

**Szkolenie: Masaż Tkanek Głębokich**

Numer usługi 2025/03/07/178006/2605833

**2 400,00 PLN** brutto

2 400,00 PLN netto

50,00 PLN brutto/h

50,00 PLN netto/h

CENTRUM  
ZDROWIA GARBARY  
64 SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ



📍 Poznań / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 48 h

📅 26.09.2025 do 19.10.2025

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Medycyna
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Szkolenie skierowane jest dla: <ul style="list-style-type: none"><li>fizjoterapeutów/osteopatów/masażystów/terapeutów manualnych/lekarzy,</li><li>studentów powyższych kierunków,</li><li>uczestnik kursu powinien posiadać podstawową wiedzę o anatomii ciała ludzkiego,</li><li>Organizator zastrzega sobie prawo do poproszenia o okazanie dokumentów potwierdzających posiadanie wymaganego wykształcenia, lub zaświadczenia jeśli kursant jest w trakcie nauki.</li></ul>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	1
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	24
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	18-09-2025
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	48
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem kursu Masaż Tkanek Głębokich jest nauczenie uczestników pracy z ciałem w sposób celowy, świadomy i nieschematyczny. Szkolenie rozwija umiejętności oceny postawy, planowania terapii oraz doboru technik eliminujących przyczyny dolegliwości bólowych. Kurs obejmuje wiedzę z anatomii palpacyjnej i funkcjonalnej, a także praktyczne ćwiczenia pod okiem instruktora. Uczestnicy zdobywają kompetencje do skutecznej pracy z pacjentami i otrzymują certyfikat ukończenia kursu.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p><b>WIEDZA</b> Zna zasady i filozofię Masażu Tkanek Głębokich. Rozumie anatomie funkcjonalną i palpacyjną układu mięśniowo-powięziowo-więzadłowego. Potrafi analizować zależności między strukturami ciała i ich wpływ na dolegliwości pacjenta. Zna strategie pracy terapeutycznej oraz planowania sesji terapeutycznych.</p>	<p>Lokalizuje struktury anatomiczne kluczowe dla wykonania technik Masażu Tkanek Głębokich. Omawia zasady bezpiecznej i ergonomicznej pracy terapeuty, uwzględniając higienę i komfort pacjenta. Charakteryzuje wskazania oraz przeciwwskazania do stosowania masażu tkanek głębokich, uwzględniając możliwe reakcje organizmu. Analizuje biomechaniczne zależności między strukturami ciała a dolegliwościami pacjenta.</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p><b>UMIEJĘTNOŚCI</b> Wykonuje ocenę wizualną i funkcjonalną ciała pacjenta (bodyreading). Stosuje techniki masażu tkanek głębokich zgodnie z zasadami ergonomii pracy terapeuty. Dobiera odpowiednie narzędzia i strategie terapii w zależności od diagnozy pacjenta. Samodzielnie planuje i przeprowadza sesje terapeutyczne oraz monitoruje postępy pacjenta.</p>	<p>Wykonuje techniki Masażu Tkanek Głębokich zgodnie z zasadami biomechaniki oraz warstwowości tkanek. Dobiera odpowiednie techniki w zależności od diagnozy funkcjonalnej pacjenta. Oceni postawę oraz wzorce ruchowe pacjenta, identyfikując obszary napięć i restrykcji. Przeprowadza ocenę wizualną i palpacyjną struktur mięśniowo-powięziowych, uwzględniając ich funkcjonalność. Dostosowuje siłę nacisku oraz sposób pracy do indywidualnych potrzeb pacjenta. Planuje strategię terapeutyczną, uwzględniając długoterminowe efekty terapii.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p><b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE</b>  Potrafi nawiązać profesjonalną relację terapeuta-pacjent opartą na empatii i komunikacji.  Dostosowuje sposób pracy do indywidualnych potrzeb pacjenta.  Pracuje zgodnie z zasadami etyki zawodowej i dba o komfort pacjenta.  Potrafi współpracować z innymi specjalistami w zakresie terapii manualnej.</p>	<p>Komunikuje się w sposób empatyczny i profesjonalny, budując relację terapeuta-pacjent.  Wyjaśnia pacjentowi cel i przebieg terapii, dostosowując język do jego poziomu wiedzy.  Respektuje granice pacjenta, dbając o jego komfort i poczucie bezpieczeństwa.  Pracuje zgodnie z zasadami etyki zawodowej, kierując się dobrem pacjenta.  Współpracuje z innymi specjalistami (np. fizjoterapeutami, lekarzami), rozumiejąc interdyscyplinarne podejście do terapii.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

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

Tak, dokument potwierdza 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?**

Tak 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?**

Tak dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji. Jedna osoba prowadzi szkolenie, druga podpowiada za proces walidacji.

## Program

### Część teoretyczna kursu masaż tkanek głębokich:

- Definicja masażu tkanek głębokich i przedstawienie filozofii koncepcji.
- Zasady masażu tkanek głębokich.
- Rodzaj chwytów stosowanych w MTG i kierunek ruchów.
- Narzędzia pracy w MTG.
- Ergonomia pracy terapeuty.
- Sposób myślenia zgodnie z koncepcją MTG i strategię pracy w MTG.

- Czytanie ciała i zasady strukturalnej pracy z ciałem.
- Plan pracy w serii spotkań terapeutycznych (Plan dla serii 10 i 6 spotkań).

## Część praktyczna kursu masaż tkanek głębokich:

- Ocena wizualna ciała (bodyreading)
- Badanie całego ciała (screening ciała)
- Stawianie diagnozy
- Diagnostyka naczyniowa, neurologiczna, diagnostyka różnicowa jamy brzusznej, testy kliniczne i ortopedyczne
- Relacja struktur w taśmach mięśniowo-powięziowych i transmisja napięć w ich obrębie
- Palpacja struktur poddawanych terapii
- Struktury mięśniowo-powięziowe oraz aspekty terapeutyczne i diagnostyczne podejmowane podczas kursu

## 1 MODUŁ KURSU

- Terapia w obrębie taśm: tylnej, przedniej powierzchownej i głębokiej, bocznej, skośne
- Testy funkcjonalne, naczyniowe i neurologiczne w obrębie odcinka szyjnego
- Praca na strukturach anatomicznych:
  - Prostownik grzbietu
  - Prostowniki głowy i szyi
  - Mięśnie podpotyliczne
  - Czepiec ścięgnisty
  - Mięsień czworoboczny grzbietu
  - Dźwigacz łopatki
  - Mostkowo-obojczykowo-sutkowym
  - Żwacz, skroniowy, czołowy
- Ocena wizualna i funkcjonalna klatki piersiowej
- Mobilizacja mostka
- Mobilizacje żeber
- Mięsień piersiowy większy i mniejszy
- mięśnie międzyżebrowe
- Podobojczykowy
- Badanie i diagnostyka różnicowa jamy brzusznej
- Praca na strukturach anatomicznych:
  - Mięsień prosty, skośne brzucha, mięsień piramidowy
  - Mięśnie pochyłe
  - Przepona oddechowej
  - Mięsień biodrowy i lędźwiowy
  - Czworoboczny lędźwi
  - Gruszkowaty
  - Pośladkowy wielki
- Tkanki w obszarze kości krzyżowej i ogonowej

## 2 MODUŁ KURSU

- Ocena wizualna ciała
- Praca w obrębie taśm: tylnej, przedniej, skośnej, bocznej, kończyn górnych
- Praca na strukturach anatomicznych:
  - Więzadło krzyżowo-guzowe
  - Mięśnie kulszowo-goleniowe
  - Trójgłowy łydki
  - Ścięgno Achillesa
  - Guz piętowy
  - Rozciągnio podeszwowe
  - Czworogłowy uda
  - Więzadło pachwinowe
  - Rzepka i system powięziowy kolana
  - Piszczelowy przedni i powięź grzbietowa stopy
  - Pasma biodrowo-piszczelowe i naprężacz powięzi szerokiej
  - Mobilizacja stawu biodrowego
  - Pośladkowy średni
  - Obszar okołokrętarzowy
  - Mięśnie strzałkowe

- Mięśnie przywodziciele uda
- Głębokie zginacze stawu skokowego
- Diagnostyka rejonu łopatki, ocena wizualna, funkcjonalna i palpacyjna
- Praca na strukturach anatomicznych
- Mięsień równoległoboczny
- Najszerszy grzbietu
- Zębaty przedni
- Mięśnie obłe
- Mięsień nad- i podgrzebieniowy
- Naramienny
- Trójgłowy i dwugłowy ramienia
- Mięśnie zginacze i prostowniki stawu nadgarstkowego
- Mięśnie dłoni

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 40

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 40</b> Wprowadzenie do metody MTG, jej filozofii i zastosowania. Ocena wizualna oraz screeningowe badanie ciała pacjenta.	Rafał Uryzaj	26-09-2025	10:00	12:00	02:00
<b>2 z 40</b> Przerwa	Rafał Uryzaj	26-09-2025	12:00	12:15	00:15
<b>3 z 40</b> Omówienie oraz opracowanie struktur taśmy tylnej w tym prostownika grzbietu w pozycji leżącej.	Rafał Uryzaj	26-09-2025	12:15	14:00	01:45
<b>4 z 40</b> Przerwa obiadowa	Rafał Uryzaj	26-09-2025	14:00	14:45	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p><b>5 z 40</b> Omówienie oraz opracowanie struktur taśmy tylnej w tym prostownika grzbietu z włączeniem funkcji zginania grzbietu, elongacji, skrzytu tułowia i wyprostu</p>	Rafał Uryzaj	26-09-2025	14:45	16:45	02:00
<p><b>6 z 40</b> Omówienie oraz opracowanie mięśni podpotylicznych, czepca ścięgnistego i mięśnia czołowego.</p>	Rafał Uryzaj	26-09-2025	16:45	18:00	01:15
<p><b>7 z 40</b> Omówienie oraz opracowanie struktur głowy w tym mięśni żwacza, skroniowego badanie funkcjonalne odcinka szyjnego, terapia mięśnia mostkowo-obojczykowo-sutkowego</p>	Rafał Uryzaj	27-09-2025	10:00	12:00	02:00
<p><b>8 z 40</b> Przerwa</p>	Rafał Uryzaj	27-09-2025	12:00	12:15	00:15
<p><b>9 z 40</b> Omówienie i wykonania badania jamy brzusznej, omówienie i opracowanie rejonu powłok brzusznych w tym mięśni prostego brzucha, skośnych zewnętrznych brzucha i mięśni piramidowych.</p>	Rafał Uryzaj	27-09-2025	12:15	14:00	01:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 40 Przerwa	Rafał Uryzaj	27-09-2025	14:00	14:45	00:45
11 z 40 Ocena wizualna klatki piersiowej, omówienie typów, opracowanie globalnej terapii klatki piersiowej, mięśni piersiowych większych, mniejszych, podobojczykowych.	Rafał Uryzaj	27-09-2025	14:45	16:45	02:00
12 z 40 Omówienie i opracowanie mięśni czworobocznego grzbietu, dźwigacza łopatki, prostowników głowy i szyi w pozycji siedzącej.	Rafał Uryzaj	27-09-2025	16:45	18:00	01:15
13 z 40 Opracowanie mięśni czworobocznego grzbietu, dźwigacza łopatki, prostowników głowy i szyi w pozycji leżącej.	Rafał Uryzaj	28-09-2025	09:00	09:45	00:45
14 z 40 Omówienie i opracowanie mięśni pochyłych przednich i przepony.	Rafał Uryzaj	28-09-2025	09:45	11:00	01:15
15 z 40 Przerwa	Rafał Uryzaj	28-09-2025	11:00	11:15	00:15
16 z 40 Omówienie i opracowanie mięśnia lędźwiowego i biodrowego	Rafał Uryzaj	28-09-2025	11:15	13:00	01:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
17 z 40 Przerwa	Rafał Uryzaj	28-09-2025	13:00	13:45	00:45
18 z 40 Omówienie i opracowanie mięśnia czworobocznego lędźwi w pozycji leżącej.	Rafał Uryzaj	28-09-2025	13:45	15:00	01:15
19 z 40 Omówienie i opracowanie mięśnia pośladkowego wielkiego i gruszkowatego	Rafał Uryzaj	28-09-2025	15:00	16:00	01:00
20 z 40 Omówienie i opracowanie tkanek w rejonie kości krzyżowej i ogonowej. ~podsumowanie i zakończenie 1 modułu.	Rafał Uryzaj	28-09-2025	16:00	17:00	01:00
21 z 40 Wprowadzenie do zagadnień związanych z kończyną dolną, ocena wizualna kończyny dolnej. Omówienie i opracowanie struktur mięśni kulszowo-goleniowych.	Rafał Uryzaj	17-10-2025	10:00	12:00	02:00
22 z 40 Przerwa	Rafał Uryzaj	17-10-2025	12:00	12:15	00:15
23 z 40 Omówienie i opracowanie mięśni trójgłowego łydki oraz rejonu rozciągna podeszwowego i stopy.	Rafał Uryzaj	17-10-2025	12:15	14:00	01:45



Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>24 z 40</b> Przerwa obiadowa	Rafał Uryzaj	17-10-2025	14:00	14:45	00:45
<b>25 z 40</b> Opracowanie rejonu rozciągnięta podeszwowego i stopy.	Rafał Uryzaj	17-10-2025	14:45	16:45	02:00
<b>26 z 40</b> Omówienie i opracowanie rejonu stawu kolanowego, rzepki, mięśnia czworogłowego uda	Rafał Uryzaj	17-10-2025	16:45	18:00	01:15
<b>27 z 40</b> Omówienie i opracowanie rejonu pasma biodrowo-piszczelowego oraz naprężacza powięzi szerokiej i mięśnia pośladkowego średniego.	Rafał Uryzaj	18-10-2025	10:00	12:00	02:00
<b>28 z 40</b> Przerwa	Rafał Uryzaj	18-10-2025	12:00	12:15	00:15
<b>29 z 40</b> Omówienie i opracowanie mięśni strzałkowych, obszaru przedniej strony podudzia z mięśniami piszczelowym przednim i prostownikami stawu skokowego.	Rafał Uryzaj	18-10-2025	12:15	14:00	01:45
<b>30 z 40</b> Przerwa obiadowa	Rafał Uryzaj	18-10-2025	14:00	14:45	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
31 z 40 Omówienie i opracowanie mięśni przywodzicieli uda, ścięgien zginaczy uda, więzadła pachwinowego.	Rafał Uryzaj	18-10-2025	14:45	16:00	01:15
32 z 40 Omówienie i opracowanie przyśrodkowej strony podudzia	Rafał Uryzaj	18-10-2025	16:00	16:45	00:45
33 z 40 Ocena wizualna, funkcjonalna i palpacyjna rejonu łopatki	Rafał Uryzaj	18-10-2025	16:45	18:00	01:15
34 z 40 Omówienie i opracowanie mięśni równoległobocznych, najszerszego grzbietu, czworobocznego części wstępującej.	Rafał Uryzaj	19-10-2025	09:00	11:00	02:00
35 z 40 Przerwa	Rafał Uryzaj	19-10-2025	11:00	11:15	00:15
36 z 40 Omówienie i opracowanie mięśni rotatorów zewnętrznych i wewnętrznych stawu ramiennego, mięśnia zębatego przedniego, nadgrzebieniowego, naramiennego.	Rafał Uryzaj	19-10-2025	11:15	13:00	01:45
37 z 40 Przerwa	Rafał Uryzaj	19-10-2025	13:00	13:45	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<span style="background-color: #c00000; color: white; padding: 2px;">38 z 40</span> Omówienie i opracowanie mięśni trójgłowego ramienia, dwugłowego ramienia i zginaczy stawu łokciowego	Rafał Uryzaj	19-10-2025	13:45	15:30	01:45
<span style="background-color: #c00000; color: white; padding: 2px;">39 z 40</span> Omówienie i opracowanie mięśni zginaczy dłoniowych i grzbietowych nadgarstka oraz mięśni dłoni. Podsumowanie i zakończenie kursu. Wręczenie dyplomów.	Rafał Uryzaj	19-10-2025	15:30	16:40	01:10
<span style="background-color: #c00000; color: white; padding: 2px;">40 z 40</span> Walidacja	-	19-10-2025	16:40	17:00	00:20

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 400,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 400,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	50,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	50,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1

1 z 1  
**Rafał Uryzaj**



Rafał Uryzaj D.O. – Fizjoterapeuta i Dyplomowany Osteopata. Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu oraz Akademii Osteopatii w Poznaniu. Założyciel Centrum Szkoleniowego Rafała Uryzaja i Rocznego Studium Terapii Tkanek Miękkich. Autor bestsellerowej książki „Anatomia Masażu Tkanek Głębokich” oraz licznych badań naukowych i publikacji z zakresu fizjoterapii, terapii manualnej i pracy z ciałem.

Członek Krajowej Izby Fizjoterapii oraz Klubu „Ludzie Masażu”. Twórca i prowadzący kursy: Kręgosłup. Diagnostyka i Terapia, Terapia manualna w ujęciu klinicznym i funkcjonalnym, Masaż Tkanek Głębokich (MTG), MTG Integracja oraz Estetyczna fizjoterapia twarzy.

Ukończył liczne specjalistyczne szkolenia, m.in. z zakresu anatomii palpacyjnej, terapii punktów spustowych, FDM, haczykowania metodą Ekmana, technik energizacji mięśni, aktywnego i mięśniowo-powięziowego rozluźniania oraz terapii strukturalnej.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzymuje:

- prezent: książkę Anatomia Masażu Tkanek Głębokich autorstwa Rafała Uryzaja,
- obszerny 70-stronicowy skrypt szkoleniowy,
- materiały video -wszystkie filmy zostaną przesłane na Twojego pedriva w trakcie trwania szkolenia, żebyś mógł je sobie przypominać kiedy tylko chcesz! (udostępniane są po ówczesnym podpisaniu umowy o ich nierozpowszechnianiu)
- opiekę po szkoleniu (zamknięte forum dyskusyjne dla absolwentów naszego kursu gdzie dzielimy się wiedzą, doświadczeniami, zadajemy pytania i dyskutujemy w tematach praktyki gabinetowej).
- darmowe powtórki kursu MTG,
- dołączasz do Absolwentów najczęściej wybieranego kursu masażu tkanek głębokich w Polsce.

### Warunki uczestnictwa

Szkolenie skierowane jest dla:

- fizjoterapeutów/osteopatów/masażystów/terapeutów manualnych/lekarzy,
- studentów powyższych kierunków,
- uczestnik kursu powinien posiadać podstawową wiedzę o anatomii ciała ludzkiego,
- Organizator zastrzega sobie prawo do poproszenia o okazanie dokumentów potwierdzających posiadanie wymaganego wykształcenia, lub zaświadczenia jeśli kursant jest w trakcie nauki.

### Informacje dodatkowe

- Szkolenie prowadzone jest w języku polskim.
- Zgodnie z art. 43 ust. 1 pkt 26 lit. a ustawy o VAT, kurs jest zwolniony z tego podatku.
- Przed zapisaniem się prosimy o wcześniejszy kontakt mailowy: [szkolenia@szkoleniauryzaj.pl](mailto:szkolenia@szkoleniauryzaj.pl).

## Adres

ul. Serafitek 4  
61-144 Poznań  
woj. wielkopolskie

Focus Hotel Poznań

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

## Kontakt



**MARTA MICHALAK**

**E-mail** [szkolenia@szkoleniauryzaj.pl](mailto:szkolenia@szkoleniauryzaj.pl)

**Telefon** (+48) 663 041 233