PIĘKNA, ZDROWA I BEZPIECZNA

KOBIETA





PROJEKT

Wizja Kobiety

TRENING.pl

NASZA MISJA

wizja

Kobiety w Polsce będą czuły się bezpiecznie oraz będą miały dostęp do wiedzy i narzędzi, które pozwolą im świadomie zadbać o zdrowie fizyczne i psychiczne, a także o własne bezpieczeństwo w różnych aspektach życia. Dzięki temu będą czuły spokój, żyły w harmonii i odnajdą równowagę w życiu.

cel

Zwiększenie poczucia bezpieczeństwa i własnej wartości u kobiet w Polsce oraz zmniejszenie poziomu stresu i lęku poprzez edukację, wsparcie oraz zapewnienie łatwego dostępu do wiedzy i narzędzi. Dzięki temu kobiety będą mogły świadomie dbać o siebie i swoje rodziny oraz budować trwałe poczucie własnej wartości.

NASZ PROGRAM

Zapraszamy na intensywne szkolenie, w którym program koncentruje się na wzmacnianiu poczucia bezpieczeństwa, pewności siebie oraz świadomości zdrowotnej uczestniczek. Składa się z pięciu komplementarnych modułów.

Startujemy AeroFitFights w formie dynamicznej rozgrzewki w rytm muzyki, podczas której uczestniczki poznają podstawowe ataki, co stanowi wprowadzenie do tematu samoobrony. Następnie przechodzimy do bezpieczeństwa osobistego. W tym bloku uczestniczki, pod okiem doświadczonych instruktorek, uczą się skutecznych technik, taktyk i reakcji na realne zagrożenia, z jakimi mogą się spotkać w codziennym życiu.

Po części praktycznej zapraszamy na wykład poświęcony zdrowiu, podczas którego poruszane są zagadnienia snu, nawodnienia i świadomego odżywiania, ze szczególnym uwzględnieniem roli mikrokrążenia w organizmie. Uczestniczki zdobywają praktyczną wiedzę z zakresu profilaktyki zdrowotnej oraz codziennych nawyków wspierających zdrowie i regenerację.

Kolejne moduły obejmują aktywny relaks w formie jogi, wspomagający rozciągnięcie i regenerację ciała, a także wyciszenie i medytację podczas kojącego koncertu gongów oraz instrumentów archaicznych.

Program „Piękna, Zdrowa i Bezpieczna” to inwestycja w bezpieczeństwo, zdrowie i dobre samopoczucie kobiet. Uczestniczki zdobywają praktyczne umiejętności zwiększające poczucie bezpieczeństwa, poszerzają wiedzę na temat zdrowia oraz doświadczają głębokiego relaksu i wyciszenia, które przekładają się na lepszą jakość codziennego życia.







MODUŁ 1

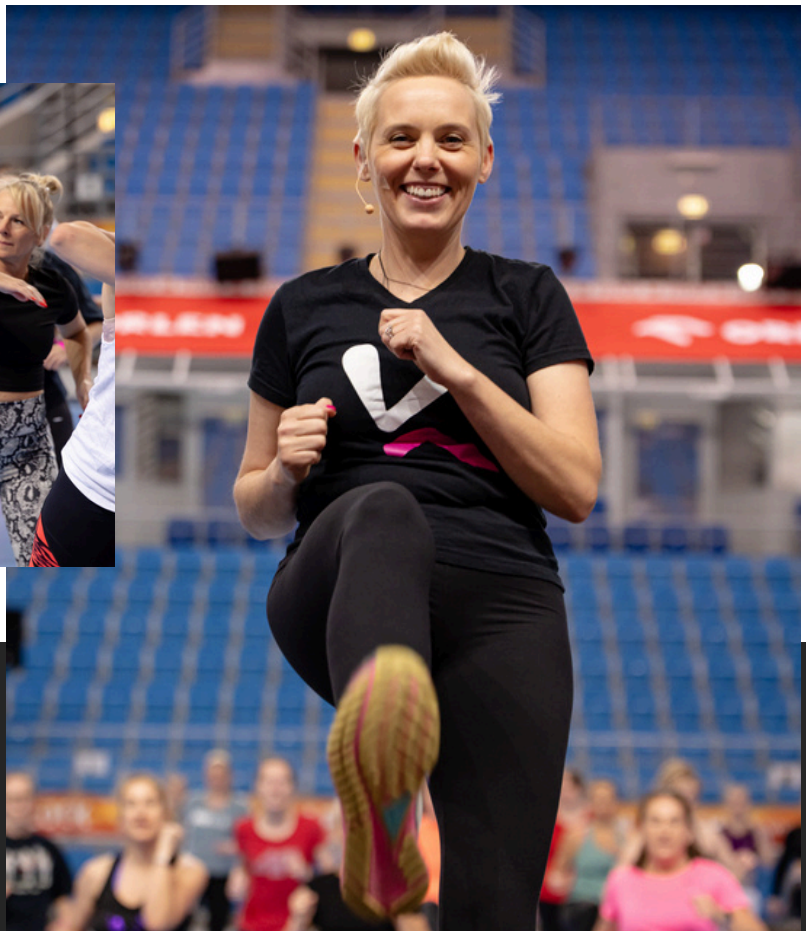
AEROFITFIGHTS

AeroFitFights to fitnessowa rozgrzewka w rytm muzyki, stanowiąca dynamiczne wprowadzenie do dalszej części szkolenia. Jest to połączenie elementów Krav Maga z treningiem fitness, którego celem jest pobudzenie układu krążeniowo-oddechowego oraz przygotowanie ciała i umysłu do pracy w warunkach wysiłku i stresu.

Program został stworzony z myślą o kobietach i wspiera bezpieczne, stopniowe wprowadzanie w tematykę samoobrony. Dzięki rytmowi muzyki i powtarzalnym sekwencjom ruchów uczestniczki łatwiej przyswajają podstawowe techniki ataku i obrony, budując jednocześnie koordynację, pewność ruchu i świadomość własnego ciała.

AeroFitFights pełni również istotną funkcję prozdrowotną — poprawia kondycję fizyczną, wspiera mikrokrążenie, redukuje napięcie oraz umożliwia rozładowanie stresu i nagromadzonych emocji. Dzięki temu uczestniczki szybciej osiągają stan gotowości, energii i skupienia, co bezpośrednio przekłada się na większe poczucie bezpieczeństwa i sprawczości w dalszej części programu.





MODUŁ 2

BEZPIECZEŃSTWO OSOBISTE

To nasz główny blok szkoleniowy, w którym uczestniczki poznają skuteczny system technik i taktyk samoobrony, służący przedewszystkim do unikania niebezpiecznych miejsc i sytuacji. W trakcie treningu poznaja, jak bronic się przed napastnikiem.

Uczestniczki nauczą się zachowań zwiększających bezpieczeństwo — dowiedzą się, jakich miejsc unikać, czego nie robić oraz gdzie nie chodzić, aby zminimalizować ryzyko spotkań mogących zagrażać zdrowiu lub życiu. Prezentowany system został stworzony z myślą o każdym, niezależnie od wieku, płci czy sprawności fizycznej. Opiera się na naturalnych odruchach i zachowaniach ludzkiego ciała, dzięki czemu jest niezwykle skuteczny i szybki w nauce.

W trakcie zajęć uczestniczki poznają również system myślenia, który pomaga panować nad stresem w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia, takich jak napad, kradzież, szantaż, porwanie czy inne niebezpieczne zdarzenia, wymagające natychmiastowej reakcji.

Ten blok treningowy daje także przestrzeń na rozładowanie napięcia i stresu. Po jego zakończeniu uczestniczki są pełne energii, zmotywowane do działania i gotowe, by świadomie zmieniać swój świat.









MODUŁ 3
WYKŁAD O ZDROWIU

Spotkanie prowadzone przez specjalistkę z wykształceniem medycznym poświęcone będzie kluczowym filarom zdrowia kobiet: snu, nawodnieniu, odżywianiu oraz regeneracji, ze szczególnym uwzględnieniem ich wpływu na mikrokrążenie — podstawowy system warunkujący prawidłowe funkcjonowanie organizmu.
Uczestniczki dowiedzą się, jak codzienne nawyki wpływają na poziom energii, odporność na stres, zdolność regeneracji oraz ogólne samopoczucie. Wiedza ta pozwoli im świadomie dbać o zdrowie fizyczne i psychiczne, zmniejszać napięcie oraz wspierać organizm w sytuacjach zwiększonego obciążenia.
Podczas spotkania zaprezentowane zostaną również nowoczesne technologie medyczne wspierające mikrokrążenie i procesy regeneracyjne, które pomagają obniżyć poziom zmęczenia, przyspieszyć regenerację organizmu oraz poprawić jakość codziennego funkcjonowania.





MODUŁ 4

JOGA

Jest to moduł wyciszający i regenerujący, którego celem jest obniżenie napięcia psychofizycznego oraz przywrócenie równowagi po intensywnej części szkolenia. Łączy elementy stretchingu poprawiającego gibkość ciała z ćwiczeniami oddechowymi wspierającymi regulację stresu i wyciszenie myśli.

Blok ten integruje pracę z ciałem i umysłem, ucząc uczestniczki świadomego rozluźniania, regeneracji oraz odzyskiwania kontroli nad reakcjami organizmu. Dzięki technikom takim jak tao yin, joga czy tai chi, kobiety wzmacniają ciało, poprawiają mobilność i uczą się zachowywać spokój oraz jasność myślenia w codziennych sytuacjach stresowych.

Umiejętności zdobyte w tym module wspierają długofalową redukcję stresu, poprawę samopoczucia oraz budowanie odporności psychicznej, co bezpośrednio przekłada się na jakość życia i poczucie bezpieczeństwa uczestniczek.



MODUŁ 5
KONCERT GONGÓW I INSTRUMENTÓW ARCHAICZNYCH

Jest to regenerujący masaż całego ciała z wykorzystaniem gongów, mis tybetańskich oraz instrumentów archaicznych, którego celem jest głębokie odprężenie i przywrócenie równowagi organizmu. Dźwięk i wibracje działają relaksująco oraz stymulują procesy regeneracyjne, wspierając redukcję napięcia psychofizycznego.

Kąpiel w dźwiękach umożliwia wejście w stan głębokiego wyciszenia, w którym ciało i umysł mogą się zregenerować. Doświadczenie ma charakter indywidualny — może prowadzić do uwolnienia emocji, rozładowania nagromadzonego stresu lub głębokiego odpoczynku.

Moduł ten wspiera poprawę samopoczucia, obniżenie poziomu stresu oraz odbudowę wewnętrznej równowagi, co bezpośrednio przekłada się na dobrostan uczestniczek.





STREFA REGENERACJI

Podczas całego wydarzenia, przez cały czas trwania wszystkich modułów, uczestniczki będą mogły korzystać ze strefy regeneracji — przestrzeni stworzonej z myślą o odpoczynku, regulacji napięcia oraz wspieraniu zdrowia i regeneracji organizmu.

W strefie regeneracji dostępna będzie innowacyjna technologia BEMER, która stymuluje mikrokrążenie, wspierając dotlenienie komórek, procesy regeneracyjne oraz redukcję zmęczenia i napięcia mięśniowego. Regularne korzystanie z tej formy wsparcia sprzyja lepszemu samopoczuciu oraz szybszemu powrotowi organizmu do równowagi.

Uczestniczki będą miały również dostęp do wody strukturyzowanej, wspierającej prawidłowe nawodnienie i funkcjonowanie organizmu, a także możliwość swobodnych rozmów na temat jedzenia i codziennych nawyków żywieniowych. W przystępnej, niewymuszonej formie pogłębią wiedzę zdobytą podczas wykładu i otrzymają praktyczne wskazówki dotyczące dbania o zdrowie, energię i regenerację na co dzień.

Strefa regeneracji stanowi integralny element projektu, wzmacniający jego długofalowe efekty — redukcję stresu, poprawę samopoczucia oraz budowanie świadomego podejścia kobiet do zdrowia i regeneracji.







KORZYŚCI
Z UDZIAŁU

WZROST POCZUCIA BEZPIECZEŃSTWA: uczestniczki zdobywają praktyczne umiejętności rozpoznawania zagrożeń oraz adekwatnego reagowania w sytuacjach potencjalnie niebezpiecznych, co zmniejsza poczucie bezradności i zwiększa kontrolę nad własnym bezpieczeństwem.

WZMOCNIENIE PEWNOŚCI SIEBIE I POCZUCIA SPRAWCZOŚCI: doświadczenie skutecznego działania buduje przekonanie o własnych możliwościach, co przekłada się na większą odwagę w przestrzeni publicznej oraz w relacjach społecznych.

POPRAWA ZDROWIA I JAKOŚCI ŻYCIA: lepsza kondycja fizyczna, większa świadomość ciała, umiejętność regeneracji oraz poczucie bezpieczeństwa wspierają codzienne funkcjonowanie kobiet, ich aktywność społeczną oraz relacje z otoczeniem.

ROZWÓJ UMIEJĘTNOŚCI REAGOWANIA W STRESIE: kobiety uczą się podejmowania decyzji w sytuacjach zagrożenia na poziomie fizycznym, mentalnym i emocjonalnym, co wzmacnia odporność psychiczną i zdolność radzenia sobie w trudnych sytuacjach życiowych.

REDUKCJA LĘKU I NAPIĘCIA: zrozumienie reakcji organizmu, nauka regulacji stresu oraz doświadczenie regeneracji wpływają na obniżenie poziomu przewlekłego napięcia i poprawę dobrostanu psychicznego.

KORZYŚCI
DLA SPOŁECZEŃSTWA

+ **PREWENCJA ZAGROŻEŃ I PRZEMOCY** – wyposażenie kobiet w kompetencje rozpoznawania ryzyka, reagowania w sytuacjach niebezpiecznych oraz ochrony własnych granic ogranicza eskalację przemocy i zmniejsza liczbę sytuacji kryzysowych.

+ **ZWIĘKSZENIE POCZUCIA BEZPIECZEŃSTWA W SPOŁECZNOŚCI LOKALNEJ** – pewne siebie, świadome i sprawcze kobiety wpływają na swoje otoczenie, kształtując postawy uważności, odpowiedzialności i wzajemnego szacunku.

+ **WZMOCNIENIE ZDROWIA PUBLICZNEGO** – działania projektowe przeciwdziałają skutkom długotrwałego stresu, napięcia psychofizycznego oraz braku aktywności, zmniejszając ryzyko problemów zdrowotnych w przyszłości.

+ **INWESTYCJA W PRZYSZŁE POKOLENIA KOBIET** – działania skierowane do dziewczynek i młodych kobiet budują od najmłodszych lat świadomość własnych granic, odpowiedzialność za siebie oraz umiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

+ **BUDOWANIE SPÓJNEGO I ODPORNEGO SPOŁECZEŃSTWA** – projekt wzmacnia postawy oparte na wsparciu, empatii i odpowiedzialności, tworząc fundament dla społeczeństwa bardziej świadomego, bezpiecznego i dbającego o zdrowie jako wspólną wartość.

JOLA BALCERZAK

Jola to jedna z nielicznych kobiet w Europie, posiadających stopień Eksperta Krav Maga w międzynarodowej federacji działającej w ponad 60 krajach świata. Poziom ten jest odpowiednikiem czarnego pasa w sportach walki i potwierdza najwyższe kompetencje w zakresie realnej samoobrony.

Jola od lat pracuje z kobietami, wspierając je w budowaniu poczucia bezpieczeństwa, pewności siebie i sprawczości. Została opisana w książce Sylwii Chutnik „Kobiety, które walczą" obok takich postaci jak Joanna Jędrzejczyk czy Iwona Guzowska — jako jedna z kobiet realnie zmieniających narrację o sile i bezpieczeństwie kobiet.

Na co dzień łączy świat walki z holistyczną pracą z ciałem i umysłem. Jest joginką, gongsterką, biohakerką oraz mamą trojki dzieci. Jej podejście do bezpieczeństwa kobiet obejmuje nie tylko aspekt fizyczny, ale również mentalny, emocjonalny i zdrowotny.

Swoją postawą pokazuje, że kobiety mogą żyć na własnych zasadach, łącząc siłę, wrażliwość i autentyczność. Od lat inspiruje inne kobiety do świadomego dbania o swoje bezpieczeństwo, zdrowie i jakość życia.



OLA KORDULASIŃSKA

Ola rozpoczęła treningi Krav Maga w wieku 15 lat — początkowo z inicjatywy taty, jednak bardzo szybko stały się one jej pasją i drogą życiową. Dziś jest najmłodszą kobietą w Polsce posiadającą stopień Eksperta Samoobrony w systemie Krav Maga, będący odpowiednikiem czarnego pasa w sportach walki.
Od lat pracuje z kobietami, ucząc je, jak zwiększać swoje bezpieczeństwo, budować pewność siebie i świadomie reagować w sytuacjach zagrożenia. Z wykształcenia jest fizjoterapeutką oraz terapeutką holistycznego uwalniania powięzi, co pozwala jej łączyć wiedzę o ciele, stresie i napięciach z praktycznym wzmacnianiem kobiet.
Ola regularnie szkoli się na całym świecie, poszerzając swoje kompetencje i czerpiąc z międzynarodowych doświadczeń, aby oferować kobietom nowoczesne, skuteczne i bezpieczne metody pracy.
Jest mamą i kobietą w ciągłym rozwoju. Jej celem jest realne zwiększanie bezpieczeństwa kobiet oraz wspieranie ich w budowaniu odwagi, stabilności i poczucia kontroli nad własnym życiem.



KONTAKT

W celu ustalenia szczegółów i kosztów prosimy o kontakt telefoniczny.

Tomasz Tito Balcerzak

tel. +48 500 152 092

