pilates a codzienność Najważniejsze ćwiczenia dla klientów. Przygotowanie funkcjonalne- wybór sprzętu i	11.30-12.25	<b>16.Kasia/</b> –DanceCore-Stability Flow - specjalistyczna sesja pilatesu na piłkach body ball Praca na niestabilnym podłożu	<b>21.Aneta/</b> 1h 45 min Jak trudne ćwiczenia Pilates Reformer wykonać z lekkością.

		najlepszych modyfikacji do uzyskania umiejętności takich jak: schyłanie się, dźwiganie, sięganie w górę. (Ref, Tower, SC, WCH)		w trudniejszych modyfikacjach jako wyzwanie do ustawienia osi ciała, kontroli i ergonomii ruchu. (Body ball)	Progresja, metodyka nauczania od basic przez intermediate do advanced (Reformer, Tower, WCH, SC)
13.50-14.45	<b>4.Bogna/</b> Mocna i elastyczna szyja- wzmacnianie i uelastycznianie szyi za pomocą różnorodnych technik.	<b>10.Radek/</b> Obwód stacyjny serii łączonych – siła, kontrola i pełne wykorzystanie potencjału mięśni. (Ref, Tower, WCH)	12.35-13.30	<b>17.Ania/</b> Analiza i precyzja w nauczaniu wzorców ruchowych w lekcji pilatesu funkcjonalnego z wykorzystaniem flow tonic i easy ball.	
14.55-15.50	<b>5.Bogna/</b> Silne i zdrowe biodra- znaczenie wzmacniania jako kluczowego elementu w praktyce pilates oraz w rehabilitacji. (roller)	<b>14.50-15.35 przerwa-LUNCH</b>	13.40-14.35	<b>18.OM Team/</b> Somatic Pilates & Vagus Nerve (nerw błędny) Regulacja układu nerwowego w pilatesie.	<b>22.Radek/</b> Modelowanie najbardziej newralgicznych części ciała przez głębsze wejście w technikę wybranych ćwiczeń pilates. (Reformer, SC, WCH)
15.50-16.35	<b>Przerwa- LUNCH</b>	<b>11.-15.35-16.30 OM Team /</b> Pelvic Reformer- funkcjonalna terapia dna miednicy.	14.40-14.55	<b>ZAKOŃCZENIE NA SALI STUDIO: ROZDANIE CERTYFIKATÓW I LOSOWANIE VOUCHERÓW</b>	
16.40-17.35	<b>6.Radek/</b> Metodyczne nauczanie trudnych ćwiczeń – progresja oparta na kompetencjach ruchowych. (taśma, heavy ball, roller)	<b>12.Bogna/</b> Perfekcyjna litera C kręgosłupa w zajęciach z serii Short Box na Reformerze SC, WCH)			
17.45-18.40	<b>7.Aneta/</b> Cat & Twist – fundament zdrowego kręgosłupa. Jak rozpoznawać i niwelować deficyty w zakresie rotacji oraz zgięcia czy wyprost w najmniej mobilnych obszarach kręgosłupa.	<b>13.Ania/</b> Pilates dla biegaczy. Jak poprawna technika ćwiczeń na reformerze poprawia funkcję biegu. (Ref, Tower)			
18.45-18.55	<b>ZAKOŃCZENIE DNIA NA SALI MATWOK I LOSOWANIE VOUCHERÓW</b>				

