



Beauty Hacking – terapia manualna twarzy z elementami terapii powięziowej i akupresury

Numer usługi 2024/11/14/25198/2411765

3 600,00 PLN brutto
3 600,00 PLN netto
128,57 PLN brutto/h
128,57 PLN netto/h

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



📍 Kraków / stacjonarna
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 28 h
📅 13.11.2025 do 15.11.2025

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	Masażyści, fizjoterapeuci, akupunkturzyści, kosmetolodzy, osoby z branży "beauty". "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	12

Data zakończenia rekrutacji	12-11-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	28
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Usługa Beauty Hacking – terapia manualna twarzy z elementami terapii powięziowej i akupunktury – kurs przygotowuje do terapii manualnej twarzy z elementami terapii zgodnie z technikami opartymi na pracy na mięśniach, powięziach i punktach spustowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje metody pracy manualnej z elementami akupresury i akupunktury	1. Omawia metody pracy manualnej z elementami akupresury i akupunktury 2. Wyjaśnia pojęcie terapii powięziowej.	Test teoretyczny
Charakteryzuje podstawy akupunktury kosmetycznej.	1. Omawia podstawy akupunktury kosmetycznej. 2. Wyjaśnia sposób działania akupunktury twarzy.	Test teoretyczny
Charakteryzuje anatomię i fizjologię układu krążenia – w aspekcie mikrokrążenia i pracy z układem limfatycznym, a także anatomię i fizjologię skóry od warstw najgłębszych aż do naskórka.	1. Omawia anatomię i fizjologię układu krążenia – w aspekcie mikrokrążenia i pracy z układem limfatycznym, 2. Omawia anatomię i fizjologię skóry od warstw najgłębszych aż do naskórka.	Test teoretyczny
Przeprowadza zabieg	1. Przygotowuje się do wykonania zabiegu. 2. Wykonuje zabieg zgodnie z poznanymi technikami.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Kształtuje własny rozwój oraz zdolność autonomicznego i odpowiedzialnego uczestniczenia w życiu zawodowym	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 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

W obrębie anatomii i fizjologii głowy i szyi

1. Anatomia głowy i szyi:
 - a) układ kostny,
 - b) układ mięśniowy,
 - c) układ krążenia,
2. Układ limfatyczny głowy i szyi:
 - a) najważniejsze stacje węzłów chłonnych,
 - b) spływ chłonny z obszaru głowy i szyi,
 - c) zasady masażu limfatycznego,
3. Badanie palpacyjne najważniejszych struktur głowy i szyi.
4. Skóra i naskórek:
 - a) warstwy skóry i ich funkcje,
 - b) warstwy naskórka i ich funkcje.
5. Patofizjologia skóry:
 - a) najczęstsze problemy skórne,
 - b) mechanizm powstawania wybranych zmian.
6. Mechanizm starzenia się skóry.
7. Ukrwienie i unerwienie twarzy:
 - a) najważniejsze naczynia i ich przebieg,
 - b) mechanizm powstawania wybranych zmian,
8. Mięśnie mimiczne i ich zmiany powstające wraz z wiekiem.
9. Staw skroniowo-żuchwowy:
 - a) budowa i ruchy w stawie,
 - b) badanie mechaniki stawu skroniowo-żuchwowego.
10. Bruksizm:
 - a) przyczyny powstawania,
 - b) sposoby leczenia.
11. Praca manualna na mięśniach żwaczowych.
12. Włosy:
 - a) budowa i ukrwienie,
 - b) sposób i tempo wzrostu.

13. Mięśnie szyi i grzbietu:
 - a) technika masażu uwalniającego napięcia.
14. Dekolt – lustro młodości:
 - a) diagnostyka palpacyjna problemów związanych z klatką piersiową,
 - b) praca polegająca na uwolnieniu powięzi
 - c) praca z układem limfatycznym klatki piersiowej,
15. Stres jako przyczyna przedwczesnego starzenia się:
 - a) leczenie stresu – terapia manualna,
 - b) leczenie stresu – akupresura,

W obrębie diagnozy i teorii medycyny chińskiej

1. Zdrowie i piękno według medycyny chińskiej:
 - czym jest,
 - jak je zachować.
2. Przebieg meridianów na twarzy:
 - Meridiany Yang Ręki,
 - Meridiany Yang Nogi,
 - Meridiany Cudowne.
3. Najważniejsze punkty akupunkturalne na twarzy. Lokalizacja i działanie:
 - punkty na meridianach,
 - punkty dodatkowe.
4. Diagnoza z twarzy:
 - kształt twarzy,
 - kolory na twarzy,
 - zmiany obserwowane w obrębie twarzy (zmarszczki, znamiona, przebarwienia, wypryski).
5. Praca z emocjami – o czym mówi twarz?
6. Energia Qi:
 - tworzenie Qi:
 - rodzaje Qi,
 - rola Qi w zachowaniu piękna i młodości.

Szczegółowy harmonogram

Dzień 1

1. Masaż Gua Sha – szyja, dekolty, plecy:
 - rodzaje Gua Sha,
 - dobór narzędzia do wykonywanych manipulacji.
2. Oleje stosowane do masażu:
 - rodzaje olejów,
 - zasady indywidualnego doboru olejów.
3. Olejki eteryczne stosowane do masażu:
 - rodzaje olejków,
 - zasady indywidualnego doboru olejów,
 - dobór olejków eterycznych dla uczestników szkolenia.
4. Bańki silikonowe:
 - rodzaje i zastosowanie,
 - masaż twarzy i szyi bańką silikonową,
 - uwalnianie powięzi klatki piersiowej, szyi i twarzy,
 - praca z układem limfatycznym.
5. Praca na ręcznikach z odblokowaniem karku.
 - uwolnienie mięśni i powięzi szyi.
6. Równoważące protokoły akupunkturalne:
 - Cztery Bramy – demonstracja na uczestnikach kursu, akupresura wybranych punktów
7. Podsumowanie zajęć praktycznych. Odpowiedzi na pytania.

Dzień 2

1. Ćwiczenie pracy na ręcznikach z odblokowaniem karku.
2. Praca na matach Lyapko.
3. Praca z włosami:
 - masaż głowy,
 - zastosowanie aplikatorów Lyapko.
 - zastosowanie kamertonów na porost włosów.
4. Masaż mięśniowo-powięziowy – cz. I.
 - praca z układem limfatycznym,
 - masaż w obrębie pach, dekoltu, szyi, obszarów nad- i podobojczykowych,
 - masaż okolicy piersi w aspekcie odpływu limfatycznego.
5. Diagnoza, terapia, porównanie z dniem poprzednim.
6. Demonstracja narzędzi ebonitowych (dysków).
7. Oczyszczający i regenerujący masaż ebonitowy – ćwiczenie w parach.
8. Przygotowanie i nakładanie naturalnej maseczki odżywczej.
9. Ćwiczenie wykonywania równoważących protokołów akupunkturowych przez uczestników kursu.
10. Pytania uczestników kursu i odpowiedzi.

Dzień 3

1. Krótkie powtórzenie umiejętności zdobytych w dniach poprzednich.
2. Masaż mięśniowo-powięziowy – cz. II.
 - opracowywanie 1wiej zmarszczki za pomocą narzędzi do Beauty Hacking,
 - praca w jamie ustnej,
 - opracowywanie żwacza z zewnątrz i od wewnątrz jamy ustnej,
 - manualne powiększenie warg,
 - praca na zmarszczce nosowo-wargowej,
 - likwidacja "drugiego podbródka" – poprawa owalu twarzy,
 - łączenie poznanych technik.
3. Profilaktyka i leczenie bruksizmu:
 - relaksacja żwaczy,
 - rola stresu w powstawaniu bruksizmu.
4. Krótkie powtórzenie umiejętności zdobytych w dniach poprzednich.
5. Sprawdzenie poznanych umiejętności.
6. Egzamin teoretyczny w formie testowej.
7. Łączenie wszystkich elementów w jednym zabiegu Beauty Hacking.
8. Zaliczenie poznanych technik. Egzamin praktyczny.
9. Pytanie uczestników kursu i odpowiedzi.
10. Rozdanie dyplomów i certyfikatów.

Zajęcia praktyczne odbywają się w parach. Uczestnikom zapewnia się wszystkie niezbędne materiały do przeprowadzenia części praktycznej (m. in. skrypty, kozetki)

Liczba godzin usługi podana jest w godzinach dydaktycznych (1 godzina dydaktyczna to 45 minut, sumarycznie 30 godzin), co stanowi 22,5 godzin zegarowych. Przerwy w usłudze są wliczone w czas usługi rozwojowej.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 49

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 49 Anatomia głowy i szyi: a) układ kostny, b) układ mięśniowy, c) układ krążenia,	Lana Moshak	13-11-2025	10:00	10:15	00:15
2 z 49 Układ limfatyczny głowy i szyi: a) najważniejsze stacje węzłów chłonnych, b) spływ chłonny z obszaru głowy i szyi, c) zasady masażu limfatycznego,	Lana Moshak	13-11-2025	10:15	10:30	00:15
3 z 49 Badanie palpacyjne najważniejszych struktur głowy i szyi.	Lana Moshak	13-11-2025	10:30	10:45	00:15
4 z 49 Skóra i naskórek: a) warstwy skóry i ich funkcje, b) warstwy naskórka i ich funkcje.	Lana Moshak	13-11-2025	10:45	11:00	00:15
5 z 49 Patofizjologia skóry: a) najczęstsze problemy skórne, b) mechanizm powstawania wybranych zmian.	Lana Moshak	13-11-2025	11:00	11:15	00:15
6 z 49 Mechanizm starzenia się skóry.	Lana Moshak	13-11-2025	11:15	11:30	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 49 Ukrwienie i unerwienie twarzy: a) najważniejsze naczynia i ich przebieg, b) mechanizm powstawania wybranych zmian,	Lana Moshak	13-11-2025	11:30	11:45	00:15
8 z 49 Mięśnie mimiczne i ich zmiany powstające wraz z wiekiem.	Lana Moshak	13-11-2025	11:45	12:00	00:15
9 z 49 Staw skroniowo-żuchwowy: a) budowa i ruchy w stawie, b) badanie mechaniki stawu skroniowo-żuchwowego	Lana Moshak	13-11-2025	12:00	12:30	00:30
10 z 49 Bruksizm: a) przyczyny powstawania, b) sposoby leczenia.	Lana Moshak	13-11-2025	12:30	13:00	00:30
11 z 49 Praca manualna na mięśniach żwaczowych	Lana Moshak	13-11-2025	13:00	13:30	00:30
12 z 49 Włosy: a) budowa i ukrwienie, b) sposób i tempo wzrostu.	Lana Moshak	13-11-2025	13:30	14:00	00:30
13 z 49 Mięśnie szyi i grzbietu: a) technika masażu uwalniającego napięcia.	Lana Moshak	13-11-2025	14:00	14:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 49 Dekolt – lustro młodości: a) diagnostyka palpacyjna problemów związanych z klatką piersiową, b) praca polegająca na uwolnieniu powięzi c) praca z układem limfatycznym klatki piersiowej,	Lana Moshak	13-11-2025	14:30	15:00	00:30
15 z 49 Stres jako przyczyna przedwczesnego starzenia się: a) leczenie stresu – terapia manualna, b) leczenie stresu – akupresura,	Lana Moshak	13-11-2025	15:00	15:30	00:30
16 z 49 Zdrowie i piękno według medycyny chińskiej: czym jest, jak je zachować.	Lana Moshak	13-11-2025	15:30	16:00	00:30
17 z 49 Przebieg meridianów na twarzy: Meridiany Yang Ręki, Meridiany Yang Nogi, Meridiany Cudowne.	Lana Moshak	13-11-2025	16:00	16:30	00:30
18 z 49 Najważniejsze punkty akupunkturalne na twarzy. Lokalizacja i działanie: punkty na meridianach, punkty dodatkowe.	Lana Moshak	13-11-2025	16:30	17:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
19 z 49 Diagnostyka z twarzy: kształt twarzy, kolory na twarzy, zmiany obserwowane w obrębie twarzy (zmarszczki, znamiona, przebarwienia, wypryski).	Lana Moshak	14-11-2025	10:00	10:30	00:30
20 z 49 Praca z emocjami – o czym mówi twarz?	Lana Moshak	14-11-2025	10:30	11:00	00:30
21 z 49 Energia Qi: tworzenie Qi: rodzaje Qi, rola Qi w zachowaniu piękna i młodości.	Lana Moshak	14-11-2025	11:00	11:30	00:30
22 z 49 Masaż Gua Sha – szyja, dekolty, plecy: rodzaje Gua Sha, dobór narzędzia do wykonywanych manipulacji.	Lana Moshak	14-11-2025	11:30	12:00	00:30
23 z 49 Oleje stosowane do masażu: rodzaje olejów, zasady indywidualnego doboru olejów.	Lana Moshak	14-11-2025	12:00	12:30	00:30
24 z 49 Olejki eteryczne stosowane do masażu: rodzaje olejków, zasady indywidualnego doboru olejków, dobór olejków eterycznych dla uczestników szkolenia.	Lana Moshak	14-11-2025	12:30	13:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
25 z 49 Bańki silikonowe: rodzaje i zastosowanie, masaż twarzy i szyi bańką silikonową, uwalnianie powięzi klatki piersiowej, szyi i twarzy, praca z układem limfatycznym.	Lana Moshak	14-11-2025	13:00	13:30	00:30
26 z 49 Praca na ręcznikach z odblokowaniem karku. uwolnienie mięśni i powięzi szyi.	Lana Moshak	14-11-2025	13:30	14:00	00:30
27 z 49 Równoważące protokoły akupunkturuowe: Cztery Bramy – demonstracja na uczestnikach kursu, akupresura wybranych punktów	Lana Moshak	14-11-2025	14:00	14:30	00:30
28 z 49 Podsumowanie zajęć praktycznych. Odpowiedzi na pytania.	Lana Moshak	14-11-2025	14:30	15:00	00:30
29 z 49 Ćwiczenie pracy na ręcznikach z odblokowaniem karku.	Lana Moshak	14-11-2025	15:00	15:30	00:30
30 z 49 Praca na matach Lyapko.	Lana Moshak	14-11-2025	15:30	16:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
31 z 49 Praca z włosami: masaż głowy, zastosowanie aplikatorów Lyapko. zastosowanie kamertonów na porost włosów.	Lana Moshak	14-11-2025	16:00	16:30	00:30
32 z 49 Masaż mięśniowo-powięziowy – cz. I. praca z układem limfatycznym, masaż w obrębie pach, dekoltu, szyi, obszarów nad- i podobojczykowych, masaż okolicy piersi w aspekcie odpływu limfatycznego.	Lana Moshak	14-11-2025	16:30	17:00	00:30
33 z 49 Diagnoza, terapia, porównanie z dniem poprzednim.	Lana Moshak	15-11-2025	10:00	10:30	00:30
34 z 49 Demonstracja narzędzi ebonitowych (dysków).	Lana Moshak	15-11-2025	10:30	10:45	00:15
35 z 49 Oczyszczający i regenerujący masaż ebonitowy – ćwiczenie w parach.	Lana Moshak	15-11-2025	10:45	11:00	00:15
36 z 49 Przygotowanie i nakładanie naturalnej maseczki odżywczej.	Lana Moshak	15-11-2025	11:00	11:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
37 z 49 Ćwiczenie wykonywania równoważących protokołów akupunktury przez uczestników kursu.	Lana Moshak	15-11-2025	11:15	11:30	00:15
38 z 49 Pytania uczestników kursu i odpowiedzi.	Lana Moshak	15-11-2025	11:30	11:45	00:15
39 z 49 Krótkie powtórzenie umiejętności zdobytych w dniach poprzednich.	Lana Moshak	15-11-2025	11:45	12:00	00:15
40 z 49 Masaż mięśniowo-powięziowy – cz. II. opracowywanie lwiej zmarszczki za pomocą narzędzi do Beauty Hacking, praca w jamie ustnej, opracowywanie żwacza z zewnątrz i od wewnątrz jamy ustnej,	Lana Moshak	15-11-2025	12:00	12:15	00:15
41 z 49 manualne powiększenie warg, praca na zmarszczce nosowo-wargowej, likwidacja "drugiego podbródka" – poprawa owalu twarzy, łączenie poznanych technik.	Lana Moshak	15-11-2025	12:15	12:30	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
42 z 49 Profilaktyka i leczenie bruksizmu: relaksacja żwaczy, rola stresu w powstawaniu bruksizmu.	Lana Moshak	15-11-2025	12:30	13:00	00:30
43 z 49 Krótkie powtórzenie umiejętności zdobytych w dniach poprzednich.	Lana Moshak	15-11-2025	13:00	13:30	00:30
44 z 49 Sprawdzenie poznanych umiejętności.	Lana Moshak	15-11-2025	13:30	14:00	00:30
45 z 49 Egzamin teoretyczny w formie testowej.	-	15-11-2025	14:00	15:00	01:00
46 z 49 Łączenie wszystkich elementów w jednym zabiegu Beauty Hacking.	Lana Moshak	15-11-2025	15:00	15:15	00:15
47 z 49 Zaliczenie poznanych technik. Egzamin praktyczny.	-	15-11-2025	15:15	16:15	01:00
48 z 49 Pytanie uczestników kursu i odpowiedzi.	Lana Moshak	15-11-2025	16:15	16:30	00:15
49 z 49 Rozdanie dyplomów i certyfikatów.	Lana Moshak	15-11-2025	16:30	17:00	00:30

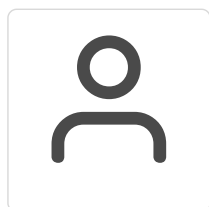
Cennik

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	128,57 PLN
Koszt osobogodziny netto	128,57 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Lana Moshak

Naturopata. Pracuje w Instytucie Tradycyjnej Medycyny Chińskiej i Medycyny Integracyjnej DAO w Krakowie od 2022 roku. Ukończyła liczne kursy m. in. związane z hirudoterapią i chińską medycyną. Od 2023 roku jest słuchaczem Szkoły Akupunktury Praktycznej i Medycyny Chińskiej. Była asystentką Wiktorii Zwinczewskiej podczas prowadzenia kursów. Obecnie jest wykładowcą i samodzielnie prowadzi kursy, w tym z zakresu Beauty Hacking (8 przeprowadzonych kursów).

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Cena obejmuje materiały szkoleniowe (skrypty), igły akupunkturowe, narzędzia do pracy

Informacje dodatkowe

Liczba godzin usługi podana jest w godzinach dydaktycznych (1 godzina dydaktyczna to 45 minut, sumarycznie 28 godzin), co stanowi 21 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 w Krakowie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Włodzimierz Teliatnyk

E-mail sekretariat@itcmkrakow.pl

Telefon (+48) 504 633 624