



Agata Olszewska-Sarapata Warsztat Rozwoju



## TECHNIKA-TANIEC-GŁĘBIA - od postawy i mechaniki ruchu, do przepływu i głębi w masażu Lomi Lomi Nui – szkolenie zaawansowane.

Numer usługi 2024/06/10/34566/2178213

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 40 h

📅 26.07.2024 do 01.09.2024

3 600,00 PLN brutto

3 600,00 PLN netto

90,00 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Inne / Edukacja
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Szkolenie dedykowane dla osób wykonujących zawodowo terapeutyczny masaż hawajski Lomi Lomi Nui, oraz osoby uczące się tego masażu.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	2
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	6
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	25-07-2024
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	40
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

## Cel

### Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest pogłębienie umiejętności wykonywania hawajskiego masażu terapeutycznego Lomi Lomi Nui. Poznane techniki pozwolą masażystom na bardziej ergonomiczne i wygodne dla jego ciała wykonywanie masażu oraz bezpieczne wykonywanie nawet kilku długich masażu dziennie. Przystrojone umiejętności przełożą się na większą

lekkość i płynność w wykonywanym masażu, co wpłynie na głębsze i skuteczniejsze rozluźnienie ciała klienta. Kurs przygotowuje do samodzielnego wykonywania masażu.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Umiejętnie i systematycznie przygotowuje się kondycyjnie do wykonywania pracy (masażu Lomi Lomi Nui)	Uzyskał pozytywny wynik (min. 80%) w wyniku obserwacji, oraz wykazał min 20% wzrost w arkuszu samooceny (wywiad ustrukturyzowany).	Wywiad ustrukturyzowany Obserwacja w warunkach symulowanych
Samodzielnie organizuje ergonomiczne i wygodne stanowisko pracy.	Uzyskał pozytywny wynik (min. 80%) w wyniku obserwacji, oraz wykazał min 20% wzrost w arkuszu samooceny (wywiad ustrukturyzowany).	Wywiad ustrukturyzowany Obserwacja w warunkach symulowanych
Rozumie mechanikę ruchu ciała i świadomie korzysta z niej w trakcie wykonywania masażu.	Uzyskał pozytywny wynik (min. 80%) w wyniku obserwacji, oraz wykazał min 20% wzrost w arkuszu samooceny (wywiad ustrukturyzowany).	Wywiad ustrukturyzowany Obserwacja w warunkach symulowanych
Zna i wykorzystuje techniki generowania ruchu z ziemi i z centrum ciała, w poszczególnych sekwencjach masażu, w celu odciążenia pleców i ramion.	Uzyskał pozytywny wynik (min. 80%) w wyniku obserwacji, oraz wykazał min 20% wzrost w arkuszu samooceny (wywiad ustrukturyzowany).	Wywiad ustrukturyzowany Obserwacja w warunkach symulowanych
Rozpoznaje u siebie pierwsze symptomy przeciążenia ciała, i zna sposoby na zapobieganie im.	Uzyskał pozytywny wynik (min. 80%) w wyniku obserwacji, oraz wykazał min 20% wzrost w arkuszu samooceny (wywiad ustrukturyzowany).	Obserwacja w warunkach symulowanych Wywiad ustrukturyzowany
Rozpoznaje niekorzystne dla swojego ciała nawyki ruchowe i prezentuje otwartość na ich zmianę.	Uzyskał pozytywny wynik (min. 80%) w wyniku obserwacji, oraz wykazał min 20% wzrost w arkuszu samooceny (wywiad ustrukturyzowany).	Obserwacja w warunkach symulowanych Wywiad ustrukturyzowany
Wie jakie mogą być nowe i zdrowe dla jego ciała nawyki ruchowe i wie jak je wdrażać w praktyce zawodowej.	Uzyskał pozytywny wynik (min. 80%) w wyniku obserwacji, oraz wykazał min 20% wzrost w arkuszu samooceny (wywiad ustrukturyzowany).	Obserwacja w warunkach symulowanych Wywiad ustrukturyzowany
Wykorzystuje techniki redukujące nadmierne napięcie nerwowe i fizyczne, zarówno u siebie jak i u klienta.	Uzyskał pozytywny wynik (min. 80%) w wyniku obserwacji, oraz wykazał min 20% wzrost w arkuszu samooceny (wywiad ustrukturyzowany).	Obserwacja w warunkach rzeczywistych Wywiad ustrukturyzowany

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozpoznaje jak zmiana sposobu poruszania się masażysty, zmienia jakość odczucia masażu u klienta.	Uzyskał pozytywny wynik (min. 80%) w wyniku obserwacji, oraz wykazał min 20% wzrost w arkuszu samooceny (wywiad ustrukturyzowany).	Obserwacja w warunkach symulowanych
		Wywiad ustrukturyzowany

## Cel biznesowy

Poprawa wizerunku firmy jako podmiotu stale podnoszącego kompetencje by świadczyć usługi na najwyższym poziomie. Realizacja usługi wpłynie na rozwój osobisty i społeczny uczestnika. Poprawi jego sytuację ekonomiczną , poprzez wzrost efektywności i wydajności pracy. Podniesie poziom satysfakcji z wykonywanego zawodu, poprzez złagodzenie lub zniwelowanie przeciążenia fizycznego i emocjonalnego.

Osobom zaczynającym ułatwi podjęcie pracy lub założenie działalności w zawodzie masażysty Lomi Lomi Nui.

## Efekt usługi

Świadomość znaczenia zadbania o siebie, swoją kondycję i ergonomię pracy, dla jakości wykonywanego masażu i bezpieczeństwa pracy z klientem.

Wzrost samoświadomości ciała oraz wypracowanie skutecznych dla Uczestnika/Uczestniczki sposobów radzenia sobie z przeciążeniem fizycznym w związku z wykonywaniem masażu Lomi Lomi Nui.

Ergonomiczny, lekki i dynamiczny sposób poruszania się wokół stołu w trakcie wykonywania masażu.

## Metoda potwierdzenia osiągnięcia efektu usługi

Wywiad ustrukturyzowany - w formie arkusza samooceny oraz obserwacja w warunkach symulowanych.

# Kwalifikacje

## Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

**Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?**

Dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się.

**Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?**

Dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji.

**Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?**

Dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

# Program

1. Odpowiednie dopasowanie wysokości stołu do osoby masującej i jej możliwości ruchowych.
2. Zdrowa i ergonomiczna postawa przy stole w masażu Lomi Lomi Nui
3. Ćwiczenia przygotowujące do pracy przy stole masażowym:
  - ćwiczenia wzmacniające pracę stóp i mięśni wewnętrznych posturalnych, przy równoczesnym rozluźnieniu barków i ramion.
  - ćwiczenia na aktywne rozciągnięcie i rozluźnienie zbyt napiętych partii ciała
4. Wdrożenie doświadczenia z ćwiczeń do konkretnych sytuacji i sekwencji w masażu Lomi Lomi Nui, w szczególności:
  - przemieszczania się wokół stołu masażowego z zachowaniem uważnego kontaktu z ciałem klienta.
  - długich ruchów przez ciało
  - ruchu podstawowego na plecach
  - wjazdów pod plecy
  - unoszenia rąk i nóg
  - rotacji i dźwigni na nogach i rękach.Ćwiczenia praktyczne w formie wzajemnych sesji masażu przy stołach masażowych.
5. Integracja nowych elementów w całość masażu Lomi Lomi Nui.

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 40

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 40</b> Wprowadzenie w zakres szkolenia.	Zofia Gadomska	26-07-2024	16:00	17:00	01:00
<b>2 z 40</b> Walidacja początkowa.	-	26-07-2024	17:00	17:30	00:30
<b>3 z 40</b> Przerwa	Zofia Gadomska	26-07-2024	17:30	17:45	00:15
<b>4 z 40</b> Ćwiczenia przygotowujące do pracy przy stole masażowym.	Zofia Gadomska	26-07-2024	17:45	18:30	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 40 Zdrowa i bezpieczna postawa masażysty przy stole masazowym oraz ergonomiczny sposób dynamicznego przemieszczania się wokół stołu masażowego	Zofia Gadomska	26-07-2024	18:30	19:15	00:45
6 z 40 Ćwiczenia pogłębiające świadomość naturalnej mechaniki ruchu ciała.	Zofia Gadomska	27-07-2024	10:00	11:30	01:30
7 z 40 Przerwa	Zofia Gadomska	27-07-2024	11:30	11:45	00:15
8 z 40 Wykorzystanie mechaniki ruchu ciała w określonych sekwencjach w masazu Lomi Lomi Nui.	Zofia Gadomska	27-07-2024	11:45	13:15	01:30
9 z 40 Przerwa obiadowa	Zofia Gadomska	27-07-2024	13:15	14:00	00:45
10 z 40 Wdrożenie poznanej techniki w określone sekwencje w praktyce masażu - sesja 1.	Zofia Gadomska	27-07-2024	14:00	15:30	01:30
11 z 40 Przerwa	Zofia Gadomska	27-07-2024	15:30	15:45	00:15
12 z 40 Wdrożenie poznanej techniki w określone sekwencje w praktyce masażu - sesja 2.	Zofia Gadomska	27-07-2024	15:45	17:15	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>13 z 40</b> Ćwiczenia pogłębiające świadomość naturalnej mechaniki ruchu ciała.	Zofia Gadomska	28-07-2024	10:00	11:30	01:30
<b>14 z 40</b> Przerwa	Zofia Gadomska	28-07-2024	11:30	11:45	00:15
<b>15 z 40</b> Wykorzystanie mechaniki ruchu ciała dla płynnego ruchu i wykonywania masażu w lekkości i zadbaniu o siebie.	Zofia Gadomska	28-07-2024	11:45	13:15	01:30
<b>16 z 40</b> Przerwa obiadowa	Zofia Gadomska	28-07-2024	13:15	14:00	00:45
<b>17 z 40</b> Wdrożenie poznanej techniki płynnego ruchu w praktykę masażu - sesja 1.	Zofia Gadomska	28-07-2024	14:00	15:30	01:30
<b>18 z 40</b> Przerwa	Zofia Gadomska	28-07-2024	15:30	15:45	00:15
<b>19 z 40</b> Wdrożenie poznanej techniki płynnego ruchu w praktykę masażu - sesja 2.	Zofia Gadomska	28-07-2024	15:45	17:15	01:30
<b>20 z 40</b> Wprowadzenie w zakres 2 modułu szkolenia.	Zofia Gadomska	30-08-2024	16:00	17:00	01:00
<b>21 z 40</b> Przypomnienie technik z 1 modułu szkolenia	Zofia Gadomska	30-08-2024	17:00	17:30	00:30
<b>22 z 40</b> Przerwa	Zofia Gadomska	30-08-2024	17:30	17:45	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>23 z 40</b> Ćwiczenia przygotowujące do pracy przy stole masażowym.	Zofia Gadomska	30-08-2024	17:45	18:30	00:45
<b>24 z 40</b> Zdrowa i bezpieczna postawa masażyisty przy wykonywaniu rotacji i dźwigni na stawach	Zofia Gadomska	30-08-2024	18:30	19:15	00:45
<b>25 z 40</b> Ćwiczenia pogłębiające świadomość naturalnej mechaniki ruchu ciała.	Zofia Gadomska	31-08-2024	10:00	11:30	01:30
<b>26 z 40</b> Przerwa	Zofia Gadomska	31-08-2024	11:30	11:45	00:15
<b>27 z 40</b> Wykorzystanie mechaniki ruchu ciała w rotacjach i dźwigniach w masażu Lomi Lomi Nui.	Zofia Gadomska	31-08-2024	11:45	13:15	01:30
<b>28 z 40</b> Przerwa obiadowa	Zofia Gadomska	31-08-2024	13:15	14:00	00:45
<b>29 z 40</b> Wdrożenie poznanej techniki w praktykę 1 części masażu - sesja 1.	Zofia Gadomska	31-08-2024	14:00	15:30	01:30
<b>30 z 40</b> Przerwa	Zofia Gadomska	31-08-2024	15:30	15:45	00:15
<b>31 z 40</b> Wdrożenie poznanej techniki w praktykę 1 części masażu - sesja 2.	Zofia Gadomska	31-08-2024	15:45	17:15	01:30
<b>32 z 40</b> Ćwiczenia rozluźniające zapobiegające przeciążeniom ciała.	Zofia Gadomska	01-09-2024	10:00	10:45	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>33 z 40</b> Wykorzystanie mechaniki ruchu ciała dla płynnego ruchu i wykonywania masażu w lekkości i zadbaniu o siebie.	Zofia Gadomska	01-09-2024	10:45	11:30	00:45
<b>34 z 40</b> Przerwa	Zofia Gadomska	01-09-2024	11:30	11:45	00:15
<b>35 z 40</b> Sesja integrująca 1 - wykonanie pełnego masażu Lomi Lomi Nui z wykorzystaniem nowych technik - walidacja cz1	-	01-09-2024	11:45	13:15	01:30
<b>36 z 40</b> Przerwa obiadowa	Zofia Gadomska	01-09-2024	13:15	14:00	00:45
<b>37 z 40</b> Sesja integrująca 2 - wykonanie pełnego masażu Lomi Lomi Nui z wykorzystaniem nowych technik - walidacja cz1	-	01-09-2024	14:00	15:30	01:30
<b>38 z 40</b> Przerwa	Zofia Gadomska	01-09-2024	15:30	15:45	00:15
<b>39 z 40</b> Walidacja cz. 2	-	01-09-2024	15:45	16:30	00:45
<b>40 z 40</b> Podsumowanie szkolenia	Zofia Gadomska	01-09-2024	16:30	17:15	00:45

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena



Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 600,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	90,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Zofia Gadomska

od 2014 roku certyfikowana masażystka i praktyk Lomi Lomi Nui.  
Od 2020 r. certyfikowana nauczycielka masażu Lomi Lomi Nui

W latach 2015 – 2020 – nauczycielka Tanga Argentyńskiego w szkole Tangonuevo w Krakowie.

Ukończone szkolenia w zakresie masażu Hawajskiego Lomi Lomi Nui i Świadomej Pracy z Ciałem:  
2014 rok:

- Kurs Masażu Hawajskiego Lomi Lomi Nui i Świadomej Pracy z Ciałem – KinoMana I i II
- Prowadząca Marta Gierczyńska – certyfikowana nauczycielka „Aloha International”

2019 rok:

- Lomi Advance Intensive – poświęcony doskonaleniu technik Masażu Lomi Lomi Nui i Świadomej Pracy z Ciałem

Prowadząca Marta Gierczyńska – certyfikowana nauczycielka „Aloha International Hawaiian Massage

- Lomi Lomi Nui and Conscious Bodywork Training – poziom zaawansowany

Prowadząca Aga Rybak – certyfikowana nauczycielka „Aloha International”

- KINO MANA III - hawajska praca z ciałem

Prowadząca SUSAN PA'INIUI FLOYD, autorka programu szkoleniowego Kino Mana w Aloha International na Hawajach

2022 rok:

- Kursy instruktorskie KINO MANA IV i KINO MANA V (Hawaje) i uzyskanie certyfikatu nauczyciela z ramienia Aloha International

Prowadząca SUSAN PA'INIUI FLOYD, autorka programu szkoleniowego Kino Mana w Aloha International na Hawajach

- Obecnie w trakcie szkoły poszerzającej kompetencje nauczycielskie LOMI EXPERT w Akademi Lomi Lomi Marty Gierczyńskiej

W ostatnich dwóch latach przeprowadziła min 60 godzin usług szkoleniowych o podobnej tematyce.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają materiały szkoleniowe w formie filmu instruktażowego.

## Warunki uczestnictwa

Usługa jest zwolniona z VAT w przypadku, gdy uczestnik uzyskał możliwość dofinansowania udziału w usługach rozwojowych i dokonał zapisu z użyciem nadanego nr ID.

W przypadku braku dofinansowania do ceny usługi zostanie doliczony podatek VAT w wysokości 23%.

## Informacje dodatkowe

Przerwy nie są wliczone w czas trwania usługi. Godzina usługi szkoleniowej = 45 min.

Uczestnik otrzymuje materiały jednorazowe do wykonywania masażu oraz wszystkie niezbędne produkty i narzędzia do części praktycznej.

## Adres

ul. Praska 32a/20  
30-328 Kraków  
woj. małopolskie

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

## Kontakt



**Agata Olszewska-Sarapata**

**E-mail** [coaching.agata.olszewska@gmail.com](mailto:coaching.agata.olszewska@gmail.com)

**Telefon** (+48) 668 820 300