



## Masaż Gua Sha twarzy w oparciu o mapy refleksologiczne.

Numer usługi 2024/11/18/25198/2417773

1 600,00 PLN brutto

1 600,00 PLN netto

84,21 PLN brutto/h

84,21 PLN netto/h

NZOZ "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

🕒 19 h

📅 08.12.2025 do 09.12.2025

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

### Sposób dofinansowania

wsparcie dla osób indywidualnych  
wsparcie dla pracodawców i ich pracowników

### Grupa docelowa usługi

Fizjoterapeuci, masażyści, naturopaci, osoby wykonujące zawody medyczne oraz osoby zainteresowane medycyną chińską.

### Minimalna liczba uczestników

1

### Maksymalna liczba uczestników

15

### Data zakończenia rekrutacji

04-12-2025

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem kursu jest nauka technik drenażowych, liftingujących oraz lokalnych.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
1. Uczestnik zna techniki drenażowe, liftingujące oraz lokalne. 2. Uczestnik potrafi przeprowadzić masaż Gua Sha twarzy. 3. Uczestnik rozumie rolę terapeuty, istotę relacji terapeuta-pacjent, ma umiejętność samokształcenia się, rozumie znaczenie komunikacji interpersonalnej oraz potrafi prawidłowo identyfikować i rozstrzygać dylematy związane z wykonywaniem zawodu.	Egzamin praktyczny	Test teoretyczny
Charakteryzuje techniki drenażowe, liftingujące oraz lokalne.	Omawia techniki drenażowe, liftingujące oraz lokalne.	Test teoretyczny
Przeprowadza zabieg.	Przeprowadza masaż Gua Sha twarzy.	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. Wstęp do terapii Gua Sha – definicja i historia masażu.
2. Mechanizmy działania masażu Gua Sha.
3. Korzyści płynące z terapii Gua Sha.
4. Wskazania i przeciwwskazania.
5. Różnice między pracą na twarzy i na ciele: ruchy, czas trwania masażu, stopniowanie ucisku.
6. Podstawy anatomii twarzy: kości, mięśnie, skóra.
7. Rodzaje narzędzi do Gua Sha i sposoby ich dobierania.
8. Mapy twarzy i ich znaczenie.
1. Rodzaje narzędzi i ich dobór do klienta i zgłaszanych problemów.
2. Techniki masażu Gua Sha. Praca jedno- i wielokierunkowa.
3. Długość i kierunek ruchu.
4. Siła nacisku i jego stopniowanie.
5. Czas trwania masażu.
6. Dobór techniki z uwzględnieniem różnych obszarów – demonstracja i ćwiczenia.
7. Odblokowanie karku.
8. Poprawa przepływów okolicy dekoltu i dołów pachowych.
9. Praca w górnej części twarzy – czoło, skronie, łuki brwiowe.
10. Praca w środkowej części twarzy – policzki, nos, okolica oka.
11. Praca w dolnej części twarzy: okolica ust, podbródek.
12. Redukcja zmarszczek: łwia zmarszczka, bruzdy nosowo-wargowe, kurze łapki, zmarszczki na czole.
13. Techniki liftingujące a drenażowe. Dobór techniki i wykonanie zabiegu.
14. Planowanie cyklu zabiegów i przewidywanie efektów terapii.
15. Łączenie obszarów refleksyjnych z wybranymi punktami akupresurowymi.
16. Mycie, dezynfekcja i przechowywanie narzędzi do Gua Sha.
17. Ćwiczenie zabiegów w parach i na klientach.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 26

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 26</b> Wstęp do terapii Gua Sha – definicja i historia masażu.	Lana Moshak	08-12-2025	10:00	10:30	00:30
<b>2 z 26</b> Mechanizmy działania masażu Gua Sha.	Lana Moshak	08-12-2025	10:30	11:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>3 z 26</b> Korzyści płynące z terapii Gua Sha.	Lana Moshak	08-12-2025	11:00	11:30	00:30
<b>4 z 26</b> Wskazania i przeciwwskazania.	Lana Moshak	08-12-2025	11:30	12:00	00:30
<b>5 z 26</b> Różnice między pracą na twarzy i na ciele: ruchy, czas trwania masażu, stopniowanie ucisku.	Lana Moshak	08-12-2025	12:00	12:30	00:30
<b>6 z 26</b> Podstawy anatomii twarzy: kości, mięśnie, skóra.	Lana Moshak	08-12-2025	12:30	13:00	00:30
<b>7 z 26</b> Rodzaje narzędzi do Gua Sha i sposoby ich dobierania.	Lana Moshak	08-12-2025	13:00	13:30	00:30
<b>8 z 26</b> Mapy twarzy i ich znaczenie.	Lana Moshak	08-12-2025	13:30	14:00	00:30
<b>9 z 26</b> Rodzaje narzędzi i ich dobór do klienta i zgłaszanych problemów.	Lana Moshak	08-12-2025	14:00	14:30	00:30
<b>10 z 26</b> Techniki masażu Gua Sha. Praca jedno- i wielokierunkowa.	Lana Moshak	08-12-2025	14:30	15:00	00:30
<b>11 z 26</b> Długość i kierunek ruchu.	Lana Moshak	08-12-2025	15:00	15:30	00:30
<b>12 z 26</b> Siła nacisku i jego stopniowanie.	Lana Moshak	08-12-2025	15:30	16:00	00:30
<b>13 z 26</b> Czas trwania masażu.	Lana Moshak	08-12-2025	16:00	16:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>14 z 26</b> Dobór techniki z uwzględnieniem różnych obszarów – demonstracja i ćwiczenia.	Lana Moshak	08-12-2025	16:30	17:00	00:30
<b>15 z 26</b> Odblokowanie karku.	Lana Moshak	09-12-2025	10:00	10:30	00:30
<b>16 z 26</b> Poprawa przepływów okolicy dekoltu i dołów pachowych.	Lana Moshak	09-12-2025	10:30	11:00	00:30
<b>17 z 26</b> Praca w górnej części twarzy – czoło, skronie, łuki brwiowe.	Lana Moshak	09-12-2025	11:00	11:30	00:30
<b>18 z 26</b> Praca w środkowej części twarzy – policzki, nos, okolica oka.	Lana Moshak	09-12-2025	11:30	12:00	00:30
<b>19 z 26</b> Praca w dolnej części twarzy: okolica ust, podbródek.	Lana Moshak	09-12-2025	12:00	12:30	00:30
<b>20 z 26</b> Redukcja zmarszczek: lwia zmarszczka, bruzdy nosowo-wargowe, kurze łapki, zmarszczki na czole.	Lana Moshak	09-12-2025	12:30	13:00	00:30
<b>21 z 26</b> Techniki liftingujące a drenażowe. Dobór techniki i wykonanie zabiegu.	Lana Moshak	09-12-2025	13:00	13:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>22 z 26</b> Planowanie cyklu zabiegów i przewidywanie efektów terapii.	Lana Moshak	09-12-2025	13:30	14:00	00:30
<b>23 z 26</b> Łączenie obszarów refleksyjnych z wybranymi punktami akupresurowymi.	Lana Moshak	09-12-2025	14:00	15:00	01:00
<b>24 z 26</b> Mycie, dezynfekcja i przechowywanie narzędzi do Gua Sha.	Lana Moshak	09-12-2025	15:00	15:30	00:30
<b>25 z 26</b> Ćwiczenie zabiegów w parach i na klientach.	Lana Moshak	09-12-2025	15:30	16:00	00:30
<b>26 z 26</b> Przeprowadzenie walidacji	-	09-12-2025	16:00	17:25	01:25

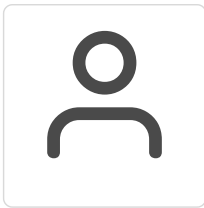
## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt usługi brutto	1 600,00 PLN
Koszt usługi netto	1 600,00 PLN
Koszt godziny brutto	84,21 PLN
Koszt godziny netto	84,21 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

**Lana Moshak**

Naturopata.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały w postaci skryptów.

### Informacje dodatkowe

Usługa stacjonarna, liczba godzin usługi podana jest w godzinach dydaktycznych (1 godzina dydaktyczna to 45 minut, sumarycznie 19 godzin), co stanowi 14,25 godzin zegarowych.

## Adres

ul. Strąkowa 3a  
30-410 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** sekretariat@itcmkrakow.pl

**Telefon** (+48) 504 633 624