



INTEGRUM SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,8 / 5

865 ocen

MASAŻ Z ELEMENTAMI STRECHINGU

Numer usługi 2025/08/22/52104/2955082

📍 Zielona Góra / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 26 h

📅 17.10.2025 do 19.10.2025

4 730,00 PLN brutto

4 730,00 PLN netto

181,92 PLN brutto/h

181,92 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	Szkolenie jest skierowane do osób, które chcą rozpocząć wykonywanie masażu klasycznego z elementami stretchingu i planują wykorzystać te umiejętności w pracy zawodowej lub dla celów własnej praktyki. Uczestnikami mogą być osoby bez wcześniejszego doświadczenia w zakresie masażu ani wykształcenia kierunkowego.
Minimalna liczba uczestników	7
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	16-10-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	26
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

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do samodzielnego wykonania sesji masażu klasycznego z elementami stretchingu poprzez nabycie wiedzy teoretycznej o anatomii, technikach masażu i zasadach bezpieczeństwa oraz rozwinięcie praktycznych umiejętności prawidłowego przeprowadzania pełnego zabiegu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozróżnia cele masażu w kontekście terapii i odnowy biologicznej.	: Wskazuje główne funkcje masażu, takie jak poprawa krążenia, redukcja napięcia mięśni i relaksacja.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Klasyfikuje rodzaje masażu i ich zastosowania.	Przypisuje opisany efekt (np. relaksacja, rehabilitacja, poprawa krążenia) do odpowiedniego typu masażu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Identyfikuje główne grupy mięśniowe istotne w masażu.	Wskazuje lokalizację i funkcję grup mięśniowych, takich jak mięśnie pleców, kończyn i karku.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozróżnia podstawowe stawy i ich zakres ruchomości.	Wskazuje, które stawy charakteryzują się największą, a które ograniczoną ruchomością.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyróżnia sytuacje, w których masaż jest zalecany lub przeciwwskazany.	Wskazuje choroby i dolegliwości będące przeciwwskazaniem oraz sytuacje, w których masaż przynosi korzyści.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Opisuje zasady ergonomii pracy masażysty.	Wskazuje techniki ustawienia ciała i pozycji pracy minimalizujące ryzyko urazów masażysty.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje prawidłowe przygotowanie stanowiska i pacjenta do masażu.	Wskazuje elementy przygotowania miejsca pracy, higieny oraz rozmowy wstępnej z pacjentem.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozróżnia podstawowe techniki masażu.	Wskazuje charakterystyczne cechy technik, takich jak głaskanie, rozcieranie, ugniatanie i oklepywanie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje zasady bezpieczeństwa stosowane przy stretchingu.	Wskazuje czynniki minimalizujące ryzyko urazu, takie jak tempo rozciągania, kontrola ruchu i oddechu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyjaśnia znaczenie stretchingu jako uzupełnienia masażu.	Wskazuje wpływ stretchingu na elastyczność mięśni, redukcję napięcia i wspomaganie efektów masażu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Opisuje sposoby łączenia stretchingu z masażem.	Wskazuje techniki masażu, w których stosuje się elementy stretchingu dla zwiększenia efektów terapeutycznych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje zasady pracy na stawach w trakcie masażu.	Wskazuje techniki poprawiające mobilność stawów i ograniczenia wynikające z anatomii.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozróżnia techniki stosowane w pracy na odcinku szyjnym i barkach.	Wskazuje przykłady technik masażu redukujących napięcie w karku i obręczy barkowej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozróżnia techniki stosowane w pracy na odcinku lędźwiowym i miednicy.	Wskazuje przykłady technik masażu redukujących napięcie w dolnych plecach i okolicy miednicy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wykonuje kompletną sesję masażu klasycznego z elementami stretchingu, obejmującą przygotowanie stanowiska i pacjenta, zastosowanie podstawowych technik oraz dobór metod do wybranych partii ciała.	Egzaminator obserwuje, czy uczestnik prawidłowo przygotowuje stanowisko i pacjenta, stosuje techniki masażu (głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, oklepywanie, wibracja), włącza elementy stretchingu kończyn i kręgosłupa oraz prowadzi zabieg w sposób ergonomiczny, płynny i dostosowany do wybranych partii ciała.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

TAK

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

1 Podstawowe pojęcia i cele masażu

2 Klasyfikacja masażu

3 Anatomia mięśni – pod kątem masażu

4 Anatomia kostno-stawowa

5 Wskazania i przeciwwskazania

- 6 Ergonomia pracy masażyisty
- 7 Przygotowanie stanowiska i pacjenta
- 8 Podstawowe techniki masażu
- 9 Podstawowe techniki masażu (praktyka)
- 10 Zasady bezpieczeństwa przy stretchingu
- 11 Rola stretchingu w masażu
- 12 Stretching kończyn górnych i dolnych
- 13 Stretching kończyn górnych i dolnych (praktyka)
- 14 Stretching kręgosłupa i tułowia
- 15 Stretching kręgosłupa i tułowia (praktyka)
- 16 Integracja stretchingu w masażu
- 17 Mobilność stawów w masażu
- 18 Pełna sesja: masaż + stretching (praktyka)
- 19 Praca na odcinku szyjnym i barkach
- 20 Praca na odcinku lędźwiowym i miednicy
- 21 Sesja całego ciała – instruktaż
- 22 Sesja całego ciała – (praktyka)
- 23 Sesja całego ciała – (praktyka)
- 24 Ocena efektów terapii
- 25 Powtórzenie materiału
- 26 Walidacja

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do samodzielnego wykonania sesji masażu klasycznego z elementami stretchingu poprzez nabycie wiedzy teoretycznej o anatomii, technikach masażu i zasadach bezpieczeństwa oraz rozwinięcie praktycznych umiejętności prawidłowego przeprowadzania pełnego zabiegu.

Szkolenie jest skierowane do osób, które chcą rozpocząć wykonywanie masażu klasycznego z elementami stretchingu i planują wykorzystać te umiejętności w pracy zawodowej lub dla celów własnej praktyki. Uczestnikami mogą być osoby bez wcześniejszego doświadczenia w zakresie masażu ani wykształcenia kierunkowego.

1 godzina zajęć = godziny dydaktyczne tj. 45 minut. Przerwy nie są wliczone w czas usługi rozwojowej. Szkolenie składa się z 19 godzin teoretycznych oraz 7 godzin praktycznych.

Na zakończenie szkolenia Uczestnicy będą zobligowani do wypełnienia testu przeprowadzonego za pomocą platformy EDUREO AI z automatycznie generowanym wynikiem. Uczestnicy otrzymają link do testu na telefon komórkowy.

Walidacja praktycznej części szkolenia nastąpi na podstawie obserwacji w warunkach symulowanych.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 26

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 26 Podstawowe pojęcia i cele masażu	Emilia Kijok	17-10-2025	09:00	09:45	00:45
2 z 26 Klasyfikacja masażu	Emilia Kijok	17-10-2025	09:45	10:30	00:45
3 z 26 Anatomia mięśni – pod kątem masażu	Emilia Kijok	17-10-2025	10:30	11:15	00:45
4 z 26 Anatomia kostno-stawowa	Emilia Kijok	17-10-2025	11:15	12:00	00:45
5 z 26 Wskazania i przeciwwskazania	Emilia Kijok	17-10-2025	12:45	13:30	00:45
6 z 26 Ergonomia pracy masażysty	Emilia Kijok	17-10-2025	13:30	14:15	00:45
7 z 26 Przygotowanie stanowiska i pacjenta	Emilia Kijok	17-10-2025	14:15	15:00	00:45
8 z 26 Podstawowe techniki masażu	Emilia Kijok	17-10-2025	15:00	15:45	00:45
9 z 26 Podstawowe techniki masażu (praktyka)	Emilia Kijok	17-10-2025	15:45	16:30	00:45
10 z 26 Zasady bezpieczeństwa przy stretchingu	Emilia Kijok	18-10-2025	09:00	09:45	00:45
11 z 26 Rola stretchingu w masażu	Emilia Kijok	18-10-2025	09:45	10:30	00:45
12 z 26 Stretching kończyn górnych i dolnych	Emilia Kijok	18-10-2025	10:30	11:15	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 26 Stretching kończyn górnych i dolnych (praktyka)	Emilia Kijok	18-10-2025	11:15	12:00	00:45
14 z 26 Stretching kręgosłupa i tułowia	Emilia Kijok	18-10-2025	12:45	13:30	00:45
15 z 26 Stretching kręgosłupa i tułowia (praktyka)	Emilia Kijok	18-10-2025	13:30	14:15	00:45
16 z 26 Integracja stretchingu w masażu	Emilia Kijok	18-10-2025	14:15	15:00	00:45
17 z 26 Mobilność stawów w masażu	Emilia Kijok	18-10-2025	15:00	15:45	00:45
18 z 26 Pełna sesja: masaż + stretching (praktyka)	Emilia Kijok	18-10-2025	15:45	16:30	00:45
19 z 26 Praca na odcinku szyjnym i barkach	Emilia Kijok	19-10-2025	09:00	09:45	00:45
20 z 26 Praca na odcinku lędźwiowym i miednicy	Emilia Kijok	19-10-2025	09:45	10:30	00:45
21 z 26 Sesja całego ciała – instruktaż	Emilia Kijok	19-10-2025	10:30	11:15	00:45
22 z 26 Sesja całego ciała – (praktyka)	Emilia Kijok	19-10-2025	11:15	12:00	00:45
23 z 26 Sesja całego ciała – (praktyka)	Emilia Kijok	19-10-2025	12:45	13:30	00:45
24 z 26 Ocena efektów terapii	Emilia Kijok	19-10-2025	13:30	14:15	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
25 z 26 Powtórzenie materiału	Emilia Kijok	19-10-2025	14:15	15:00	00:45
26 z 26 Walidacja	-	19-10-2025	15:00	15:45	00:45

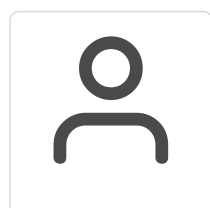
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 730,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 730,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	181,92 PLN
Koszt osobogodziny netto	181,92 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Emilia Kijok

Absolwentka Kolegium Karkonoskiego, Instytutu Edukacji Medycznej na kierunku Fizjoterapia oraz studiów magisterskich na kierunku Fizjoterapia w sporcie z elementami odnowy biologicznej w WSPiA w Poznaniu . Ukończyła liczne kursy specjalistyczne w Polsce i za granicą, m.in. pełny cykl PNF (uzyskując tytuł Dyplomowanego Terapeuty PNF), moduły terapii manualnej kręgosłupa, kończyn i stawów skroniowo-żuchwowych, medyczny trening funkcjonalny, manipulacje HVLA, kinesiotaping, terapię manualną Yumeiho, spiralną stabilizację mięśniową, IASTM, metodę FED oraz szkolenie z wkładek ortopedycznych Belkefors. Doświadczenie zawodowe zdobywała m.in. w Niemczech, prowadząc terapie masażu klasycznego, leczniczego, gimnastyki korekcyjnej i rehabilitacji neurologicznej. Pracowała także z pacjentami neurologicznymi po udarach i wypadkach, współpracowała z ośrodkiem w Rigelsbergu w metodzie Vojty, prowadziła fizjoterapię sportową drużyny mistrzów Niemiec w Fussballtennis oraz Kadry Narodowej Welsh Paraplegic and Tetraplegic Sports Association podczas przygotowań do Olimpiady dla Niepełnosprawnych. W Polsce współpracowała z ośrodkami Promyk i Skoliofed, specjalizując się w pracy z dziećmi i dorosłymi z wadami postawy. Od 2017 roku prowadzi własną działalność fizjoterapeutyczną, w tym pracę ze sportowcami wyczynowymi, m.in. medalistami olimpijskimi. Osoba posiada nieprzerwane i ciągle doświadczenie z zakresu tematyki szkoleniowej od co najmniej 5 lat

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Zapewniamy wszystkie niezbędne środki i akcesoria do przeprowadzenia szkolenia na najwyższym poziomie. Nie są przewidziane materiały szkoleniowe w formie skryptów, prezentacji oraz książki.

Informacje dodatkowe

cena usługi nie zawiera kosztów dojazdu i zakwaterowania, w razie ich wystąpienia uczestnik ponosi je we własnym zakresie.

Uczestnicy korzystający z dofinansowania są zobowiązani do obecności na minimum 80% zajęć, co musi zostać potwierdzone listą obecności.

Podatek VAT

Usługa szkoleniowa o charakterze szkolenia zawodowego jest zwolniona z podatku VAT w przypadku gdy dofinansowanie ze środków publicznych wynosi co najmniej 70%. W innej sytuacji do ceny netto doliczane jest 23% VAT Podstawa: §3 ust. 1 pkt. 14 roz. Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w spr.zwolnień od podatku od towarów i usług (...)

(Dz.U. z 2018 r., poz. 701)

Liczba godzin szkolenia przedstawiona jest w wymiarze godzin dydaktycznych nie uwzględniając przerw.

Adres

ul. Sulechowska 28a
65-001 Zielona Góra
woj. lubuskie

„SANITAS” GABINET FIZJOTERAPII

Kontakt



Tomasz Gładysz

E-mail gladysz@integrumgroup.pl

Telefon (+48) 509 791 482