



Kurs masażu klasycznego

Numer usługi 2025/09/22/136570/3024815

1 400,00 PLN brutto

1 400,00 PLN netto

56,00 PLN brutto/h

56,00 PLN netto/h

AKADEMIA
MASAŻU
MANUALNI SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 5,0 / 5

2 oceny

📍 Kraków / mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną
w czasie rzeczywistym)

🎓 Usługa szkoleniowa

🕒 25 h

📅 20.12.2025 do 28.12.2025

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne

Grupa docelowa usługi

Nasz kurs masażu klasycznego jest dla Ciebie, jeśli:

- jesteś terapeutą, masażystą lub fizjoterapeutą i chcesz się rozwijać
- pracujesz w szeroko rozumianej branży wellness
- jesteś kosmetyczką lub kosmetologiem
- masz zamiar zostać masażystą i chcesz uczyć się od ekspertów z wieloletnim doświadczeniem w pracy z klientami
- zaczynasz przygodę z masażem i szukasz kursu od podstaw

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

12

Data zakończenia rekrutacji

18-12-2025

Forma prowadzenia usługi

mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

Liczba godzin usługi

25

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestnika do samodzielnego, bezpiecznego planowania i realizacji zabiegów masażu klasycznego. Po szkoleniu dobiera chwyt i ich parametry do celu i obszaru pracy, uwzględnia wskazania/przeciwwskazania, stosuje zasady BHP i ergonomii oraz układa sekwencję zabiegu (plecy, bark, brzuch, szyja/głowa, kończyny), formułując zalecenia pozabiegowe.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje zasady BHP, higieny i ergonomii pracy	Opisuje organizację stanowiska i procedury dezynfekcji; określa prawidłowe ułożenie klienta	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje cele i reguły masażu klasycznego	Wymienia chwyt, wskazuje wskazania i przeciwwskazania.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Omawia anatomie funkcjonalną obszaru grzbietu	Rozróżnia główne grupy mięśniowe i struktury kostne stanowiące punkty orientacyjne oraz dobiera rodzaje technik do danej części ciała	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Omawia pracę w obrębie klatki piersiowej, brzucha i kończyny górnej	Rozróżnia główne grupy mięśniowe i struktury kostne stanowiące punkty orientacyjne oraz dobiera rodzaje technik do danej części ciała	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Komponuje plan sekwencji masażu częściowego i całego. ciała	Układa plan masażu pod założenia gabinetu/preferencje klienta.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Omawia pracę w obrębie kończyny dolnej oraz nogi	Rozróżnia główne grupy mięśniowe i struktury kostne stanowiące punkty orientacyjne oraz dobiera rodzaje technik do danej części ciała	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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

Dzień 1

1. Zapoznanie się grupy, teoria masażu, bezpieczeństwo i higiena pracy oraz ergonomia.
2. Nauka wykorzystywania ciężaru własnego ciała.
3. Zajęcia praktyczne:
 - palpacja głównych mięśni grzbietu: najszerszy grzbietu, dźwigacz łopatk, mięśnie międzyżebrowe, prostownik grzbietu, stożek rotatorów
4. Pokaz technik masażu klasycznego na obszarze grzbietu
5. Zastosowanie praktyczne technik w masażu pleców: głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, wibracje, oklepywanie
6. Ćwiczenia praktyczne i wykonywanie masażu w parach
7. Masaż mięśni przykręgosłupowych: palpacja najważniejszych mięśni powierzchownych oraz struktur kostnych
8. Zastosowanie różnych technik w masażu mięśni przykręgosłupowych:
 - głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, wibracje, oklepywanie

Dzień 2

1. Powtórka z pierwszego dnia
2. Palpacja głównych mięśni obręczy barkowej: mięsień równoległoboczny większy i mniejszy, mięsień czworoboczny
3. Ćwiczenia praktyczne i wykonywanie masażu w parach
4. Masaż brzucha
5. Test sprawdzający napięcie powłok brzusznych
6. Masaż powłok brzusznych
7. Ćwiczenia praktyczne i wykonywanie masażu w parach

Dzień 3

1. Powtórka z 2 dnia
2. Klatka piersiowa:
 - Palpacja głównych mięśni klatki piersiowej: piersiowy większy i mniejszy, struktur kostnych: mostek i obojczyk
3. Ćwiczenia praktyczne i wykonanie masażu w parach
4. Szyja:
 - Palpacja głównych mięśni szyi: szeroki szyi, pochyłe, MOS
5. Ćwiczenia praktyczne i wykonywanie masażu w parach
6. Masaż kończyny dolnej:
 - Palpacja głównych mięśni kończyny dolnej: czworogłowy uda, dwugłowy uda, pośladkowy , brzuchaty łydki, gruszkowaty, rozciągnio podeszwowe
7. Ćwiczenia praktyczne i wykonywanie masażu w parach
8. Masaż kończyny górnej:
 - Palpacja głównych mięśni kończyny górnej: zginacze, prostowniki palców, nadgarstka, triceps, biceps
9. Integracja technik masażu klasycznego na obszarze nóg
10. Wykorzystanie sekwencji masażu do zapewnienia kompleksowego doświadczenia klientowi
11. Przegląd i podsumowanie technik masażu klasycznego

Dzień 4

1. Powtórka z dnia 3
2. Twarz:
 - Palpacja głównych mięśni twarzy: mięsień żwacz, brzusiec czołowy, okrężny ust, marszczyciel brwi

3. Ćwiczenia praktyczne i wykonywanie masażu w parach

4. Głowa:

- masaż i mobilizacja czopeczka ścięgniętego
- rozluźnianie karku w pozycji siedzącej

5. Ćwiczenia praktyczne i wykonywanie masażu w parach

Dzień 5

1. Egzamin teoretyczny + praktyczny

2. Powtórki i rozdanie dyplomów

Podczas tygodniowego kursu masażu klasycznego istotne jest zapewnienie czasu na praktykę, powtórki i omówienie pytań oraz dodatkowych zagadnień. Program jest dostosowany do indywidualnych potrzeb grupy uczestników i uwzględnia różne poziomy doświadczenia. Uwzględniamy również przerwy na odpoczynek i regenerację.

Adresaci szkolenia

Nasz kurs masażu klasycznego jest dla Ciebie, jeśli:

- jesteś terapeutą, masażystą lub fizjoterapeutą i chcesz się rozwijać,
- pracujesz w szeroko rozumianej branży wellness,
- jesteś kosmetyczką lub kosmetologiem,
- masz zamiar zostać masażystą i chcesz uczyć się od ekspertów z wieloletnim doświadczeniem w pracy z klientami,
- zaczynasz przygodę z masażem i szukasz kursu od podstaw.

Forma i czas trwania

- **Rodzaj godzin:** zajęcia prowadzone w **godzinach zegarowych**.
- **Łączna liczba godzin:** 25 h (5 dni × 5h).
- **Podział na teorię i praktykę:**
 - teoria: 1 h – wprowadzana głównie na początku dnia 1 oraz krótkie bloki przed częściami praktycznymi w dni 2–5,
 - praktyka: 24 h .
- **Przerwy:** przerwy są **wliczone** w czas trwania usługi (proponowany standard: dwie krótkie przerwy po ~15 min oraz przerwa obiadowa ~30–45 min dziennie).

Warunki organizacyjne

- **Wielkość grup i sposób pracy:**
 - zajęcia praktyczne w **parach (grupy 2-osobowe)** – każdy uczestnik naprzemiennie ćwiczy i pełni rolę osoby masowanej,
 - w razie przeciwwskazań lub **nieparzystej** liczby uczestników – **model(ka) zapewniona przez szkołę**.
- **Stanowiska i wyposażenie (na 1 stanowisko / 2 osoby):**
 - stół do masażu z regulacją wysokości, podkład na twarz, podglówek, wałek/podkładki,
 - środki higieniczne i BHP: ręczniki, płyny do dezynfekcji rąk i powierzchni, kosze na odpady,
 - materiały do pracy: oliwki/kremy do masażu, bańki chińskie (zgodnie z programem), materiały piśmiennicze,

Sala i ergonomia:

- przestrzeń zapewniająca swobodę pracy przy każdym stanowisku,
- instruktaż BHP i ergonomii pracy (pozycja, ustawienie stołu, higiena rąk, dezynfekcja stanowiska) – na początku szkolenia i egzekwowane przez trenera.

Walidacja (sposób organizacji i kryteria zaliczenia)

- **Forma:** test teoretyczny **na tablicie** dostępnym w Akademii.
- **Zakres:** bezpieczeństwo i higiena pracy, ergonomia, anatomia funkcjonalna (weryfikacja grup mięśniowych), techniki masażu klasycznego

Organizacja:

- termin: **Dzień 5**, po zakończeniu części praktycznej,
- czas trwania: **15 minut**,

- typ pytań: jednokrotnego wyboru / krótkie odpowiedzi,
- **próg zaliczenia:** 80% poprawnych odpowiedzi.
- **Potwierdzenie:** po pozytywnej walidacji – **dyplom/zaświadczenie** ukończenia kursu (rozdawane po podsumowaniu).

Dokumentacja

- Lista obecności prowadzona każdego dnia; zaliczona walidacja.

Usługa stacjonarna trwa 25 godzin, a usługa zdalna w czasie rzeczywistym trwa około 1 godziny.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 26

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 26 Blok 1: Zapoznanie się grupy, teoria masażu, zasady BHP i ergonomii pracy. Nauka wykorzystania ciężaru własnego ciała.	Maciej Fiedor	22-12-2025	09:00	10:30	01:30	Tak
2 z 26 Przerwa kawowa	Maciej Fiedor	22-12-2025	10:30	10:40	00:10	Tak
3 z 26 Blok 2: Palpacja głównych mięśni grzbietu: najszerszy grzbietu, dźwigacz łopatk, prostownik grzbietu, mięśnie międzyżebro we. Pokaz technik klasycznych.	Maciej Fiedor	22-12-2025	10:40	12:10	01:30	Tak
4 z 26 Przerwa obiadowa	Maciej Fiedor	22-12-2025	12:10	12:40	00:30	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
5 z 26 Praktyka w parach – techniki masażu klasycznego pleców: głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, wibracje, oklepywanie.	Maciej Fiedor	22-12-2025	12:40	14:00	01:20	Tak
6 z 26 Powtórka i burza mózgów. Palpacja mięśni obręczy barkowej: równoległoboczne, czworoboczne. Praktyczne wprowadzenie do masażu.	Maciej Fiedor	23-12-2025	09:00	10:30	01:30	Tak
7 z 26 Przerwa kawowa	Maciej Fiedor	23-12-2025	10:30	10:40	00:10	Tak
8 z 26 Masaż brzucha – test napięcia powłok brzusznych, pokaz technik.	Maciej Fiedor	23-12-2025	10:40	12:10	01:30	Tak
9 z 26 Przerwa obiadowa	Maciej Fiedor	23-12-2025	12:10	12:40	00:30	Tak
10 z 26 Ćwiczenia praktyczne w parach – masaż powłok brzusznych.	Maciej Fiedor	23-12-2025	12:40	14:00	01:20	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
11 z 26 Powtórka z poprzednich dni. Palpacja mięśni klatki piersiowej (piersiowy większy i mniejszy), masaż klatki piersiowej.	Maciej Fiedor	24-12-2025	09:00	10:30	01:30	Tak
12 z 26 Przerwa kawowa	Maciej Fiedor	24-12-2025	10:30	10:40	00:10	Tak
13 z 26 Palpacja i masaż szyi – MOS, mięśnie pochyłe, szeroki szyi. Wprowadzenie do masażu kończyn dolnych – palpacja głównych grup mięśniowych.	Maciej Fiedor	24-12-2025	10:40	12:10	01:30	Tak
14 z 26 Przerwa obiadowa	Maciej Fiedor	24-12-2025	12:10	12:40	00:30	Tak
15 z 26 Praktyka w parach – techniki masażu kończyn dolnych: głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, wibracje.	Maciej Fiedor	24-12-2025	12:40	14:00	01:20	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
16 z 26 Powtórka z dnia 3. Palpacja i masaż kończyn górnych: zginacze, prostowniki, biceps, triceps.	Maciej Fiedor	25-12-2025	09:00	10:30	01:30	Tak
17 z 26 Przerwa kawowa	Maciej Fiedor	25-12-2025	10:30	10:40	00:10	Tak
18 z 26 Twarz – palpacja mięśni mimicznych (żwacz, okrężny ust, czołowy), masaż twarzy.	Maciej Fiedor	25-12-2025	10:40	12:10	01:30	Tak
19 z 26 Przerwa obiadowa	Maciej Fiedor	25-12-2025	12:10	12:40	00:30	Tak
20 z 26 Głowa – masaż czepca ścięgnistego, rozluźnianie karku w pozycji siedzącej. Praktyka w parach.	Maciej Fiedor	25-12-2025	12:40	14:00	01:20	Tak
21 z 26 Powtórki, pytania uczestników, przygotowanie do egzaminu praktycznego.	Maciej Fiedor	26-12-2025	09:00	10:30	01:30	Tak
22 z 26 Przerwa kawowa	Maciej Fiedor	26-12-2025	10:30	10:40	00:10	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
23 z 26 Egzamin praktyczny i teoretyczny – ocena palpacji, technik masażu klasycznego i ergonomii pracy.	Maciej Fiedor	26-12-2025	10:40	12:10	01:30	Tak
24 z 26 Przerwa obiadowa	Maciej Fiedor	26-12-2025	12:10	12:40	00:30	Tak
25 z 26 Omówienie wyników, powtórki technik, wręczenie dyplomów i zakończenie kursu.	Maciej Fiedor	26-12-2025	12:40	13:45	01:05	Tak
26 z 26 Walidacja	Maciej Fiedor	26-12-2025	13:45	14:00	00:15	Tak

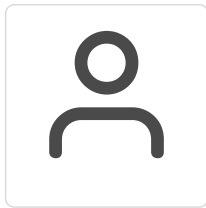
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 400,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 400,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	56,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	56,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Maciej Fiedor

Od 10 lat pomagam moim pacjentom poczuć się lepiej w swoich ciałach. Niestety, doba ma tylko 24 godziny, a potrzebujących terapii przybywa z każdym dniem. Dlatego, z chęci pomocy jak największej liczbie ludzi, zrodziła się moja kolejna pasja: nauczanie masażu.

Jako nauczyciel daję z siebie wszystko, żeby jak najlepiej przygotować moich kursantów do pracy z pacjentami. W ten sposób, poprzez ich umiejętności, przyczyniam się do pomocy tysiącom ludzi, których nawet nie widziałem na oczy. I to napędza mnie do działania.

Pamiętam, jak sam stawiałem pierwsze kroki (a w zasadzie chwyt) w masażu i wiem, jak ważna jest rola nauczyciela. Pozwól, że zostanę Twoim i przeprowadzę Cię przez kurs tak, abyście jak najwięcej skorzystali na nim Ty i Twoi pacjenci.

Nauczę Cię:

Masaż współczesny klasyczny
Masaż tajski
Masaż biurowy
Masaż tkanek głębokich
Masaż relaksacyjny
Masaż balijski
Masaż bańkami chińskimi

Moje wykształcenie:

Wyższa Szkoła Fizjoterapii we Wrocławiu (magister fizjoterapii)
Kurs MTG Marcin Wytrążek
Kurs anatomii palpacyjnej Marcin Fluder
Kurs zintegrowana terapia manualna
Certyfikat masażu sportowego
Kurs Pinoterapia
Kursy masażu orientalnych
Kurs "Suche igłowanie – medyczna akupunktura"
Kurs Kompleksowa terapia powięzi

Moja aktywność zawodowa:

instruktor, koordynator w Szkołach Masażu
instruktor centrum szkoleniowe Oshin
terapeuta SPA Limone Piemonte, Włochy
terapeuta klinika masażu Oslo, Norwegia
3 miejsce w Mistrzostwach Norwegii w masażu

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Po szkoleniu z masażu klasycznego otrzymasz od nas pakiet, który wesprze Cię na początku pracy z masażem klasycznym i pomoże Ci się rozwijać.

Twój bezpłatny pakiet zawiera:

- materiały wideo z każdej części masażu

- skrypt z technikami i podstawową wiedzę
- dostęp do zamkniętej grupy na Facebooku wyłącznie dla absolwentów naszej szkoły, w której odpowiadamy na pytania, wymieniamy się doświadczeniami, ofertami pracy i wskazówkami
- certyfikat ukończenia szkolenia, który potwierdzi Twoją wiedzę i przyda Ci się na rynku pracy

Warunki techniczne

Podstawa zwolnienia z VAT: Art. 43 ust.1 pkt 26 lit. a Ustawy o VAT.

Cena kursu nie obejmuje kosztów dojazdu oraz zakwaterowania.

Platforma: zajęcia prowadzone na platformie **Tutor** (przeglądarkowa). Nie wymaga instalacji dodatkowego oprogramowania. Logowanie przez link do platformy, za pomocą podanych danych.

Urządzenie Uczestnika: komputer lub tablet z działającą przeglądarką internetową oraz głośnikiem/słuchawkami; **kamera i mikrofon**

System / przeglądarka: Windows 10+/macOS 10.15+/iPadOS 15+; aktualna wersja **Chrome, Edge lub Firefox** (włączona obsługa JavaScript i cookies).

Łącze internetowe: stabilne połączenie min. **2 Mb/s pobieranie i 1 Mb/s wysyłanie** (zalecane **5/2 Mb/s**).

Materiały i dostęp: wszystkie materiały udostępniane są na platformie Tutor; wystarczy **dostęp do Internetu** i przeglądarka.

Warunki pracy: ciche miejsce, zasilacz/powerbank pod ręką.

Adres

ul. Szlak 14/3
31-161 Kraków
woj. małopolskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Zaplecze kuchenne

Kontakt



Barbara Wizner Akademia Masażu Manualni

E-mail biuro@manualni.com

Telefon (+48) 737 538 507