



"Akademia Zdrowia"  
Izabela Łajs



## Masaż Kobido AZ – Japoński Lifting Twarzy

Numer usługi 2024/06/24/8973/2194970

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 29.07.2024 do 30.07.2024

2 000,00 PLN brutto

2 000,00 PLN netto

125,00 PLN brutto/h

125,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Uroda
Identyfikator projektu	WUP_02
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Kosmetyczki Osoby bez doświadczenia Fizjoterapeuci
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	23-07-2024
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

## Cel

### Cel edukacyjny

Uczestnik po ukończonym szkoleniu potrafi samodzielnie wykonać Masaż Kobido. Zna przeciwwskazania i wskazania do wykonywania zabiegu, zna anatomię twarzy. Potrafi wykonać poszczególne etapy masażu Kobido: opracowanie czepca ścięgniętego, opracowanie twarzy, opracowanie obręczy barkowej i karku, wykonanie drenażu limfatycznego. Potrafi zastosować kule solne do drenażu limfatycznego. Zna techniki modelowania twarzy i akupresurę. Potrafi zastosować taśmy do plastrowania .

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

<b>Efekty uczenia się</b>	<b>Kryteria weryfikacji</b>	<b>Metoda walidacji</b>
Kursant zna historię i filozofię masażu japońskiego jak również zagadnienia dotyczące akupresury twarzy, przeciwwskazania i wskazania do wykonania masażu. Potrafi omówić procedury zabiegowe oraz zna techniki wykonywania masażu.	Kursant potrafi omówić na czym polega masaż Kobido. Wie jak wygląda przykładowa sesja masażu Kobido oraz zna jego korzyści. Potrafi omówić wskazania oraz przeciwwskazania do wykonania masażu Kobido. Wie o efektach jakich można spodziewać się po masażu oraz jak często należy go wykonywać.	Test teoretyczny

## **Cel biznesowy**

Zdobycie nowych kwalifikacji - zwiększenie zakresu proponowanych zabiegów i poszerzenie oferty świadczonych usług. Pozyskanie umiejętności, pozwalających na rozpoczęcie samodzielnej działalności.

Poszerzenie grupy docelowej, gdyż nie tylko kobiety, ale również mężczyźni korzystają z tej oferty salonów kosmetycznych.

Zwiększenie rentowności i zysku z działalności.

## **Efekt usługi**

Celem kursu jest pozyskanie wiedzy na temat masażu twarzy Kobido AZ zwanego również liftingiem twarzy bez skalpela. Kursant poznaje historię i filozofię masażu japońskiego, zagadnienia dotyczące akupresury twarzy, przeciwwskazania i wskazania do masażu, procedury zabiegowe oraz techniki wykonywania masażu.

## **Metoda potwierdzenia osiągnięcia efektu usługi**

Zaliczenie testu teoretycznego i pozytywna ocena z obserwacji pracy podczas zajęć praktycznych przez prowadzącego.

# **Kwalifikacje**

## **Kompetencje**

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

## **Warunki uznania kompetencji**

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

Kursant zna historię i filozofię masażu japońskiego jak również zagadnienia dotyczące akupresury twarzy, przeciwwskazania i wskazania do wykonania masażu. Potrafi omówić procedury zabiegowe oraz zna techniki wykonywania masażu.

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

tak

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

tak

## Program

Szkolenie Kobido obejmuje zarówno wiedzę teoretyczną jak i zajęcia praktyczne. Kursant zapozna się z etiologią i charakterystyką masażu japońskiego oraz budową skóry. Instruktor wyjaśni także jaki wpływ ma zabieg Kobido na poszczególne systemy organizmu oraz przedstawi anatomie głównych partii mięśni układu limfatycznego.

W trakcie części teoretycznej zdobędziesz także wiedzę na temat podstawowych zasad BHP, przeciwwskazań do zabiegu, serii i czasu trwania usługi oraz łączenia jej z innymi zabiegami w gabinecie.

Etapy szkolenia praktycznego

### OPRACOWANIE CZEPCA ŚCIĘGNISTEGO

1. ciągnięcie pasm włosów, stałym ruchem o poziomym kierunku
2. rozcieranie punktowe głowy
3. pocieranie
4. ciągnięcie pasm włosów

### DEMAKIJAŻ I ROZPROWADZENIE MIESZANINY HYDROLATU I OLEJKU ETERYCZNEGO

#### OPRACOWANIE TWARZY – POPRAWA ELASTYCZNOŚCI TKANEK

1. Głaskanie czoła kciukiem – 3 pasma od linii brwi w kierunku linii włosów
2. Rolowanie czoła kciukami – 3 pasma od linii włosów do brwi
3. Rozcierania skroni
4. Głaskanie palcem wskazującym lub kciukiem mięśnia okrężnego oka na linii kości jarzmowej
5. Głaskanie po bruzdzie nosowo-wargowej w dwóch pasmach (od kąta wargi do nasady nosa oraz od brody do kąta wargi)
6. Rozpieranie bruzdy nosowo wargowej
7. Głaskania palcami żwacza (stabilizacja przy kości jarzmowej, w kierunku żuchwy)
8. Głaskanie kciukami/palcami mięśnia okrężnego ust w czterech ćwiartkach.

#### OPRACOWANIE OBRĘCZY BARKOWEJ I KARKU

1. Głaskania dekoltu → ramion → pod ramionami → kark → potylica
2. Głaskania oburącz karku
3. Głaskania, rozcierania, ugniatania barków i karku
4. Rozcierania mięśni karku palcami
5. Głaskanie mięśnia bródkowego od wargi dolnej w dół
6. Opracowanie małżowin usznych (rozcieranie płatków, oszcypywanie małżowin, głaskania „nożycowe” po obu stronach małżowin usznych, mobilizacja małżowin usznych)
7. Głaskania/rozciągania palcami mięśnia mostkowo-obojczykowo-sutkowego (jedna dłoń stabilizuje na wyrostku sutkowym, druga rozciąga)
8. Głaskanie mięśnia szerokiego szyi w kilku pasmach

#### WYKONANIE DRENAŻU LIMFATYCZNEGO

1. Rozcieranie nasadą dłoni/miękką pięścią od mostka w kierunku pach
2. Opróżnienie węzłów chłonnych przy żuchwie/za uszami/pachowych
3. Głaskanie drenujące od mostka w kierunku pach
4. Głaskanie drenujące w dwóch pasmach (zauszne i poduszne)
5. Głaskanie drenujące pod żuchwą w kierunku pach
6. Głaskanie drenujące czoła od skroni do kąta żuchwy i stamtąd do pach

7. Głaskanie drenujące polików od osi twarzy w kierunku kąta żuchwy i stamtąd do pach
8. Opracowanie głaskaniami/rozcieraniami szyi, mięśni kapturowych, praca od prawej do lewej
9. Uciski okolicy przypotylicznej

#### FAZA LIFTINGUJĄCA

1. Oszczypywania dekoltu, szyi i całej twarzy
2. Głaskania w górę po boku szyi
3. Głaskania w górę po policzku
4. Głaskania żuchwy (małe „C”, duże „C”)
5. Podbieranie w 8 pasmach:

- pod kącikiem ust

- wzdłuż linii żuchwy

- żwacz

- pod kością jarzmową w kierunku ucha

- nad górną wargą

- wzdłuż kości jarzmowej

- skroń

- czoło

Podrzucanie dwoma palcami.

#### FAZA MODELUJĄCA

W tej fazie ruchy wykonywane są w zmiennym tempie – zaczynając od szybkich i intensywnych ruchów tempo zmienia się na powolne i głębokie oraz ponownie powrót do szybkich i intensywnych. Od tego momentu kierunek w górę:

1. Naciągania każdego z ośmiu pasm
2. Rolowanie policzka, stabilizacja na kości jarzmowej, od żuchwy do kości jarzmowej
3. Podbierania mięśni gnykowych
4. Modelowanie podbródka – rozciągania
5. Modelowanie palcami dolnej części mięśnia okrężnego ust, ruchy w kształcie litery „U”
6. Modelowanie warg – chwyt całych warg pomiędzy palcami wskazującymi i kciukami – ciągnięcie w górę
7. Rozcierania/rozpierzania poduszek tłuszczowych w okolicy płatków nosa.
8. Intensywne modelowanie okolic kości jarzmowych
9. Intensywne rozcierania marszczyciela brwi, głaskanie nasady nosa, zadzieranie czubka nosa w górę.
10. Wygładzania palcem wskazującym i kciukiem brwi – brew pomiędzy palcami, ruch od marszczyciela w kierunku kąta brwi. W końcowej fazie ruchu zadarcie kącika brwi do góry (rodzaj „unoszenia” powieki)

Końcowe głaskania obu stron twarzy jednocześnie, wykonywane oburącz, w górę.

#### AKUPRESURA

1. Trzema palcami nad każdą brwią (sześcioma jednocześnie)
2. nieco wyżej, sześcioma palcami na środku czoła
3. kolejne – tak samo na linii włosów
4. Ucisk marszczyciela brwi
5. Dwa punkty pod brwiami – zaraz przy początku brwi
6. Dwa punkty pod brwiami – w mniej więcej 2/3 długości łuku brwiowego
7. Kąciki oczu
8. Skronie
9. Krawędzie oczodołów, na środku, pod linią rzęs
10. Dwa punkty obok skrzydełek nosa
11. Ucisk na łuku kupidyna
12. Dwa punkty przy kącikach ust
13. Jeden punkt pod dolną wargą, na brodzie
14. Jeden punkt na krawędzi żuchwy, na środku, podbródek
15. Dwa punkty na krawędzi żuchwy, poniżej kącików ust
16. Dwa punkty na krawędzi żuchwy, kąty żuchwy

17. Dwa punkty pod płatkami uszu
18. Dwa punkty przed płatkami uszu
19. Dwa punkty przy wejściu do kanału słuchowego MASAŻ KULAMI SOLNYMI/KAMIENNYMI

#### OKLEJANIE TAŚMAMI SŁUŻĄCYMI DO PLASTROWANIA DYNAMICZNEGO

Aplikację zaczyna się od wycięcia odpowiedniego kształtu i rozmiaru taśm w następującej kolejności:

1. Mięsień marszczyciel brwi – jeden kawałek taśmy docięty na wymiar
2. Czoło, tuż nad brwiami na całą szerokość czoła
3. Czoło, poniżej linii włosów, na całą szerokość czoła
4. Kości jarzmowe
5. Bruzda nosowo-wargowa

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 2

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 2</b> Masaż KOBIDO AZ cz.1	Marek Majchrzak	29-07-2024	09:00	17:00	08:00
<b>2 z 2</b> Masaż KOBIDO AZ cz.2 i plastrowanie dynamiczne	Marek Majchrzak	30-07-2024	09:00	17:00	08:00

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	125,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	125,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1

**1 z 1**



## Marek Majchrzak

Marek Majchrzak jest technikiem masażystą od 2015 roku. Zajmuje się szeroko rozumianymi zabiegami z zakresu modelowania sylwetki, kosmetologii, masażu oraz terapii manualnych. Oprócz masażu klasycznego wykonuje również zabiegi spa z wykorzystaniem gorących kamieni, baniek chińskich oraz przynoszącej spektakularne efekty procedury liftingująco-modelującej "Kobido-up!". Jest współautorem procedury termoaktywnego zabiegu redukującego cellulit - Cell Away Therapy, a masaż gorącymi kamieniami wykonuje w ramach autorskiej procedury w której łączy techniki masażu klasycznego, kamieniami oraz terapii punktów spustowych.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Skrypty szkoleniowe.

### Informacje dodatkowe

1h = 45 min

## Adres

ul. Jana Kazimierza 45/5

01-248 Warszawa

woj. mazowieckie

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



### Monika Lefelt

**E-mail** [monika.lefelt@akademia-zdrowia.pl](mailto:monika.lefelt@akademia-zdrowia.pl)

**Telefon** (+48) 692 592 960