



# WARSZTATY

MEDYCYNĄ CHIŃSKĄ I NATUROTERAPIĄ

[www.akupunkturaswarzedz.pl](http://www.akupunkturaswarzedz.pl)  
[info@akupunkturaswarzedz.pl](mailto:info@akupunkturaswarzedz.pl)

**Agnieszka Krzyżosiak**  
tel. 572 420 012

# O MNIE

Nazywam się Agnieszka Krzyżosiak.  
Jestem akupunkturzystką i terapeutką medycyny chińskiej, a z wykształcenia pielęgniarką.

Od wielu lat pracuję z pacjentami, łącząc klasyczną medycynę chińską z wiedzą zachodnią i holistycznym podejściem do zdrowia. Od początku swojej drogi zawodowej interesowało mnie jednak nie tylko co robimy w terapii, ale przede wszystkim **dlaczego, kiedy i dla kogo**. Z czasem coraz wyraźniej widziałam, że zdrowie nie jest kwestią techniki, lecz **równowagi, bezpieczeństwa i uważności**.



W gabinecie pracuję głównie z osobami wyczerpanymi, przeciążonymi i zestresowanymi, często zagubionymi w nadmiarze zaleceń i oczekiwań. Z kobietami na różnych etapach życia. Z ludźmi, którzy chcą poczuć się lepiej w swoim ciele, ale nie kosztem siebie. Szczególną uwagę poświęcam uważnej diagnozie oraz temu, aby terapia była realnym wsparciem, a nie kolejnym obciążeniem.

Bliskie jest mi spokojne, procesowe podejście do terapii, inspirowane klasyką medycyny chińskiej oraz wieloletnią obserwacją pracy ciała i emocji w gabinecie. W swojej praktyce łączę różne metody terapeutyczne, zawsze dostosowując je do aktualnych możliwości i potrzeb danej osoby. Nie pracuję według sztywnych schematów — każda terapia jest procesem, który ma swój czas i swoje granice.

Mentoringi, kursy i warsztaty, które prowadzę, są naturalnym przedłużeniem mojej pracy klinicznej. To przestrzeń dzielenia się doświadczeniem, ale też normalizowania niepewności, pytań i wątpliwości, które pojawiają się na różnych etapach drogi terapeutycznej. W pracy edukacyjnej kładę nacisk na rozwijanie myślenia klinicznego, uczenie odpowiedzialnych decyzji, budowanie pewności siebie bez presji „szybkich efektów” oraz ochronę energii i zdrowia samego terapeuty.

Zarówno w pracy z pacjentami, jak i w pracy szkoleniowej, ważna jest dla mnie jakość relacji, uważność i poczucie bezpieczeństwa. Wierzę, że to one są fundamentem dobrej terapii — niezależnie od metody.

Wierzę, że dobra terapia zaczyna się od spokoju.  
I że dobre uczenie również.

# MEDYCYNA CHIŃSKA

## MEDYCYNA HOLISTYCZNA

Natura, nas Ludzi, wyposażyła w cały szereg systemów odnowy i regeneracji, samoleczenia i odmładzania organizmu. Jedyne czego potrzebujemy - to nauczyć się właściwego korzystania z tych systemów, wtedy kiedy jest to nam potrzebne. Zasady, reguły pielęgnacji i dbania o własne zdrowie już od tysięcy lat były zapisywane i opracowywane w annałach medycyny Wschodu.

Medycyna Chińska jest bardzo spójnym, bardzo logicznym, wręcz matematycznym systemem medycznym. Pierwotnie nauki były przekazywane przez mistrza wyłącznie uczniowi i chronione tajemnicą. Później zaczęto spisywać kompendia wiedzy medycznej oraz prowadzić, jak to dzieje się również teraz, zakrojone na coraz większą skalę badania naukowe.

Pare lat temu Tradycyjna Medycyna Chińska została oficjalnie uznana przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) jako pełnoprawny system medyczny.

A wszystko opiera się na wnikliwej obserwacji człowieka i otaczającego go świata. Człowieka żyjącego między Niebem a Ziemią.

Odnosi się do złożonego systemu relacji w ciele i umyśle.

Wszak Medycyna Chińska uznaje, że zarówno zdrowie jak i leczenie ma charakter holistyczny.

Zawsze jest to jakieś nasionko i ono zawsze potrzebuje czegoś by wykiełkować, a potem by stać się silną, zdrową rośliną. By zakwitnąć. My i otaczający nas ludzie. My i nasz dom. My i świat, który nas otacza. Bo holizm głosi, że zjawiska tworzą układy całościowe. Stan umysłu, ducha i ciała wzajemnie wpływają na siebie. My na świat a świat na Nas. Nie ma Gwiazd bez Kosmosu a Kosmosu bez Gwiazd. Jedno wynika z drugiego. Wszystko ma jakiś wpływ na trzecie.

Nasze zdrowie i dobrostan nie są wyłącznie domeną medycyny. Jest ono odczuwalne i tworzone przez każdego z nas w naszym codziennym życiu. Tam gdzie śpimy, uczymy się, pracujemy, bawimy, kochamy. Zdrowie to efekt naszej troski o siebie i innych, własnej odpowiedzialności.

Jednak czasem potrzebujemy wsparcia, kierunku, stymulacji od innych na tej drodze.

Medycyna Chińska to medycyna zindywidualizowana. Nie ma na świecie drugiego takiego samego Człowieka. Każdy z nas jest inny. Inaczej wpływa na siebie, innych, otaczający świat. A oni na niego.

I to jest to czym kieruję się w gabinecie i życiu. To Medycyna Chińska pozwoliła mi po latach praktyki w nurcie medycyny zachodniej poznać na nowo Człowieka.

Dziś we współpracy z innymi specjalistami zarówno medycyny zachodniej jak i wschodniej staram się wspierać każdego w jego indywidualnej drodze.

Również przez szkolenia i warsztaty.

# MOKSOTERAPIA



## Warsztat podstawowy

Cel szkolenia:

Zapoznanie uczestników z podstawami moksoterapii, aby mogli samodzielnie, w warunkach domowych, stosować ją w prostych sytuacjach zdrowotnych, takich jak wzmocnienie odporności w okresach przeziębień, łagodzenie bólu stawów czy poprawa trawienia.

Czas trwania: 2-3 godziny

Materiały dla uczestników:

- Skrypt podstawowy
- Zestaw startowy dla uczestników.

Program:

- Wprowadzenie
  - Czym jest moksoterapia?
  - Historia i zastosowanie w medycynie chińskiej.
- Rodzaje moksy i wybór narzędzi
  - Moxa dymna vs bezdymna.
  - Cygaro, stożek, wałeczek – kiedy i jak stosować.
  - Moxa niebiańska
- Podstawowe punkty i techniki
  - Kluczowe punkty, wspomagające układ odpornościowy i trawienie, wzmacnianie energii życiowej, poprawa ogólnej witalności organizmu.
- Bezpieczeństwo stosowania moksy
- Demonstracja i praktyka
  - Pokaz użycia moksy.
  - Ćwiczenia praktyczne uczestników (np. na wzmocnienie odporności).
- Q&A i podsumowanie
  - Pytania i odpowiedzi.
  - Wskazówki praktyczne do użycia w domu.

# MOKSOTERAPIA

## TERAPEUTYCZNA



### Warsztat zaawansowany

Cel szkolenia:

Dogłębne zrozumienie moksoterapii, jej zastosowań terapeutycznych oraz opanowanie zaawansowanych technik i pracy z punktami akupunkturowymi

Czas trwania: 6 godzin (z przerwą na lunch)

Materiały dla uczestników:

- Skrypt podstawowy
- Zestaw startowy dla uczestników.
- Ciepła przekąska w przerwie

Program:

- Wprowadzenie
  - Energia Yang i ciepło w organizmie.
  - Jak moksxa wspiera procesy terapeutyczne
- Rodzaje moksxy i wybór narzędzi
  - Moksxa pośrednia i bezpośrednia.
  - Moksxa na muszli, soli.
  - Moksxa niebiańska - receptury.
  - Moksxa bez ognia.
- Podstawowe punkty i techniki
  - Dobór punktów do konkretnych problemów zdrowotnych.
  - Demonstracja technik i ich zastosowanie.
- Bezpieczeństwo stosowania moksxy
- Demonstracja i praktyka
  - Praca w parach: stosowanie moksxy na wybranych punktach.
  - Ćwiczenie technik pod okiem prowadzącego.
- Q&A i podsumowanie
  - Pytania i odpowiedzi.

# BAŃKO TERAPIA



## Warsztat podstawowy

Cel szkolenia:

Zapoznanie uczestników z podstawami bańko terapii, nauka stosowania baniek i ich wpływu na ciało.

Czas trwania: 2-3 godziny

Materiały dla uczestników:

- Skrypt podstawowy
- zestaw baniek lekarskich

Program:

- **Wprowadzenie**
  - Historia i tradycja bańko terapii.
  - Rodzaje baniek: szklane, silikonowe, bambusowe, ogniowe.
  - Wskazania i przeciwwskazania do zabiegów.
- **Rodzaje baniek i wybór narzędzi**
  - Zakładanie baniek na ciało – technika statyczna.
  - Wykorzystanie bańki ogniowej.
- **Bezpieczeństwo stosowania**
  - Przygotowanie stanowiska pracy.
  - Zasady bezpieczeństwa w pracy z bańkami.
- **Demonstracja i praktyka**
  - Warsztaty, w których uczestnicy wykonają zabieg na sobie nawzajem (zakładanie baniek).
- **Q&A i podsumowanie**
  - Pytania i odpowiedzi.
  - Wskazówki praktyczne do użycia w domu.

# BAŃKO TERAPIA

## TERAPEUTYCZNA



### Warsztat zaawansowany

Cel szkolenia:

Rozwinięcie umiejętności bańko terapii o techniki zaawansowane oraz zastosowanie w wspieraniu leczenia przewlekłych dolegliwości

Czas trwania: 6 godzin (z przerwą na lunch)

Materiały dla uczestników:

- Skrypt podstawowy
- Ciepła przekąska w przerwie

Program:

- **Wprowadzenie**
  - Energia Qi i jej wpływ na organizm.
  - Zastosowanie baniek w leczeniu przewlekłych chorób (ból, stany zapalne, problemy z krążeniem).
- **Zaawansowane techniki stawiania baniek**
  - Terapia dynamiczna i wibracyjna.
  - Terapie wzmacniające
  - Bańka na twarzy – techniki liftingujące.
  - Bańko terapia w detoksykacji organizmu.
  - Interpretacja śladów po bańkach
- **Praktyczne zastosowanie baniek**
  - Case studies: leczenie migreny, bólu, problemów skórnych.
- **Demonstracja i praktyka**
  - Ćwiczenie technik pod okiem prowadzącego.
- **Q&A i podsumowanie**
  - Pytania i odpowiedzi.

# GOTOWANIE

## DLA ZDROWIA



### Warsztat podstawowy sezonowy

#### Cel szkolenia:

Uczestnicy zapoznają się z podstawami zdrowego gotowania według zasad medycyny chińskiej, dowiedzą się, jak dostosować swoje codzienne posiłki do sezonów oraz jak wykorzystać naturalne składniki w celu poprawy zdrowia.

Czas trwania: 6 godzin

#### Materiały dla uczestników:

- Przepisy na zdrowe potrawy zgodne z dietą chińską.
- Lista przypraw i ziół wspierających zdrowie.
- Krótkie notatki dotyczące sezonowych składników.

#### Program:

- **Wprowadzenie do dietetyki chińskiej**
  - Podstawy medycyny chińskiej i jej wpływ na dietę.
  - Koncepcja Qi, Yin i Yang.
  - Jak diety w medycynie chińskiej różnią się od tradycyjnego podejścia zachodniego.
  - Wprowadzenie do zasad sezonowości: jak dostosować dietę do zmieniających się pór roku.
- **Zasady gotowania w medycynie chińskiej**
  - Znaczenie gotowania na parze, duszenia, gotowania w wodzie, smażenia.
  - Dlaczego warto wybierać produkty ciepłe, gotowane i dobrej jakości.
  - Rola przypraw: imbir, czosnek, cynamon, goździki i inne w kontekście wspierania organizmu.
- **Przygotowanie prostych potraw**
- **Q&A i podsumowanie**

# GOTOWANIE

## TERAPEUTYCZNE



### Warsztat zaawansowany

#### Cel szkolenia:

Poszerzenie wiedzy na temat terapeutycznych właściwości różnych składników diety chińskiej, technik gotowania, które wspomagają leczenie, oraz sposobów dostosowania diety do indywidualnych potrzeb zdrowotnych.

Czas trwania: 6 godzin

#### Materiały dla uczestników:

- Przepisy terapeutyczne: szczegółowe instrukcje na przygotowane potrawy oraz propozycje innych dań terapeutycznych.
- Lista ziół i przypraw wspomagających zdrowie.

#### Program:

- Wprowadzenie do terapeutycznego gotowania - teoria 5 przemian
- Zasady gotowania w medycynie chińskiej
  - harmonizowanie energii Qi, Yin i Yang w organizmie.
  - wspomaganie zdrowie osób z różnymi dolegliwościami (np. problemy trawienne, zmęczenie, stres, problemy hormonalne).
  - jak na co dzień wprowadzać terapeutyczne gotowanie do swojej diety.
- Przygotowanie kilku dań terapeutycznych na żywo, w oparciu o wiedzę teoretyczną.
- Q&A i podsumowanie
  - Pytania i odpowiedzi.

Gdy się rodzimy nie otrzymujemy wielkiej księgi z napisem instrukcja obsługi.  
A szkoda. Nie wiemy jak sobie radzić z naszym skomplikowanym organizmem  
przez cały okres jego życia.

Rodzice i ludzie, których spotykamy na swojej drodze pokazują nam wiele  
możliwości ale to my sami musimy sami podejmować decyzje o tym jak żyć.  
Co jeść, jak równoważyć pracę i odpoczynek, jak dobrze spać, jak radzić  
sobie z emocjami.

Pozwól, że będę jedną z tych osób i nauczę Cię jak możesz sobie, swojej  
rodzinie, Klientom pomóc pisać waszą własną instrukcję obsługi.

ZAPRASZAM SERDECZNIE

*Agnieszka Krzyżosiak*

HOLISTYCZNE WSPIERANIE ZDROWIA

Warsztaty na poziomie podstawowym przeznaczone są dla wszystkich. Obejmują wiedzę teoretyczną i praktyczną łatwą do zastosowania w domu.

Udział w warsztacie zaawansowanym tylko po ukończeniu warsztatu podstawowego

Warsztaty odbywają się w kameralnych kilkusobowych grupach.

Wszystkie warsztaty mogą zostać przeprowadzone jako warsztat przygotowany do potrzeb indywidualnych. Warsztat wówczas wyceniany jest odrębnie.