



Masaż Kobido. Japoński lifting twarzy.

Numer usługi 2024/11/08/25198/2402837

2 800,00 PLN brutto

2 800,00 PLN netto

107,69 PLN brutto/h

107,69 PLN netto/h

NZO "WERRA"
WIKTORIA
ZWINCZEWSKA,
INSTYTUT
TRADYCYJNEJ
MEDYCYNY
CHIŃSKIEJ I
MEDYCYNY
INTEGRACYJNEJ
NIEPUBLICZNA
PLACÓWKA
KSZTAŁCENIA
USTAWICZNEGO
WIKTORIA
ZWINCZEWSKA,
HODOWLA
ZWIERZĄT
LABORATORYJNYC
H SANUS WIKTORIA
ZWINCZEWSKA,
NEW BEAUTY
EUROPE



📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 26 h

📅 25.09.2025 do 27.09.2025

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia

Sposób dofinansowania

wsparcie dla osób indywidualnych
wsparcie dla pracodawców i ich pracowników

Grupa docelowa usługi

- **Początkujący kosmetolodzy i fizjoterapeuci** – jeśli brak Ci doświadczenia, a chcesz poznać skuteczne techniki, które zostały potwierdzone przez lata pracy i tysiące zadowolonych klientek
- **Praktykujący kosmetolodzy i fizjoterapeuci** – masz doświadczenie i chcesz poszerzyć zakres usług? Przyjdź na kurs masażu Kobido i zwiększ zainteresowanie usługami swojego salonu.
- **Praktykujący masażyści** – jeśli chcesz zwiększyć swoją konkurencyjność na rynku poprzez opanowanie masażu, na który klientki ustawiają się w kolejce każdego dnia
- **Miłośnicy naturalnej pielęgnacji** – czy wiesz, że masaż Kobido możesz wykonać sama dla siebie? Na kursie nauczysz się, jak dbać o skórę twarzy i zachować naturalne piękno bez użycia syntetycznych preparatów i zabiegów chirurgicznych.
- Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu Małopolski pociąg do Kariery – sezon 1 i/lub dla Uczestników Projektu Nowy Start w Małopolsce z EURESem

- Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu Kierunek - Rozwój

Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	7
Data zakończenia rekrutacji	23-09-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	26
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem kursu jest nauczenie ruchów i sekwencji masażu twarzy Kobido. Uczestnicy poznają anatomię twarzy, fizjologię pracy mięśni mimicznych, punkty akupresurowe i linie i obszary wykorzystywane podczas masażu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozpoznaje miejsca problemowe na twarzy i szyi charakteryzuje metody pracy z nimi.	Omawia miejsca problemowe i wskazuje metody pracy z nimi.	Test teoretyczny
Charakteryzuje cały zabieg masażu	Omawia przebieg zabiegu kobido.	Test teoretyczny
Kształtuje własny rozwój oraz zdolność autonomicznego i odpowiedzialnego uczestniczenia w życiu zawodowym	<ol style="list-style-type: none"> 1. stosuje zasady komunikacji interpersonalnej 2. definiuje swoje słabe i mocne strony 3. ocenia efekt wykonanego zabiegu 	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Dokument potwierdzający uzyskane kompetencje 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. Masaż Kobido – historia powstania.
2. Wskazania i przeciwwskazania.
3. Ogólne zasady i reguły prowadzenia masażu Kobido.
4. Sekrety masażu Kobido.
5. Punkty akupresury w masażu Kobido.
6. Protokół wykonywania masażu Kobido.
7. Wykorzystanie olejków eterycznych podczas zabiegu.
8. Techniki limfatycznego masażu szyi i głowy.
9. Techniki limfatycznego masażu twarzy.
10. Techniki masażu skóry głowy dla pobudzenia krążenia i wzrostu włosów.
11. Podstawowe techniki korekcji twarzy związane z naturalnym starzeniem się skóry.
12. Modelowanie i automasaż twarzy.
13. Manualna praca z:
 - Zmarszczkami micznymi
 - Opadaniem powiek
 - Bruzdą nosowo-wargową
 - Kątem młodości
14. Demonstracja podstawowych ruchów na modelu.
15. Czas na pytania i odpowiedzi.

Ćwiczenia praktyczne odbywają się w parach – pary są zmienne.

Harmonogram kursu – część praktyczna

Dzień 1

1. Masaż Kobido – zasady i etapy przeprowadzania.
2. Etapy masażu Kobido. Sekwencja zabiegu.
3. Diagnoza wiodącego problemu na twarzy i indywidualne planowanie zabiegu.
4. Mapy twarzy w praktyce – o czym mówią nam zmarszczki?
5. Przygotowanie twarzy oraz demakijaż
6. Poznanie podstawowych ruchów masażu Kobido – demonstracja.
7. Praca z dekoltem.
8. Masaż szyi.

Dzień 2

1. Techniki liftingujące.
2. Techniki modelujące.
3. Praca z punktami aktywnymi na twarzy.
4. Dobór siły i amplitudy ruchów.
5. Podstawowe ruchy w masażu Kobido:

- Oklepywanie
 - Rozciąganie z ciągnięciem
 - Oklepywanie po rozciągnięciu
 - Opukiwanie różnych części twarzy wg doktora Shogo
 - Szczypanie
 - Głaskanie
 - Opukiwanie punktowe i meridianowe
 - Jednostronna fiksacja i wygładzaniem
 - Opracowanie kąta młodości
 - Fałdowanie
6. Łączenie wszystkich elementów w całość
 7. Zakończenie zabiegu
 8. Dobór częstotliwości oraz długości zabiegu – indywidualne algorytmy terapii.

Dzień 3

1. Modelowanie twarzy i automasaż – sposoby wykonywania.
2. Zalecenia dla klienta do pracy w domu.
3. Łączenie wszystkich poznanych elementów w całość zabiegu.
4. Ćwiczenia w parach z wymianą uczestników w parach.
5. Planowanie ilości i sekwencji zabiegów dla uzyskania jak najlepszych efektów.
6. Miodowanie twarzy – ćwiczenia praktyczne.
7. Test teoretyczny i zaliczenie praktyczne.
8. Czas na pytania uczestników.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 40

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 40 Masaż Kobido – historia powstania.	Marianna Listrova	25-09-2025	10:00	10:30	00:30
2 z 40 Wskazania i przeciwwskazania.	Marianna Listrova	25-09-2025	10:30	11:00	00:30
3 z 40 Ogólne zasady i reguły prowadzenia masażu Kobido.	Marianna Listrova	25-09-2025	11:00	11:30	00:30
4 z 40 Sekrety masażu Kobido.	Marianna Listrova	25-09-2025	11:30	12:00	00:30
5 z 40 Punkty akupresury w masażu Kobido.	Marianna Listrova	25-09-2025	12:00	12:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 40 Protokół wykonywania masażu Kobido.	Marianna Listrova	25-09-2025	12:30	13:00	00:30
7 z 40 Wykorzystanie olejków eterycznych podczas zabiegu.	Marianna Listrova	25-09-2025	13:00	13:30	00:30
8 z 40 Techniki limfatycznego masażu szyi i głowy.	Marianna Listrova	25-09-2025	13:30	14:00	00:30
9 z 40 Techniki limfatycznego masażu twarzy.	Marianna Listrova	25-09-2025	14:00	14:30	00:30
10 z 40 Techniki masażu skóry głowy dla pobudzenia krążenia i wzrostu włosów.	Marianna Listrova	25-09-2025	14:30	15:00	00:30
11 z 40 Podstawowe techniki korekcji twarzy związane z naturalnym starzeniem się skóry.	Marianna Listrova	25-09-2025	15:00	15:30	00:30
12 z 40 Modelowanie i automasaż twarzy.	Marianna Listrova	25-09-2025	15:30	16:00	00:30
13 z 40 Manualna praca z: Zmarszczkami micznymi Opadaniem powiek Bruzdą nosowo-wargową Kątem młodości	Marianna Listrova	25-09-2025	16:00	16:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 40 Demonstracja podstawowych ruchów na modelu.	Marianna Listrova	25-09-2025	16:30	17:00	00:30
15 z 40 Czas na pytania i odpowiedzi.	Marianna Listrova	26-09-2025	10:00	10:30	00:30
16 z 40 Masaż Kobido – zasady i etapy przeprowadzania .	Marianna Listrova	26-09-2025	10:30	11:00	00:30
17 z 40 Etapy masażu Kobido. Sekwencja zabiegu.	Marianna Listrova	26-09-2025	11:00	11:30	00:30
18 z 40 Diagnoza wiodącego problemu na twarzy i indywidualne planowanie zabiegu.	Marianna Listrova	26-09-2025	11:30	12:00	00:30
19 z 40 Mapy twarzy w praktyce – o czym mówią nam zmarszczki?	Marianna Listrova	26-09-2025	12:00	12:30	00:30
20 z 40 Przygotowanie twarzy oraz demakijaż	Marianna Listrova	26-09-2025	12:30	13:00	00:30
21 z 40 Poznanie podstawowych ruchów masażu Kobido – demonstracja.	Marianna Listrova	26-09-2025	13:00	13:30	00:30
22 z 40 Praca z dekoltem.	Marianna Listrova	26-09-2025	13:30	14:00	00:30
23 z 40 Masaż szyi.	Marianna Listrova	26-09-2025	14:00	14:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
24 z 40 Techniki liftingujące.	Marianna Listrova	26-09-2025	14:30	15:00	00:30
25 z 40 Techniki modelujące.	Marianna Listrova	26-09-2025	15:00	15:30	00:30
26 z 40 Praca z punktami aktywnymi na twarzy.	Marianna Listrova	26-09-2025	15:30	16:00	00:30
27 z 40 Dobór siły i amplitudy ruchów.	Marianna Listrova	26-09-2025	16:00	16:30	00:30
28 z 40 Podstawowe ruchy w masażu Kobido: Oklepywanie Rozciąganie z ciągnięciem Oklepywanie po rozciągnięciu Opukiwanie różnych części twarzy wg doktora Shogo Szczypanie	Marianna Listrova	26-09-2025	16:30	16:45	00:15
29 z 40 Głaskanie Opukiwanie punktowe i meridianowe Jednostronna fiksacja i wygładzaniem Opracowanie kąta młodości Fałdowanie	Marianna Listrova	26-09-2025	16:45	17:00	00:15
30 z 40 Łączenie wszystkich elementów w całość	Marianna Listrova	27-09-2025	10:00	10:30	00:30
31 z 40 Zakończenie zabiegu	Marianna Listrova	27-09-2025	10:30	11:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
32 z 40 Dobór częstotliwości oraz długości zabiegu – indywidualne algorytmy terapii.	Marianna Listrova	27-09-2025	11:00	11:15	00:15
33 z 40 Modelowanie twarzy i automasaż – sposoby wykonywania.	Marianna Listrova	27-09-2025	11:15	11:30	00:15
34 z 40 Zalecenia dla klienta do pracy w domu.	Marianna Listrova	27-09-2025	11:30	11:45	00:15
35 z 40 Łączenie wszystkich poznanych elementów w całość zabiegu.	Marianna Listrova	27-09-2025	11:45	12:00	00:15
36 z 40 Ćwiczenia w parach z wymianą uczestników w parach.	Marianna Listrova	27-09-2025	12:00	12:15	00:15
37 z 40 Planowanie ilości i sekwencji zabiegów dla uzyskania jak najlepszych efektów.	Marianna Listrova	27-09-2025	12:15	12:30	00:15
38 z 40 Miodowanie twarzy – ćwiczenia praktyczne.	Marianna Listrova	27-09-2025	12:30	13:00	00:30
39 z 40 Test teoretyczny i zaliczenie praktyczne.	-	27-09-2025	13:00	14:00	01:00
40 z 40 Czas na pytania uczestników.	Marianna Listrova	27-09-2025	14:00	15:30	01:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 800,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	107,69 PLN
Koszt osobogodziny netto	107,69 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Marianna Listrova

Kosmetolog. Pracuje w Instytucie Tradycyjnej Medycyny Chińskiej i Medycyny Integracyjnej DAO w Krakowie od 2021 roku. Jest w trakcie studiów magisterskich na Uniwersytecie Andrzeja Frycza Modrzewskiego na kierunku – Kosmetologia medyczna. Była asystentką Wiktorii Zwinczewskiej podczas prowadzenia kursów. Obecnie jest wykładowcą i samodzielnie prowadzi kursy.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Cena obejmuje materiały szkoleniowe (skrypty)

Informacje dodatkowe

Usługa stacjonarna

Liczba godzin usługi podana jest w godzinach dydaktycznych (1 godzina dydaktyczna to 45 minut, sumarycznie 26 godzin), co stanowi 19,5 godzin zegarowych.

”Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu Małopolski pociąg do Kariery – sezon 1 i/lub dla Uczestników Projektu Nowy Start w Małopolsce z EURESem”

Adres

ul. Strąkowa 3a
30-349 Kraków
woj. małopolskie

Szkoła Podstawowa z Oddziałami Integracyjnymi nr 158 im.prof. Juliana Aleksandrowicza

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Włodzimierz Teliatnyk

E-mail itcm.krakow@gmail.com

Telefon (+48) 504 633 624