

**Bella Mimica – manualna terapia estetyczna**

Numer usługi 2025/10/09/185827/3068361

4 600,00 PLN brutto
4 600,00 PLN netto
287,50 PLN brutto/h
287,50 PLN netto/h

SENSORIAMED

DOMINIKA

OSTROWSKA

★★★★★ 5,0 / 5

8 ocen

📍 Katowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 22.01.2026 do 23.01.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do osób, które chcą rozwijać swoje umiejętności w dziedzinie terapii manualnych. Dedykowane jest przede wszystkim tym, którzy interesują się pracą z ciałem oraz na powięziach lub planują taką pracę rozpocząć, zdobywając nową wiedzę i zwiększając swoją atrakcyjność na rynku. Oferta skierowana jest między innymi do przedstawicieli zawodów takich jak osteopaci, masażyści oraz fizjoterapeuci, którzy dążą do osobistego rozwoju i podniesienia kwalifikacji zawodowych.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	8
Data zakończenia rekrutacji	21-01-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat ICVC - SURE (Standard Usług Rozwojowych w Edukacji): Norma zarządzania jakością w zakresie świadczenia usług rozwojowych

Cel

Cel edukacyjny

Uczestnicy szkolenia zdobędą wiedzę z anatomii twarzy, mięśni żucia i unerwienia, opanuje techniki rozluźniania mięśniowo-powięziowego, drenażu limfatycznego i intraoralnego. Nauczy się lokalizować punkty refleksologiczne i akupresurowe, dobierać indywidualne plany zabiegowe, uwzględniając przeciwwskazania. Będą wykonywać ćwiczenia wspierające przy bruksizmie i problemach z TMJ.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje i charakteryzuje struktury anatomiczne twarzy i okolic twarzy	Prezentuje główne elementy anatomiczne w kontekście ich wzajemnych powiązań, z uwzględnieniem praktycznych zastosowań w terapii.	Test teoretyczny
	Opisuje przebiegi nerwowe w ramach analizy strukturalnej, podkreślając ich rolę w procedurach zabiegowych.	Test teoretyczny
	Wskazuje kierunki odpływu limfatycznego, zintegrowane z szerszym obrazem cyrkulacji w obszarze twarzy.	Test teoretyczny
	Wyjaśnia rolę gruczołów w kontekście pracy manualnej, odnosząc się do ich wpływu na efekty terapeutyczne.	Analiza dowodów i deklaracji
Prawidłowo stosuje techniki rozluźniania mięśniowego	Demonstruje sekwencje ruchów w zgodzie z anatomicznymi zasadami, zapewniając ich spójność i efektywność w symulacjach.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Zapewnia płynność i ciągłość w działaniu, z uwzględnieniem dynamicznych dostosowań do specyfiki sesji.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dostosowuje parametry pracy do indywidualnych reakcji klienta, analizując czynniki takie jak napięcie i komfort.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Pracuje w określonych obszarach ciała, łącząc elementy w kompleksową rutynę zabiegową.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Samodzielnie ocenia i kontroluje stosowanie drenażu limfatycznego	Przeprowadza sekwencję ruchów w ustalonym kierunku, integrując ją z ogólną strategią postępowania w zabiegach.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Zachowuje stały nacisk i rytm, z uwzględnieniem fizjologicznych aspektów przepływu limfatycznego.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wskazuje kluczowe miejsca spływu limfy, odwołując się do anatomii w celu optymalizacji efektów.	Analiza dowodów i deklaracji
	Łączy techniki drenażu z metodami z innych obszarów ciała, tworząc spójny i kompleksowy protokół terapeutyczny.	Analiza dowodów i deklaracji
Uzasadnia i nadzoruje procedury bezpiecznego wykonywania technik intraoralnych	Zachowuje standardy higieny i bezpieczeństwa, w tym procedury przygotowawcze i środki ostrożności.	Test teoretyczny
	Lokalizuje określone struktury wewnętrzne, wykorzystując wiedzę anatomiczną w praktyce.	Test teoretyczny
	Stosuje metody rozluźniające w zabiegach, z uwzględnieniem ich wpływu na ogólny komfort.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Monitoruje reakcje w trakcie zabiegu, zapewniając dostosowanie procedur do indywidualnych potrzeb.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wskazuje główne punkty na mapie, łącząc je z ich funkcjonalnymi rolami w terapii.	Test teoretyczny
	Opisuje wpływ punktów na zdrowie i estetykę, z odniesieniem do szerszych efektów terapeutycznych.	Test teoretyczny
Charakteryzuje i rozróżnia punkty refleksologiczne i akupresurowe	Wykorzystuje uciski w określonych wzorach, zapewniając ich precyzyjną aplikację.	Analiza dowodów i deklaracji
	Integruje elementy z pokrewnymi metodami, tworząc wielowymiarowe podejście do zabiegów.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Planuje indywidualne plany zabiegów uwzględniając kondycję i stan klienta	Analizuje czynniki zdrowotne klienta, w tym potencjalne ograniczenia i cele.	Analiza dowodów i deklaracji
	Uwzględnia przeciwwskazania w planowaniu zabiegu, zapewniając zgodność z zasadami etycznymi.	Analiza dowodów i deklaracji
	Wybiera metody dostosowane do celów, zintegrowane w spójny schemat postępowania.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Tworzy zestawy zaleceń i harmonogramów, z naciskiem na ich praktyczne zastosowanie.	Analiza dowodów i deklaracji

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	DOT Beauty Aleksandra Wilk ul. Kłodnicka 2 41-706 Ruda Śląska
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Tak
Nazwa Podmiotu certyfikującego	SENSORIAMED Dominika Ostrowska ul. Bukowa 9 42-610 Miasteczko Śląskie
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

Szkolenie zaplanowane w formie stacjonarnej - 2 dni po 8 godzin każdy dzień. Czas szkolenia liczony jest w godzinach zegarowych. Przerwy wliczane są w czas trwania szkolenia. Szkolenie obejmuje zarówno zajęcia teoretyczne jak i praktyczne:

- Praktyka: 10h i 50min.
- Teoria: 3h.
- Przerwa: 1h i 40min.
- Walidacja: 30min.

Bella Mimica to zaawansowana, autorska metoda manualnej terapii estetycznej twarzy, która harmonijnie integruje techniki osteopatii, refleksologii oraz masażu. To nie jedynie zabieg upiększający, lecz kompleksowa, głęboko relaksująca terapia, która oddziałuje na cały organizm, przynosząc wielowymiarowe korzyści zarówno dla zdrowia, jak i wyglądu. Metoda ta skutecznie wspiera:

- Redukcję zmarszczek i zwiększenie jędrności skóry, przywracając jej młodzieńczą witalność i promienny wygląd.
- Optymalizację krążenia krwi i limfy, co znacząco zmniejsza obrzęki, poprawia drenaż i wyrównuje kolorystykę cery, nadając jej zdrowy blask.
- Rozluźnienie mięśni twarzy odpowiedzialnych za napięcia i bruxizm, przynosząc ulgę w chronicznych dolegliwościach i poprawiając komfort codziennego funkcjonowania.
- Działanie antystresowe i przywracanie naturalnej harmonii, co pozwala na głęboką regenerację psychiczną i fizyczną.
- Wzmocnienie dobrego samopoczucia i wydobycie naturalnego piękna, podkreślając indywidualne atuty każdej osoby.

Bella Mimica to metoda, która wykracza poza standardowe podejście do estetyki, oferując holistyczne rozwiązanie dla ciała i ducha, z naciskiem na trwałe rezultaty i dobrostan klienta.

Program Szkolenia

Wprowadzenie do metody Bella Mimica (teoria)

Anatomia twarzy (teoria):

- mięśnie mimiczne i żucia
- unerwienie (CN V i CN VII)
- naczynia limfatyczne i kierunki spływu

Przeciwwskazania i zasady bezpieczeństwa (teoria)

Rozluźnianie karku, barków i głowy (praktyka)

Techniki mięśniowo-powięziowe twarzy i szyi (praktyka):

- praca na tkankach miękkich twarzy i szyi
- punkty spustowe żwacza i mięśnia skroniowego

Ćwiczenia rozluźniające staw skroniowo-żuchwowy, głowę i kark (praktyka)

Techniki intraoralne (teoria i praktyka):

- lokalizacja i funkcja mięśni policzkowego, skrzydłowych i dna jamy ustnej
- zasady higieny i bezpieczeństwa

Drenaż limfatyczny twarzy (praktyka):

- kolejność i kierunki spływu
- rytm pracy i siła nacisku

Naturalny lifting twarzy (praktyka):

- dynamiczne techniki unoszenia i wibracji tkanek

Punkty akupresurowe i refleksologiczne (praktyka):

- lokalizacja wybranych punktów twarzy
- podstawy aurikuloterapii

Balans końcowy (praktyka):

- techniki integrujące i zamykające sesję
- wykonanie pełnej sesji Bella Mimica w parach (praktyka)

Walidacja szkolenia

Szkolenie "Bella Mimica" to kompleksowy program rozwojowy skupiający się na zaawansowanych technikach terapii manualnej i holistycznego podejścia do zdrowia. Uczestnicy zdobędą praktyczną wiedzę z zakresu masażu terapeutycznych, technik osteopatycznych oraz fizjoterapii, z naciskiem na integrację metod poprawiających samopoczucie i funkcjonowanie ciała. Zajęcia łączą teorię z warsztatami praktycznymi, prowadzone przez doświadczoną specjalistkę. Szkolenie jest przeznaczone dla osób, które chcą pogłębić swoje kompetencje w tych dziedzinach, bez względu na poziom zaawansowania, choć zaleca się podstawową wiedzę z zakresu pracy z ciałem.

Uczestnictwo w szkoleniu "Bella Mimica" oferuje następujące korzyści rozwojowe:

- Zapewnia zdobycie specjalistycznej wiedzy od trenerki z wieloletnim doświadczeniem, co pozwala na szybkie opanowanie nowoczesnych technik, które są aktualne na rynku pracy.
- Małe grupy uczestników umożliwiają personalizowane wsparcie i feedback, co przyspiesza naukę i zwiększa efektywność.
- Szkolenie pomaga w budowaniu pewności siebie, redukcji stresu związanego z pracą oraz rozwijaniu umiejętności manualne.

Szkolenie odbywa się w profesjonalnie przygotowanej sali, która spełnia wszystkie standardy komfortu i funkcjonalności niezbędne do prowadzenia zajęć teoretycznych i praktycznych. Przestrzeń jest jasna, dobrze wentylowana i wyposażona w niezbędne stanowiska do ćwiczeń praktycznych.

Do dyspozycji uczestników są:

- łóżka kosmetyczne
- dostęp do narzędzi niezbędnych podczas szkolenia
- dostęp do zaplecza sanitarnego oraz aneksu kuchennego
- materiały szkoleniowe i niezbędne pomoce dydaktyczne

Po ukończeniu szkolenia uczestnicy będą mogli praktycznie wykorzystać zdobytą wiedzę w codziennej pracy, co czyni je idealnym wyborem dla osób rozpoczynających karierę zawodową lub działających w branży. Na przykład, osteopaci i fizjoterapeuci mogą wzbogacić swoją ofertę usług o zaawansowane metody terapii, takie jak specjalistyczne masaże relaksacyjne czy korekcyjne, co pozwoli na rozszerzenie grona klientów. Masażyści zyskają narzędzia do pracy z różnymi grupami wiekowymi, np. w salonach spa lub ośrodkach rehabilitacyjnych, poprawiając efektywność zabiegów i budując lojalność klientów. Wiedza ta sprawdzi się także w kontekście zmiany ścieżki zawodowej – osoby poszukujące pracy mogą aplikować do placówek medycznych, centrów wellness lub prowadzić własną działalność, np. jako niezależni terapeuci. Dodatkowo, umiejętności te można stosować w życiu codziennym, np. do samoopieki czy wspierania rodziny, co promuje zdrowy styl życia i zapobiega wypaleniu zawodowemu

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 24

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 24 Wprowadzenie do metody Bella Mimica – cele kursu, zasady BHP	Izabela Ocean	22-01-2026	09:00	09:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 24 Anatomia twarzy – mięśnie mimiczne i żucia, unerwienie, naczynia limfatyczne.	Izabela Ocean	22-01-2026	09:30	10:00	00:30
3 z 24 Rozluźnianie karku i obręczy barkowej	Izabela Ocean	22-01-2026	10:00	11:30	01:30
4 z 24 Przerwa	Izabela Ocean	22-01-2026	11:30	11:40	00:10
5 z 24 Rozluźnianie czepca ścięgnistego i głowy.	Izabela Ocean	22-01-2026	11:40	13:00	01:20
6 z 24 Przerwa obiadowa	Izabela Ocean	22-01-2026	13:00	13:30	00:30
7 z 24 Mięśnie mimiczne – uwalnianie napięć.	Izabela Ocean	22-01-2026	13:30	15:00	01:30
8 z 24 Podstawy tworzenia indywidualnych planów zabiegowych.	Izabela Ocean	22-01-2026	15:00	15:30	00:30
9 z 24 Przerwa	Izabela Ocean	22-01-2026	15:30	15:40	00:10
10 z 24 Mięśnie żucia – techniki manualne i powięziowe.	Izabela Ocean	22-01-2026	15:40	16:45	01:05
11 z 24 Podsumowanie dnia - pytania i odpowiedzi	Izabela Ocean	22-01-2026	16:45	17:00	00:15
12 z 24 Techniki intraoralne – teoria i praktyka.	Izabela Ocean	23-01-2026	09:00	09:40	00:40

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 24 Drenaż limfatyczny twarzy.	Izabela Ocean	23-01-2026	09:40	11:00	01:20
14 z 24 Przerwa	Izabela Ocean	23-01-2026	11:00	11:10	00:10
15 z 24 Naturalny lifting twarzy	Izabela Ocean	23-01-2026	11:10	11:40	00:30
16 z 24 Refleksologia twarzy, punkty akupresurowe i aurikuloterapia	Izabela Ocean	23-01-2026	11:40	12:30	00:50
17 z 24 Ćwiczenia rozluźniające staw skroniowo-żuchwowy, głowę i kark.	Izabela Ocean	23-01-2026	12:30	13:00	00:30
18 z 24 Przerwa obiadowa	Izabela Ocean	23-01-2026	13:00	13:30	00:30
19 z 24 Tworzenie, przedstawienie i wyjaśnienie stworzonego planu zabiegu dla wybranego przypadku klienta	Izabela Ocean	23-01-2026	13:30	14:20	00:50
20 z 24 Przygotowanie stanowiska pracy, wykonanie zabiegu.	Izabela Ocean	23-01-2026	14:20	15:00	00:40
21 z 24 Przerwa	Izabela Ocean	23-01-2026	15:00	15:10	00:10
22 z 24 Pełny zabieg Bella Mimica w parach.	Izabela Ocean	23-01-2026	15:10	16:20	01:10
23 z 24 Podsumowanie wykonanych zabiegów-pytania i odpowiedz	Izabela Ocean	23-01-2026	16:20	16:30	00:10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
24 z 24 Walidacja	-	23-01-2026	16:30	17:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 600,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	287,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	287,50 PLN
W tym koszt walidacji brutto	100,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	100,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	100,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Izabela Ocean

Pani Iza jest osteopatką, absolwentką Akademii Osteopatii oraz mgr fizjoterapii (Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach, Prawo Wykonywania Zawodu Fizjoterapeuty nr 9706). Terapeutka Techniki Bowena w stopniu mistrzowskim i akredytowana instruktorka The Bowen Therapy Academy of Australia. Dyplomowana refleksolożka i nauczycielka jogi. Od 2009 roku prowadzi Gabinet Fizjoterapii w Katowicach, w którym łączy techniki osteopatyczne, terapię Bowena oraz techniki wspierające równowagę układu nerwowego, mięśniowego i powięziowego. Autorka autorskiej metody Bella Mimica – manualna terapia estetyczna, łączącej osteopatię, refleksologię i masaż. Prowadzi szkolenia i warsztaty edukacyjne: Anatomia dla Początkujących, Anatomia Postawy Ciała, Anatomia Techniki Bowena, Życie Wewnętrzne, Ocean di Palpazione - cykl doskonalenia palpacji, Punti Importanti - praca na punktach spustowych. Przez 11 lat byłam wykładowczynią w GWSH w Katowicach, szkoląc przyszłych instruktorów rekreacji ruchowej w

oparciu o system jogi. Iza nieustannie poszerza swoją wiedzę poprzez udział w szkoleniach m.in.
kwiecień 2025 - studia osteopatii w Akademii Osteopatii
październik 2024 - kurs kinezylogii stosowanej
luty 2023 - kurs terapii czaszkowo-krzyżowej
październik 2022 - kurs Biodynamic
grudzień 2019 - warsztat o limfie
Iza posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia
danych dotyczących oferowanej usługi w BUR

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- Skrypty szkoleniowe – opracowane w formie obszernego materiału dydaktycznego
- Notatnik
- Długopis
- Niezbędne materiały do wykonania zabiegów podczas szkolenia (kremy, olejki, środki dezynfekujące oraz podkłady kosmetyczne)

Informacje dodatkowe

- Podstawa zwolnienia: "Zwolnienie z VAT na podstawie §3 ust.1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień usługi kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego, finansowane w co najmniej 70% ze środków publicznych oraz świadczenie usług i dostawę towarów ściśle z tymi usługami związane (Dz.U. z 2015 r., poz.736)
- Usługa realizowana w formie usługi stacjonarnej, zostanie w całości zrealizowana zgodnie z aktualnie obowiązującymi przepisami prawa i zaleceniami Ministerstwa Zdrowia i Głównego Inspektoratu Sanitarnego.
- W przypadku potrzeby zapewnienia specjalnych udogodnień, przed zapisem na usługę prosimy o kontakt
- Posiłki oraz napoje zapewnia organizator szkolenia
- Program szkolenia stanowi własność intelektualną firmy szkoleniowej Sensoriamed

Adres

ul. Strzelców Bytomskich 8/10
40-310 Katowice
woj. śląskie

Kontakt



Grzegorz Ostrowski

E-mail sensoriamed@gmail.com

Telefon (+48) 604 330 547