



PHU DOMAR  
DOMINIKA  
GRZESIEWICZ

★★★★★ 4,9 / 5  
18 ocen

## Joga Twarzy i Automasaż – Naturalne Metody Odmładzania Twarzy dla Profesjonalistów (Kwalifikacje)

Numer usługi 2025/09/10/176078/2997151

📍 Zabrze / stacjonarna  
🏠 Usługa szkoleniowa  
🕒 11 h  
📅 28.11.2025 do 28.11.2025

2 500,00 PLN brutto  
2 500,00 PLN netto  
227,27 PLN brutto/h  
227,27 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób pracujących zawodowo z obszaru usług manualnych i estetycznych, w szczególności masażyści, fizjoterapeutów, terapeutów manualnych, kosmetologów oraz osób wykonujących zabiegi pielęgnacyjne i liftingujące twarzy. Uczestnikami mogą być również osoby przygotowujące się do świadczenia tego typu usług, które chcą rozszerzyć swoje kompetencje o naturalne i bezinwazyjne techniki wspierające efekty terapii gabinetowej. Szkolenie nie jest przeznaczone dla osób bez podstawowej wiedzy z zakresu anatomii i pracy z ciałem. Wymagana jest umiejętność pracy manualnej i gotowość do aktywnego uczestnictwa w zajęciach praktycznych.

### Minimalna liczba uczestników

2

### Maksymalna liczba uczestników

6

### Data zakończenia rekrutacji

27-11-2025

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Liczba godzin usługi

11

### Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

## Cel

### Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do samodzielnego i profesjonalnego stosowania naturalnych technik odmładzania twarzy, takich jak joga twarzy, automasaż oraz wykorzystanie narzędzi wspomagających. Uczestnicy zdobędą wiedzę o ich zastosowaniu w pracy zawodowej oraz nauczą się przekazywać klientom zalecenia do pielęgnacji domowej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się                                                       | Kryteria weryfikacji                                       | Metoda walidacji                    |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Wymienia mięśnie mimiczne twarzy i określa ich wpływ na proces starzenia | Wskazuje główne grupy mięśni                               | Test teoretyczny                    |
|                                                                          | Przypisuje mięśniom funkcje                                | Test teoretyczny                    |
|                                                                          | Ocenia rolę mięśni w utracie jędrności skóry               | Test teoretyczny                    |
|                                                                          | Omawia różnice między technikami                           | Test teoretyczny                    |
| Wyjaśnia zasady działania naturalnych technik odmładzania twarzy         | Opisuje ich wpływ na skórę i mięśnie                       | Test teoretyczny                    |
|                                                                          | Charakteryzuje działanie ukierunkowane na lifting i drenaż | Test teoretyczny                    |
| Wykonuje ćwiczenia jogi twarzy i szyi                                    | Realizuje zestaw ćwiczeń zgodnie z instrukcją              | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                          | Dobiera technikę do partii twarzy                          | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                          | Dostosowuje intensywność pracy do napięcia mięśniowego     | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                          | Stosuje techniki we właściwej kolejności                   | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Wykonuje automasaż liftingujący, rozluźniający i drenujący               | Uwzględnia reakcję tkanek                                  | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                          | Zachowuje płynność i rytm pracy                            | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Używa narzędzi pielęgnacyjnych zgodnie z zasadami bezpieczeństwa         | Prawidłowo stosuje Gua Sha, bańki, roller, języki          | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                          | Utrzymuje higienę pracy                                    | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                          | Dostosowuje nacisk i kierunek do stanu skóry               | Obserwacja w warunkach symulowanych |

| Efekty uczenia się                                                                | Kryteria weryfikacji                         | Metoda walidacji                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------|
| Przekazuje klientowi zalecenia pielęgnacyjne w sposób zrozumiały i odpowiedzialny | Formułuje jasne zalecenia                    | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                   | Uzasadnia potrzebę regularności              | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                   | Uwzględnia możliwości i ograniczenia klienta | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Wyjaśnia znaczenie edukacji klienta w kontekście pielęgnacji domowej              | Uzasadnia korzyści podejścia holistycznego   | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                   | Opisuje wpływ świadomości klienta na efekty  | Obserwacja w warunkach symulowanych |

## Kwalifikacje

### Inne kwalifikacje

#### Uznane kwalifikacje

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

TAK

#### Informacje

|                                                        |                                                                                             |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów    | uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa |
| Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację                  | Fundacja My Personality Skills                                                              |
| Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR | Tak                                                                                         |
| Nazwa Podmiotu certyfikującego                         | Fundacja My Personality Skills                                                              |
| Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR        | Tak                                                                                         |

# Program

**Przed dokonaniem zapisu prosimy o wcześniejszy kontakt telefoniczny lub mailowy w celu potwierdzenia dostępności miejsc i uzyskania szczegółowych informacji organizacyjnych.**

## **Joga Twarzy i Automasaż – Naturalne Metody Odmładzania Twarzy dla Profesjonalistów**

Zapraszamy na wyjątkowe szkolenie, które wprowadzi Cię w świat naturalnych, nieinwazyjnych metod odmładzania i pielęgnacji twarzy. To intensywne warsztaty, podczas których nauczysz się, jak w pełni wykorzystać potencjał jogi twarzy, automasażu oraz profesjonalnych narzędzi wspomagających. Pod okiem doświadczonej trenerki poznasz techniki, które w naturalny sposób wspierają regenerację skóry i spowalniają procesy starzenia.

Celem szkolenia jest przygotowanie Cię do samodzielnego i profesjonalnego stosowania jogi twarzy oraz automasażu jako skutecznych, naturalnych metod odmładzania. Zdobędziesz wiedzę o mięśniach mimicznych, poznasz zasady pracy manualnej i nauczysz się, jak wykorzystać narzędzia takie jak Gua Sha, bańki czy roller, aby wspierać zdrowie i piękno twarzy swoich klientów.

## **Efekty uczenia się**

Po ukończeniu szkolenia będziesz:

- rozpoznawać i opisywać mięśnie mimiczne oraz ich wpływ na proces starzenia,
- wyjaśniać zasady działania naturalnych technik odmładzania twarzy,
- wykonywać zestawy ćwiczeń jogi twarzy i szyi zgodnie z instrukcją,
- stosować automasaż liftingujący, drenujący i rozluźniający w pracy z klientem,
- wykorzystywać narzędzia takie jak Gua Sha, bańki, roller czy piłeczki jeżyki w bezpieczny i profesjonalny sposób,
- dobierać intensywność technik do stanu skóry i napięcia mięśniowego klienta,
- przekazywać klientom zalecenia pielęgnacyjne w sposób jasny, zrozumiały i odpowiedzialny,
- uzasadniać znaczenie regularności w ćwiczeniach i automasażu,
- edukować klientów w zakresie domowej pielęgnacji wspierającej efekty zabiegów gabinetowych,
- wykorzystywać holistyczne podejście do pracy z twarzą i ciałem.

Efekty: wiedza, umiejętności, kompetencje społeczne

Dokładne Efekty uczenia się znajdują się w zakładce **CEL** w sekcji **"Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i metody walidacji"**

---

## **Ramowy program usługi szkoleniowej**

Szkolenie **Joga Twarzy i Automasaż – Naturalne Metody Odmładzania Twarzy dla Profesjonalistów** podzielone jest na dwa główne moduły, realizowane w ciągu jednego dnia w formie praktycznych warsztatów z elementami teorii. Każdy moduł prowadzony jest przez doświadczonego instruktora i oparty na demonstracjach, ćwiczeniach indywidualnych oraz omawianiu zastosowania technik w praktyce zawodowej.

### **Moduł 1: Joga Twarzy i Ćwiczenia Mięśniowe**

#### **Wprowadzenie do filozofii pracy z mięśniami twarzy:**

- Anatomia mięśni mimicznych w kontekście jogi twarzy.
- Rola mięśni jako naturalnego "rusztowania" skóry.

#### **Ćwiczenia wzmacniające i ujędrniające:**

- Techniki redukcji drugiego podbródka.
- Ćwiczenia wygładzające czoło i łwią zmarszczkę.
- Praca z kurzymi łapkami i bruzdami nosowo-wargowymi.
- Modelowanie owalu twarzy.
- Wydłużenie i ujędrnienie szyi.

#### **Korzyści dla klienta gabinetowego:**

- Codzienne ćwiczenia jako „domowa terapia podtrzymująca” efekty zabiegów manualnych.
- Zwiększenie świadomości ciała i twarzy u klienta.

**PRZERWA OBIADOWA: 12:30 – 13:30**

## **Moduł 2: Automasaż i Narzędzia Wspomagające**

### **Techniki automasażu twarzy:**

- Masaż liftingujący – poprawiający napięcie skóry i modelujący kontur twarzy.
- Masaż rozluźniający – redukujący napięcia emocjonalne i mięśniowe.
- Masaż drenujący – wspierający usuwanie zastojów limfatycznych, eliminacja opuchlizny i worków pod oczami.

### **Wprowadzenie do akcesoriów i ich prawidłowego użycia:**

- Kamień Gua Sha – drenaż limfatyczny i wygładzenie rysów twarzy.
- Bańki próżniowe do twarzy – poprawa krążenia, napięcia i kolorytu skóry.
- Roller Lyapko – stymulacja mikrocyrkulacji i odżywienie tkanek.
- Piłeczki typu języki – techniki rozluźniające mięśnie żwaczy i czoła.

### **Zastosowanie w pracy z klientem:**

- Przykłady zaleceń domowych dla klientów po masażu.
- Bezpieczne przekazywanie technik – jak edukować klientów bez ryzyka przeciążenia tkanek.

### **Podsumowanie:**

- **Teoria:** 1h 30min
- **Praktyka:** 5h 15min
- **Obiad:** 1h
- **Walidacja:** 0h 30min
- **Łącznie:** 8h 15min

### **Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia usługi**

Szkolenie realizowane jest w **kameralnej grupie do 6 uczestników**, co zapewnia komfort pracy, indywidualne podejście trenera oraz możliwość bieżącego nadzoru nad techniką wykonywanych zabiegów.

Szkolenie realizowane jest w formie intensywnych warsztatów praktycznych, umożliwiających uczestnikom aktywne ćwiczenie każdej prezentowanej techniki pod okiem prowadzącego. Każdy moduł oparty jest na demonstracji, pracy własnej oraz bezpośrednim wsparciu trenera, co zapewnia skuteczne przyswajanie wiedzy i umiejętności.

Na czas trwania szkolenia uczestnicy mają zapewniony dostęp do pełnego zestawu profesjonalnych narzędzi wykorzystywanych w pracy z twarzą, w tym:

- kamieni Gua Sha (różne kształty i materiały),
- baniek próżniowych do twarzy,
- rollerów Lyapko do mikrostymulacji,
- piłeczek typu język do rozluźniania mięśni żwaczy i czoła.

Szkolenie odbywa się w sali spełniającej wymogi sanitarne i BHP, z odpowiednią przestrzenią do pracy indywidualnej i pracy w parach

### **INFORMACJE DODATKOWE**

Czas trwania usługi rozwojowej został określony w **godzinach dydaktycznych**

### **8 godzin 15 minut zegarowych = 11 godzin dydaktycznych**

- Harmonogram szkolenia przewiduje czas na realizację walidacji (egzaminu końcowego) oraz przerwy obiadowe, które są **wliczane do całkowitego czasu trwania usługi rozwojowej**. Łączna liczba godzin usługi obejmuje zarówno część dydaktyczną, jak i wskazane elementy organizacyjne, zgodnie z zasadami określonymi w Regulaminie BUR.
- **Harmonogram szkolenia oparty jest na czasie rzeczywistym (zegarowym).**
- **Liczba godzin usługi jest podana w godzinach dydaktycznych**
- Harmonogram szkolenia może ulec drobnym zmianom czasowym w zależności od tempa pracy uczestników oraz czasu potrzebnego na wykonanie poszczególnych etapów zabiegów.
- **Po zakończeniu szkolenia uczestnicy przystępują do walidacji, którą przeprowadza niezależna, wyznaczona do tego osoba.** Uzyskane wyniki stanowią podstawę do wydania certyfikatu przez uprawnioną jednostkę certyfikującą – Fundację My Personality Skills – co będzie równoznaczne z potwierdzeniem zdobycia określonych kwalifikacji.

- Szkolenie prowadzi do nabycia kwalifikacji w zawodzie: „Specjalista ds. jogi twarzy”.

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

| Przedmiot / temat zajęć                                                              | Prowadzący          | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>1 z 7</b> Powitanie i wprowadzenie do filozofii holistycznego podejścia do twarzy | Yelena Sobolevskaya | 28-11-2025            | 09:00               | 09:30               | 00:30         |
| <b>2 z 7</b> Anatomia mięśni, zasady pracy z twarzą, znaczenie napięcia mięśniowego  | Yelena Sobolevskaya | 28-11-2025            | 09:30               | 10:00               | 00:30         |
| <b>3 z 7</b> Ćwiczenia jogi twarzy, modelowanie, korekta napięcia mięśniowego        | Yelena Sobolevskaya | 28-11-2025            | 10:00               | 12:30               | 02:30         |
| <b>4 z 7</b> Przerwa obiadowa (wliczona w czas trwania usługi)                       | Yelena Sobolevskaya | 28-11-2025            | 12:30               | 13:30               | 01:00         |
| <b>5 z 7</b> Wprowadzenie do automasażu i narzędzi: Gua Sha, bańki, roller, języki   | Yelena Sobolevskaya | 28-11-2025            | 13:30               | 14:00               | 00:30         |
| <b>6 z 7</b> Ćwiczenia automasażu, użycie narzędzi, symulacja pracy z klientem       | Yelena Sobolevskaya | 28-11-2025            | 14:00               | 16:45               | 02:45         |
| <b>7 z 7</b> Walidacja (egzamin)                                                     | -                   | 28-11-2025            | 16:45               | 17:15               | 00:30         |

# Cennik

## Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 2 500,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 2 500,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 227,27 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 227,27 PLN   |
| W tym koszt walidacji brutto              | 125,00 PLN   |
| W tym koszt walidacji netto               | 125,00 PLN   |
| W tym koszt certyfikowania brutto         | 125,00 PLN   |
| W tym koszt certyfikowania netto          | 125,00 PLN   |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Yelena Sobolevskaya

Yelena Sobolevskaya to specjalistka w dziedzinie naturalnego manualnego odmładzania, łącząca wiedzę z zakresu naturoterapii, pracy z ciałem i technik estetycznych. Prowadzi gabinet w Zabrze, gdzie stosuje m.in. masaż Kobido, Gua Sha, kinesiotaping estetyczny i terapię powięziową. Od 2023 roku prowadzi profesjonalne szkolenia w branży beauty. Ukończyła kurs Holistic Fascia Release z egzaminem 17 marca 2024 r. (Klimek Academy) oraz kurs Naturoterapia – naturalne metody leczenia 3 lutego 2025 r. (Centrum Rozwoju Personalnego), co potwierdza jej aktywność edukacyjną i zawodową w ostatnich 5 latach. Posiada certyfikat trenera branży beauty oraz uprawnienia w zakresie Facefitness, Face Yogi i holistycznej pracy z ciałem. Wszystkie kwalifikacje zostały zdobyte i udokumentowane zgodnie z wymaganiami BUR (certyfikaty, zaświadczenia, dyplomy). W pracy szkoleniowej stawia na technikę, świadome podejście do pielęgnacji oraz skuteczne łączenie metod estetycznych i terapeutycznych. Ceniona za profesjonalizm i zaangażowanie, dzieli się wiedzą również w mediach społecznościowych, wspierając rozwój uczestników poprzez praktykę i edukację.

# Informacje dodatkowe

## Informacje o materiałach dla uczestników usługi

W trakcie szkolenia zapewniamy wszystkie niezbędne produkty do praktyki oraz profesjonalne narzędzia do pracy, dzięki czemu uczestnicy mogą w pełni skoncentrować się na nauce i doskonaleniu umiejętności. Każdy uczestnik otrzymuje **skrypt szkoleniowy**, przygotowany przez doświadczonego instruktora, zawierający szczegółowe opisy technik, oraz praktyczne wskazówki, które będą pomocne również po zakończeniu kursu.

## Warunki uczestnictwa

Aby wziąć udział w szkoleniu, konieczne jest posiadanie konta w Bazie Usług Rozwojowych (BUR) oraz zapisanie się na szkolenie bezpośrednio poprzez system BUR.

## Informacje dodatkowe

- Przed zapisaniem się na szkolenie prosimy o wcześniejszy kontakt telefoniczny lub mailowy w celu potwierdzenia dostępności miejsc oraz możliwości udziału w wybranym terminie.
- W przypadku uzyskania przez uczestnika dofinansowania ze środków publicznych w wysokości **co najmniej 70%**, usługa szkoleniowa będzie **zwolniona z podatku VAT**, zgodnie z § 3 ust. 1 pkt 14 **Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r.** w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. 2013 poz. 1722, z późn. zm.).
- W przypadku szkoleń, które **nie są dofinansowane na poziomie minimum 70%**, do podanej ceny netto należy doliczyć **23% podatku VAT**.

## Adres

ul. ks. Konstantego Damrota 2  
41-800 Zabrze  
woj. śląskie

## Kontakt



**Dominika Grzesiewicz**

**E-mail** studio.jagodowe@gmail.com

**Telefon** (+48) 660 273 608