



Anna Zaleska
BODYTEMPLE

★★★★★ 5,0 / 5

6 ocen

LOMI LOMI NUI od podstaw – Kurs masażu hawajskiego i świadomej pracy z ciałem

Numer usługi 2025/09/30/193246/3044083

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 40 h

📅 18.03.2026 do 22.03.2026

4 000,00 PLN brutto

4 000,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia

Grupa docelowa usługi

Kurs Lomi Lomi Nui skierowany jest do osób, które pragną zgłębić sztukę hawajskiego masażu, zarówno w celach zawodowych, jak i prywatnych. Szkolenie nie wymaga wcześniejszego doświadczenia w pracy z ciałem – jest prowadzone od podstaw, tak aby każdy uczestnik mógł wykonywać masaż w sposób świadomy i profesjonalny. W szczególności kurs dedykowany jest:

1. **Profesjonalistom branży zdrowia, urody i wellness**, w tym: masażystom, fizjoterapeutom, trenerom jogi, pilatesu, pracy z ciałem i oddechem – którzy chcą poszerzyć swoją ofertę o masaż Lomi Lomi Nui.
2. **Osobom zainteresowanym rozwojem osobistym i duchowym**, poszukującym technik pogłębiających świadomość ciała, redukujących stres i harmonizujących emocje, a także pasjonatom hawajskiej filozofii i pracy z energią.
3. **Osobom planującym zmianę ścieżki zawodowej lub rozpoczęcie działalności w obszarze pracy z ciałem**, które chcą zdobyć nowe kwalifikacje.
4. **Klientom indywidualnym i pasjonatom masażu**, którzy pragną nauczyć się Lomi Lomi Nui.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

6

Data zakończenia rekrutacji

16-03-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

40

Cel

Cel edukacyjny

Celem kursu Lomi Lomi Nui jest przygotowanie uczestników do samodzielnego, świadomego i bezpiecznego wykonywania hawajskiego masażu. Uczestnicy zdobędą wiedzę teoretyczną, praktyczne umiejętności technik relaksacyjnych, rozciągających i terapeutycznych oraz rozwój kompetencji osobistych i zawodowych. Po kursie mogą prowadzić własną praktykę masażu Lomi Lomi Nui.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Zna historię, filozofię i tradycję masażu Lomi Lomi Nui	Prawidłowo opisuje historię, filozofię i zasady masażu Lomi Lomi Nui	Wywiad swobodny
Samodzielnie organizuje stanowisko pracy.	Przygotowuje stanowisko zgodnie z zasadami higieny i BHP, dopasowuje wysokość stołu do swojego wzrostu i komfortowej postawy przy stole. Bada poziom wygody klienta, dobiera odpowiednie techniki do potrzeb klienta.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Określa potrzeby i ograniczenia klienta a także buduje świadomą relację z klientem opartą na uważnym dotyku i poczuciu bezpieczeństwa	Przeprowadza wywiad w celu określenia potrzeb a także rozpoznania ograniczeń ruchowych klienta.	Wywiad swobodny
Zna i stosuje podstawowe techniki Lomi Lomi Nui w pracy na różnych partiach ciała	Poprawnie wykonuje sekwencję ruchów, zachowując rytm i płynność. Wykonuje płynne ruchy na plecach, brzuchu i klatce piersiowej	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wprowadza elementy ceremonii do praktyki masażu Lomi Lomi Nui	Definiuje i wykonuje poprawnie: - Przywitanie ciała - Zaproszenie intencji, śpiew. - Rytuał zakończenia masażu. Łączy praktykę z intencją i symbolicznym wymiarem masażu	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje kompetencje społeczne podczas wykonywania masażu Lomi Lomi Nui	Tworzy komfortową, relaksującą atmosferę i stosuje odpowiednią komunikację	Obserwacja w warunkach symulowanych
Buduje poczucie bezpieczeństwa w relacji z klientem	Komunikuje się z klientem w sposób profesjonalny i empatyczny	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Przyjmuje informację zwrotną	Reaguje na feedback i wdraża korekty	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

PROGRAM SZKOLENIA

Szkolenie ma charakter stacjonarny i trwa 5 dni. Są to zajęcia teoretyczno-praktyczne. Uczestnicy pracują w parach i wykonują poznane techniki na sobie nawzajem, pracując pod okiem nauczyciela na stołach do masażu, znajdujących się w sali.

Wcześniejsze doświadczenie jako masażysty nie jest wymagane, ponieważ na kursie Lomi Lomi poznasz podstawy techniki masażu tak, aby wykonywać go w sposób profesjonalny.

Godzina usługi szkoleniowej = 60 min. Przerwy nie są wliczone w czas trwania usługi.

Program kursu masażu LOMI LOMI NUI:

1. Wprowadzenie i historia masażu Lomi Lomi Nui:

- pochodzenie masażu
- znaczenie rytuału w kulturze hawajskiej
- ceremonialny aspekt Lomi

2. Znaczenie masażu Lomi w kulturze zachodniej:

- dlaczego warto wracać do kontaktu z ciałem?
- głębokie działanie masażu Lomi dla ludzi zachodu
- ciało jako podmiot nie przedmiot

3. Filozofia Hawajska HUNA

- czym jest HUNA?

- zasady Huny
- zastosowanie filozofii Huny w pracy z ciałem

4. Praktyki hawajskie:

- KALANA HULA - hawajskie powitanie słońca
- FREGATA - nauka tańca prowadzącego przy stole do masażu
- techniki oddechowe i medytacyjne

5. Ćwiczenia i praktyki pogłębiające świadomość ciała:

- automasaż

6. Podstawy budowania relacji z klientem :

- Praktyka uważnego dotyku.
- Budowanie poczucia bezpieczeństwa w kontakcie z ciałem.
- Nastawienie oparte na akceptacji, szacunku i zaufaniu.

7. Metodyka wykonywania zabiegu

- Omówienie kolejności ruchów i płynności masażu
- Praca całym ciałem: dłonie, przedramiona, łokcie
- Zasady rytmu, tempa i przepływu energii podczas masażu
- Ergonomia i bezpieczeństwo pracy masażysty

8. Trening masażu Lomi Lomi Nui – praktyka w parach

- płynne ruchy z użyciem oleju
- ruch podstawowy na plecach
- ruch podstawowy na klatce piersiowej i brzuchu
- praca z chustą
- masowanie nóg i stóp
- rotacje na nogach
- masowanie rąk i dłoni
- rotacje na rękach

9. Ceremonialne aspekty masażu Lomi:

- przywitanie, zaproszenie intencji, modlitwa
- rytuał zakończenia masażu

Usługa obejmuje: 30% teorii, 70% praktyki.

Ćwiczenia praktyczne w formie wzajemnych sesji masażu przy stołach masażowych.

WALIDACJA:

Walidacja efektów uczenia się ma charakter **indywidualny**, co oznacza, że każdy uczestnik podlega odrębnej ocenie osiągnięcia efektów uczenia się, niezależnie od pozostałych uczestników szkolenia.

Proces walidacji obejmuje **dwie uzupełniające się metody**:

1. **Obserwację w warunkach symulowanych** - Walidacja praktyczna polega na **obserwacji samodzielnego wykonania masażu Lomi Lomi Nui** przez uczestnika
2. Uzupełnieniem obserwacji jest **wywiad swobodny**, który jest prowadzony w trakcie części praktycznej.

Walidacja prowadzona jest przez **niezależnego walidatora**, który **nie uczestniczy w procesie szkoleniowym**, co zapewnia rozdzielenie procesu kształcenia od procesu oceny efektów uczenia się. Walidacja kończy się oceną, czy uczestnik osiągnął wszystkie wymagane efekty uczenia się. Pozytywna walidacja stanowi podstawę do **potwierdzenia nabycia kompetencji** oraz **wydania dokumentu potwierdzającego ukończenie szkolenia**.

Warunkiem uzyskania potwierdzenia udziału w usłudze rozwojowej oraz przystąpienia do procesu walidacji jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć przewidzianych programem szkolenia.

Frekwencja uczestników jest monitorowana i potwierdzona na podstawie list obecności, podpisywanych przez uczestników w trakcie realizacji szkolenia. Dokumentacja frekwencji jest przechowywana przez Dostawcę Usługi.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 38

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 38 Wprowadzenie w zakres szkolenia, historia masażu Lomi. Cele uczestników na szkolenie	Anna Zaleska	18-03-2026	10:00	11:00	01:00
2 z 38 Automasaż	Anna Zaleska	18-03-2026	11:00	12:00	01:00
3 z 38 Znaczenie masażu Lomi w kulturze zachodniej oraz Filozofia hawajska HUNA i zasada MANAWA	Anna Zaleska	18-03-2026	12:00	12:45	00:45
4 z 38 Nauka kroków Fregaty	Anna Zaleska	18-03-2026	12:45	13:30	00:45
5 z 38 Przerwa na lunch	Anna Zaleska	18-03-2026	13:30	14:30	01:00
6 z 38 Podstawowe zasady masażu, nauka ruchu podstawowego na plecach	Anna Zaleska	18-03-2026	14:30	18:30	04:00
7 z 38 Podsumowanie dnia, pytania i odpowiedzi	Anna Zaleska	18-03-2026	18:30	19:00	00:30
8 z 38 Hawajskie Powitanie Słońca, spotkanie w kręgu	Anna Zaleska	19-03-2026	10:00	11:00	01:00
9 z 38 Automasaż	Anna Zaleska	19-03-2026	11:00	12:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 38 Filozofia hawajska HUNA oraz zasada ALOHA	Anna Zaleska	19-03-2026	12:00	12:45	00:45
11 z 38 Nauka kroków Fregaty oraz śpiew	Anna Zaleska	19-03-2026	12:45	13:15	00:30
12 z 38 Rotacje na nogach	Anna Zaleska	19-03-2026	13:15	14:00	00:45
13 z 38 Przerwa na lunch	Anna Zaleska	19-03-2026	14:00	15:00	01:00
14 z 38 Przypomnienie ruchu podstawowego na plecach, rotacje na nogach	Anna Zaleska	19-03-2026	15:00	18:30	03:30
15 z 38 Podsumowanie dnia, pytania i odpowiedzi	Anna Zaleska	19-03-2026	18:30	19:00	00:30
16 z 38 Hawajskie Powitanie Słońca, spotkanie w kręgu	Anna Zaleska	20-03-2026	10:00	11:00	01:00
17 z 38 Automasaż	Anna Zaleska	20-03-2026	11:00	12:00	01:00
18 z 38 Filozofia hawajska HUNA oraz zasada MANA	Anna Zaleska	20-03-2026	12:00	12:45	00:45
19 z 38 Nauka kroków Fregaty oraz śpiew	Anna Zaleska	20-03-2026	12:45	13:15	00:30
20 z 38 Rotacje na rękach	Anna Zaleska	20-03-2026	13:15	14:00	00:45
21 z 38 Przerwa na lunch	Anna Zaleska	20-03-2026	14:00	15:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
22 z 38 Pogłębienie ruchu podstawowego na plecach, ruch podstawowy na klatce piersiowej plus rotacje na rękach z przodu	Anna Zaleska	20-03-2026	15:00	18:30	03:30
23 z 38 Podsumowanie dnia, pytania i odpowiedzi	Anna Zaleska	20-03-2026	18:30	19:00	00:30
24 z 38 Hawajskie Powitanie Słońca, spotkanie w kręgu	Anna Zaleska	21-03-2026	10:00	11:00	01:00
25 z 38 Automasaż	Anna Zaleska	21-03-2026	11:00	12:00	01:00
26 z 38 Filozofia hawajska HUNA oraz zasada PONO	Anna Zaleska	21-03-2026	12:00	12:45	00:45
27 z 38 Nauka kroków Fregaty oraz śpiew	Anna Zaleska	21-03-2026	12:45	13:15	00:30
28 z 38 Rotacje na nogach i rękach	Anna Zaleska	21-03-2026	13:15	14:00	00:45
29 z 38 Przerwa na lunch	Anna Zaleska	21-03-2026	14:00	15:00	01:00
30 z 38 Rotacje na nogach, integracja wszystkich części masażu Lomi - obserwacja do walidacji	-	21-03-2026	15:00	18:30	03:30
31 z 38 Podsumowanie dnia, pytania i odpowiedzi	Anna Zaleska	21-03-2026	18:30	19:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
32 z 38 Hawajskie Powitanie Słońca, spotkanie w kręgu	Anna Zaleska	22-03-2026	10:00	11:00	01:00
33 z 38 Automasaż	Anna Zaleska	22-03-2026	11:00	12:00	01:00
34 z 38 I pełna sesja masażu	Anna Zaleska	22-03-2026	12:00	14:00	02:00
35 z 38 Przerwa na lunch	Anna Zaleska	22-03-2026	14:00	15:00	01:00
36 z 38 II pełna sesja masażu Lomi Lomi Nui	Anna Zaleska	22-03-2026	15:00	17:00	02:00
37 z 38 Podsumowanie szkolenia, spotkanie w kręgu	Anna Zaleska	22-03-2026	17:00	18:00	01:00
38 z 38 Uroczyste zakończenie i wręczenie certyfikatów i zaświadczeń	Anna Zaleska	22-03-2026	18:00	19:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 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

Uczestnik otrzymuje materiały jednorazowe do wykonywania masażu, wszystkie niezbędne produkty i narzędzia do części praktycznej.

Warunki uczestnictwa

Warunki uczestnictwa

1. Wiek uczestnika: ukończone 18 lat

2. Stan zdrowia:

brak przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zajęciach praktycznych

3. Strój i higiena osobista:

wygodny strój do ćwiczeń praktycznych (np. koszulka, legginsy/spodnie dresowe)

zachowanie higieny osobistej (krótkie paznokcie, związane włosy, brak biżuterii podczas zajęć)

5. Materiały własne:

pareo/sarong do ćwiczeń

zeszyt i długopis do notatek

6. Formalności organizacyjne:

Przed dokonaniem zapisu na usługę, prosimy o kontakt z Organizatorem w celu potwierdzenia dostępności miejsc. Prosimy o kontakt mailowy anna@alohabodytemple.com lub telefoniczny: 663513143. Następnie należy wypełnić formularz zgłoszeniowy znajdujący się na stronie

<https://alohabodytemple.com/kategoria-produktu/kursy/>

w opisie wybranego szkolenia.

W formularzu należy zaznaczyć, że kurs będzie dofinansowany ze środków BUR oraz podać pełne dane do faktury.

Wymagane jest przeczytanie i zaakceptowanie REGULAMINU świadczenia usług szkoleniowych.

Informacje dodatkowe

Kurs odbywa się w języku polskim.

Kurs składa się z dwóch modułów; podana cena dotyczy jednego modułu. Po ukończeniu całego kursu czyli dwóch modułów, uczestnik otrzymuje **CERTYFIKAT**.

Cena kursu nie zawiera kosztów wyżywienia, zakwaterowania i podróży.

W zależności od wymogów Operatorów i kwot dofinansowań, mogą pojawić się dodatkowe dopłaty do kursu.

Zwolnienie z VAT ze względu na rodzaj prowadzonej działalności (art. 43 ust 1 ustawy o VAT).

Godziny przerw są podane orientacyjnie- w zależności od dynamiki i tempa grupy - mogą ulec zmianie.

Godzina usługi szkoleniowej = 60 min. Przerwy nie są wliczone w czas trwania usługi.

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