

OLALA YOGA & PILATES ZAPRASZA

Yoga Teachers Summit LIVE

*Pierwsza edycja na żywo — spotkajmy się na macie w
Szczecinie*

4-6 GRUDNIA 2026 • SZCZECIN

Po latach spotkań online po raz pierwszy przenosimy Summit do jednej sali. Trzy dni warsztatów, w których praktyka spotyka się z wiedzą: neuronauka, powieź, dno miednicy, układ przedsionkowy, Yin, Flow i ruch z muzyką.

3 DNI	16 WARSZTATÓW	21 h PRAKTYKI I WIEDZY	4 PROWADZĄCE
----------	------------------	---------------------------	-----------------

Certyfikat YACEP® — 21 godzin

Każda uczestniczka i każdy uczestnik otrzymuje certyfikat **Yoga Alliance Continuing Education (YACEP®)** potwierdzający **21 godzin** kształcenia ustawicznego — do wykorzystania w odnowieniu statusu RYT®.

Prowadzące: Olga Kuriata • Ada Suska • Iza Kaczmarek • Magda Janusz

Piątek • 4 grudnia

Dzień 1 • 9:00–18:45 • 5 warsztatów • 7,5 h

9:00–10:30

1 h 30 min

Mostek — wykorzystaj potencjał mózgu

OLGA KURIATA

Podczas tego warsztatu popracujemy nad techniką wygięć, spróbujemy różnych wariacji mostka i wykorzystamy pracę z pniem mózgu, nerwami czaszkowymi i technikami oddechowymi, które uaktywnią prostowniki i poprawią zakresy ruchu.

10:45–12:15

1 h 30 min

Historia ciała zapisana w taśmie powięziowej głębokiej

ADA SUSKA

Narządy wewnętrzne i kręgi kręgosłupa są ze sobą połączone od życia płodowego. Można poprawiać funkcję narządu przez odblokowanie segmentu kręgosłupa — i w drugą stronę. Zestresowany narząd ma realny wpływ na ruchy kręgosłupa. Wiedzę z embriologii i medycyny chińskiej połączyłam w autorską, subtelną technikę somatyczną. Potrzebujesz tylko ręcznika jako narzędzia i chęci, żeby spotkać się ze swoim wewnętrznym życiem.

12:30–14:00

1 h 30 min

Wyłącz autopilota — warsztat świadomej stabilizacji

OLGA KURIATA

Twój mózg obsługuje większość ruchu na autopilocie — dopóki nie postawisz go na głowie. Ten warsztat łączy neuronaukę, testy kognitywne i asany odwrócone, żeby pokazać Ci, gdzie kończy się nawyk, a zaczyna prawdziwa, świadoma stabilizacja.

14:00–15:30

Przerwa obiadowa

15:30–17:00

1 h 30 min

Za mocne czy za słabe — co mówi Twoje dno miednicy?

ADA SUSKA

Holistyczne podejście do tematu. Dno miednicy to podstawa poczucia bezpieczeństwa i przyjemności życia. Jak rozpoznać, że coś jest nie tak, na długo zanim pojawią się nieprzyjemne objawy? A co, jeśli nietrzymanie moczu jest objawem zarówno zbyt silnych, jak i zbyt słabych mięśni dna? Wiedziałaś? Na warsztacie dowiesz się, jaka jest prawdziwa natura tych mięśni, po których miejscach w ciele możesz rozpoznać, że równowaga miednicy jest zaburzona, i — najważniejsze — co z tym robić, żeby zatrzymać to błędne koło.

17:15–18:45

1 h 30 min

RAS — układ siatkowaty aktywujący i mapa ciała

OLGA KURIATA

Odkryj, jak układ siatkowaty aktywujący w pniu mózgu ustawia poziom Twojej czujności i dlaczego mózg „wyłącza” czucie części ciała. Przez ruch, oddech, dotyk i proste testy przed i po praktyce poczujesz, jak szybko Twoja mapa ciała potrafi się wyostrzyć.

Sobota • 5 grudnia

Dzień 2 • 8:00–19:30 • 7 warsztatów • 8,75 h

8:00–9:15

1 h 15 min

Yoga Flow

OLGA KURIATA

Podczas praktyki nauczymy się choreografii. Płynna sekwencja, w której liczy się to, co dzieje się pomiędzy kolejnym wdechem a wydechem.

9:30–10:45

1 h 15 min

Co ma wspólnego szczęka ze stopami — system centrowania ciała

ADA SUSKA

Kość klinowa, stawy skroniowo-żuchwowe i stopy — święta trójca balansu. Prawidłowy przepływ informacji pomiędzy nimi warunkuje „Lovett Brothers Relationship”. Autorska technika przywracania naturalnej ruchomości kręgów z wykorzystaniem powięzi głębokiej i mechanoreceptorów.

11:00–12:15

1 h 15 min

Medytacja w tańcu

MAGDA JANUSZ

Miks nieskrępowanego ruchu, głębokiego transu i hipnotyzujących rytmów, w którym Twoim głównym narzędziem staje się... Twoje własne ciało! Odrzuć sztywne ramy, zamknij oczy i pozwól, aby muzyka przejęła kontrolę nad każdym Twoim krokiem. Rozładuj nagromadzone napięcie, uwolnij zablokowane emocje i daj się ponieść pierwotnej, uzdrawiającej fali, która połączy Cię z Twoim wnętrzem.

12:30–13:45

1 h 15 min

Yin Joga — sztuka życia

IZA KACZMAREK

Joga Yin to spokojna, pasywna praktyka skupiona na głębokiej pracy z tkanką łączną, powięziami i stawami poprzez długie utrzymywanie pozycji. Inspirowana naukami Donny Farhi, traktuje jogę jako sztukę życia, ucząc uważności, akceptacji oraz głębokiego współczucia dla własnych granic. Długie trwanie w bezruchu staje się bezpieczną przestrzenią do wyciszenia umysłu, autorefleksji i uwolnienia głęboko skrywanego stresu.

13:45–15:15

Przerwa obiadowa

15:15–16:30

1 h 15 min

Nerwy czaszkowe w praktyce jogi

OLGA KURIATA

Dowiesz się, jakie ćwiczenie możesz wykonać na każdy z 10 nerwów czaszkowych i jakich efektów możesz się spodziewać w swoim ciele oraz w reakcjach układu nerwowego.

16:45–18:00

1 h 15 min

Sekwencja Księżycowa

IZA KACZMAREK

Chandra Namaskar to łagodny, płynny układ asan o charakterze chłodzącym, regenerującym i silnie wyciszającym układ nerwowy. W przeciwieństwie do dynamicznego Powitania Słońca skupia się na otwieraniu bioder, uelastycznianiu kręgosłupa i poruszaniu się na macie w linii bocznej. To idealna praktyka na wieczór, która pomaga symbolicznie „odpuścić” miniony dzień, zrównoważyć energię i przygotować ciało do regenerującego snu.

18:15–19:30

1 h 15 min

Yin Yoga — podróż do korzeni

MAGDA JANUSZ

Mistyczne połączenie absolutnego bezruchu, dobrej muzyki i uziemiających asan, w którym Twoim głównym narzędziem staje się... oddech i pełna akceptacja. Zatrzymaj pędzący świat, zamknij oczy i pozwól swojemu ciału bezpiecznie opaść na matę, gdzie czas przestaje mieć znaczenie. Wnikaj głęboko w tkanki, odpuszczaj zakorzenione w ciele napięcia i poczuj połączenie z naturą i wewnętrznym spokojem. Rozładuj przebudźcowanie i zrzuć z barków ciężar całego dnia.

Niedziela • 6 grudnia

Dzień 3 • 8:00–15:00 • 4 warsztaty • 5 h

8:00–9:15

1 h 15 min

Yoga Beat

MAGDA JANUSZ

Odjechany, energetyczny miks dynamicznej jogi, potężnego bitu techno i rytmicznego ognia, w którym Twoim głównym narzędziem stają się pałeczki perkusyjne! Wybijaj mocny rytm w takt klubowych basów, angażuj całe ciało i daj się ponieść unikalnej, muzycznej fali. Rozładuj stres, podkręć tętno i poczuć gigantyczną bombę endorfin.

9:30–10:45

1 h 15 min

Równowaga fizyczna, emocjonalna i mentalna zaczyna się w uchu — co wiesz o układzie przedsionkowym?

ADA SUSKA

Układ przedsionkowy jest jedynym układem całkowicie wykształconym już w życiu płodowym. Od niego zależy, czy wiesz, jak ustawić się do porodu. Wszystkie inne zmysły i odruchy ciała integrują się w odniesieniu do przedsionka. Z wiekiem, kiedy pogarsza się słuch i wzrok, możesz odczuwać też deficyty w ruchu. Czy zdajesz sobie sprawę, że wszystkie ruchy kręgosłupa, barków i bioder oraz utrzymanie postawy ciała zależą od ucha?

11:00–12:15

1 h 15 min

Inside Flow

IZA KACZMAREK

Nowoczesna, ewolucyjna forma Vinyasa jogi, w której cała sekwencja ruchów jest zsynchronizowana z rytmem jednej, konkretnej piosenki. Oddech staje się łącznikiem między muzyką a Twoim ciałem, pozwalając na płynne przechodzenie z asany do asany bez momentu zatrzymania. To dynamiczny trening i poruszająca medytacja w jednym — pozwala dosłownie poczuć przepływ energii i uwolnić emocje.

12:15–13:30

Przerwa

13:30–14:45

1 h 15 min

Czasem mniej znaczy więcej — subtelna praktyka na zimę

ADA SUSKA

Jak włączyć subtelne praktyki do codziennego życia i zajęć grupowych. Układ nerwowy i powieź według medycyny chińskiej to jedność — najnowsze badania neuronauki potwierdzają te zależności. Szczególną rolę odgrywają tu dwa meridiany i narządy: Nerki i Pęcherz Moczowy. Zima jest najkorzystniejszym okresem do pracy z nimi.

14:45–15:00

Zakończenie Summitu i wręczenie certyfikatów

Summit w liczbach

Dzień	Godziny	Warsztaty	Czas zajęć
Piątek 4.12	9:00-18:45	5	7,5 h
Sobota 5.12	8:00-19:30	7	8,75 h
Niedziela 6.12	8:00-15:00	4	5 h
Razem	3 dni	16	21,25 h ≈ 21 h

Prowadząca	Warsztaty
Olga Kuriata	5
Ada Suska	5
Iza Kaczmarek	3
Magda Janusz	3

Certyfikat YACEP® — 21 godzin

Każda uczestniczka i każdy uczestnik otrzymuje certyfikat **Yoga Alliance Continuing Education (YACEP®)** potwierdzający **21 godzin** kształcenia ustawicznego — do wykorzystania w odnowieniu statusu RYT®.

Każdy warsztat łączy praktykę na macie z wiedzą, którą od razu wykorzystasz na swoich zajęciach. Zabierz matę, ręcznik i wygodny strój.