



Anna Zaleska
BODYTEMPLE

Brak ocen dla tego dostawcy

Kurs masażu KOBIDO – japoński lifting twarzy

Numer usługi 2025/09/30/193246/3043986

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 18 h

📅 21.02.2026 do 22.02.2026

2 000,00 PLN brutto

2 000,00 PLN netto

111,11 PLN brutto/h

111,11 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia

Grupa docelowa usługi

Szkolenie z masażu Kobido skierowane jest do osób dorosłych, które chcą zdobyć nowe kwalifikacje zawodowe lub poszerzyć dotychczasowe kompetencje w obszarze masażu i kosmetyki. Uczestnikami kursu mogą być:

- **osoby początkujące**, bez wcześniejszego doświadczenia w masażu i kosmetyce, które chcą od podstaw nauczyć się masażu Kobido oraz rozpocząć pracę w sektorze beauty,
- **osoby planujące przebranżowienie**, zainteresowane zdobyciem nowych umiejętności praktycznych i rozpoczęciem działalności w branży wellness,
- **specjaliści z branży beauty i zdrowia**, tacy jak: kosmetolodzy, kosmetyczki, masażyści, fizjoterapeuci, instruktorzy odnowy biologicznej – pragnący poszerzyć zakres świadczonych usług.

Szkolenie jest otwarte zarówno dla osób **początkujących**, jak i dla **praktyków** działających już w branży. Masaż Kobido, jako jeden z najbardziej pożądanых zabiegów w gabinetach kosmetycznych i spa, stanowi atrakcyjne narzędzie do podniesienia jakości usług oraz zwiększenia konkurencyjności na rynku.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

8

Data zakończenia rekrutacji

19-02-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

18

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia „Kobido – japoński lifting twarzy” jest przygotowanie uczestników do samodzielnego i świadomego wykonywania pełnego zabiegu masażu Kobido, obejmującego twarz, szyję, dekolty i ramiona. Uczestnicy zdobędą wiedzę teoretyczną oraz umiejętności praktyczne w zakresie technik relaksacyjnych, drenażu limfatycznego, akupresury oraz technik liftingujących.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Objaśnia filozofię i założenia masażu Kobido.	definiuje główne założenia metody	Wywiad swobodny
	uzasadnia znaczenie głębokiej pracy na tkankach	Wywiad swobodny
	charakteryzuje wpływ masażu na układ mięśniowo-powięziowy oraz system nerwowy	Wywiad swobodny
Identyfikuje wskazania i przeciwwskazania do masażu Kobido	rozróżnia stany wykluczające zabieg	Wywiad swobodny
Określa zasady pracy z ciałem w kontekście masażu Kobido	ocenia bezpieczeństwo zastosowania technik w konkretnych przypadkach	Wywiad swobodny
	wymienia podstawowe elementy świadomej pracy z ciałem	Wywiad swobodny
	interpretuje znaczenie regulacji układu nerwowego u masażysty	Wywiad swobodny
Wykonuje techniki składowe masażu Kobido.	demonstruje techniki relaksacyjne	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wykonuje drenaż limfatyczny twarzy i szyi	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje techniki liftingujące	Obserwacja w warunkach symulowanych
	lokalizuje i stymuluje punkty akupresurowe	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Realizuje pełną sekwencję masażu Kobido zgodnie z protokołem	dobiera techniki do kolejnych etapów masażu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	zachowuje płynność przejść między technikami	Obserwacja w warunkach symulowanych
	kontroluje tempo i głębokość pracy	Obserwacja w warunkach symulowanych
Przestrzega zasad etyki i BHP w pracy z klientem	organizuje stanowisko zgodnie z zasadami higieny	Obserwacja w warunkach symulowanych
	monitoruje komfort fizyczny i emocjonalny klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje zasady świadomej komunikacji i bezpiecznych granic	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

Adresaci szkolenia

Szkolenie jest skierowane do osób dorosłych zainteresowanych zdobyciem lub pogłębieniem umiejętności masażu twarzy Kobido, w szczególności:

- osób bez wcześniejszego doświadczenia,
- początkujących masażystów i terapeutów pracy z ciałem,

- kosmetyczek i osób pracujących w branży beauty,
- osób zainteresowanych pracą z ciałem, profilaktyką starzenia i naturalnym liftingiem twarzy,
- osób chcących zdobyć praktyczną umiejętność wykonywania masażu Kobido w sposób profesjonalny.

Charakter i forma szkolenia:

- Szkolenie **stacjonarne**, prowadzone w sali wyposażonej w stoły do masażu.
- Zajęcia mają charakter **teoretyczno-praktyczny**.
- Uczestnicy pracują **w parach**, wykonując na sobie nawzajem kolejne techniki pod okiem instruktora.
- Każdy uczestnik ma dostęp do **pełnowymiarowego stołu do masażu** oraz materiałów szkoleniowych.

Organizacja grupy:

- Grupa szkoleniowa: **maksymalnie 10 osób**.
- Praca odbywa się w parach.
- Na każdą parę przypada **1 stanowisko masażowe**, w którego skład wchodzi:

stół do masażu,

zestaw ręczników,

olejek do masażu,

krzesło pomocnicze,

akcesoria niezbędne do wykonania masażu.

- Nie są wymagane modelki – uczestnicy ćwiczą w parach.

Czas trwania usługi:

- Szkolenie trwa **2 dni**, łącznie **18 godzin zegarowych** (60 min każda).
- Godzina dydaktyczna = **60 minut**.
- **Przerwy nie są wliczane** w czas trwania szkolenia.

Walidacja odbywa się poprzez:

- wywiad swobodny oraz
- obserwację w warunkach symulowanych (drugiego dnia szkolenia odbędą się dwie sesje podczas których uczestnicy szkolenia będą wykonywać pełną sekwencję masażu Kobido pod okiem walidatora).

PROGRAM SZKOLENIA

DZIEŃ 1

Godz. 10-10:30 Powitanie, omówienie planu, zapoznanie

10:30-12 Historia i filozofia masażu Kobido, przeciwwskazania. BHP pracy - jak dbać o poczucie bezpieczeństwa w gabinecie

12-13 Fundamenty świadomej pracy z ciałem - teoria oraz praktyka

13-14 Pierwsza część masażu Kobido; praca w siedzeniu (barki, góra pleców, szyja, dekolty) - pokaz oraz praktyka w parach

14-14:45 przerwa

14:45-17 druga część masażu Kobido; relaksacja - pokaz oraz praktyka w parach

17-18 trzecia część masażu Kobido; drenaż - pokaz oraz praktyka w parach

18-19 wstęp do liftingu; teoria, anatomia twarzy, przebieg pracy, rodzaje ruchów

DZIEŃ 2

- Godz. 10-10:30 Powtórka praktyki z dnia wczorajszego
- 10:30-13 czwarta część masażu Kobido; lifting - pokaz oraz praktyka w parach
- 13-14 piąta część masażu Kobido; akupresura - pokaz oraz praktyka w parach
- 14-14:45 przerwa
- 14:45-18 Pełna sesja masażu Kobido - praktyka w parach
- 18-19 walidacja, dyplomy, zakończenie

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 14

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 14 Przywitanie, omówienie planu, zapoznanie	Anna Zaleska	21-02-2026	10:00	10:30	00:30
2 z 14 Historia i filozofia masażu Kobido, przeciwwskazania. BHP pracy	Anna Zaleska	21-02-2026	10:30	12:00	01:30
3 z 14 Fundamenty świadomej pracy z ciałem	Anna Zaleska	21-02-2026	12:00	13:00	01:00
4 z 14 Pierwsza część masażu Kobido	Anna Zaleska	21-02-2026	12:00	13:00	01:00
5 z 14 Przerwa	Anna Zaleska	21-02-2026	14:00	14:45	00:45
6 z 14 Druga część masażu Kobido	Anna Zaleska	21-02-2026	14:45	17:00	02:15
7 z 14 Trzecia część masażu Kobido	Anna Zaleska	21-02-2026	17:00	18:00	01:00
8 z 14 Wstęp do liftingu	Anna Zaleska	21-02-2026	18:00	19:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 14 Powtórka praktyki z dnia wczorajszego	Anna Zaleska	22-02-2026	10:00	10:30	00:30
10 z 14 Czwarta część masażu Kobido	Anna Zaleska	22-02-2026	10:30	13:00	02:30
11 z 14 Piąta część masażu Kobido	Anna Zaleska	22-02-2026	13:00	14:00	01:00
12 z 14 Przerwa	Anna Zaleska	22-02-2026	14:00	14:45	00:45
13 z 14 Pełna sesja masażu Kobido - Walidacja poprzez obserwację całej sekwencji masażu	Anna Zaleska	22-02-2026	14:45	18:00	03:15
14 z 14 Walidacja, dyplom y, zakończenie	-	22-02-2026	18:00	19:00	01:00

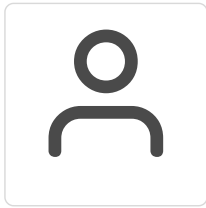
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	111,11 PLN
Koszt osobogodziny netto	111,11 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Anna Zaleska

Masażystka i nauczycielka hawajskiego masażu Lomi Lomi Nui oraz japońskiego rytuału Kobido, od wielu lat związana ze świadomą pracą z ciałem i dotykiem terapeutycznym. Doświadczenie zawodowe zdobywa od 2017 roku, rozwijając swoje umiejętności w zakresie różnych form pracy z ciałem, takich jak: Myofascial Energetic Release (MER), Dotyk Motyla, Reiki czy terapia czaszkowo-krzyżowa.

W 2022 roku ukończyła kurs nauczycielski Lomi Lomi Nui u Susan Pa'iniu Floyd, a w maju 2025 kurs Lomi Expert u Marty Gierczyńskiej. Jest absolwentką Holistycznej Szkoły Trenerów oraz uczestniczką trzech stopni Szkoły Szamańskiej Arvick Baghramian, co pozwala jej łączyć narzędzia trenerskie, coachingowe i szamańskie w pracy z grupą i jednostką.

Od 2021 roku wzbogaca swoją praktykę o dźwięki i wibracje instrumentów naturalnych, prowadząc sesje i warsztaty z elementami dźwiękoterapii. Na co dzień dzieli się swoją wiedzą i doświadczeniem poprzez kursy, warsztaty i pracę indywidualną. Jej misją jest „szerzenie dotyku pod strzechy” – przywracanie ciału należnego mu miejsca, jako źródła świadomości, równowagi i siły wewnętrznej.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują materiały szkoleniowe w formie skryptu autorstwa instruktora prowadzącego kurs. Otrzymują również materiały jednorazowe do wykonywania masażu, wszystkie niezbędne produkty i narzędzia do części praktycznej.

Warunki uczestnictwa

Wymagane jest zapoznanie się i zaakceptowanie REGULAMINU świadczenia usług szkoleniowych przez firmę BODYTEMPLE. W tym celu należy wypełnić formularz zgłoszeniowy.

Link do formularza: <https://forms.gle/pjDTZLU1KkeEGi8y8>

Informacje dodatkowe

Ilość godzin szkolenia: 18

Ilość godzin teoretycznych: 3

Ilość godzin praktycznych: 15

W trakcie szkolenia zaplanowano przerwy, które wliczają się w czas trwania szkolenia.

Adres

ul. Stanisława Przybyszewskiego 74/78/7

01-824 Warszawa

woj. mazowieckie

Lokal zapewnia niezbędne akcesoria do przeprowadzenia szkolenia: sprzęt, stoły do masażu, olejki, materiały jednorazowe, profesjonalne kosmetyki.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Anna Zaleska

E-mail anna@alohabodytemple.com

Telefon (+48) 663 513 143