



Szkolenie z techniki MASAŻU KOBIDO+kinezotaping - japoński lifting twarzy

Numer usługi 2025/10/16/21988/3084735

3 200,00 PLN brutto
3 200,00 PLN netto
100,00 PLN brutto/h
100,00 PLN netto/h

Centrum Ruchu
Olimpijka Agnieszka
Domańska

★★★★★ 4,8 / 5

1 032 oceny

📍 Łódź / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 32 h

📅 10.01.2026 do 18.01.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia

Identyfikatory projektów

Kierunek - Rozwój

Grupa docelowa usługi

Osoby planujące zmianę ścieżki zawodowej lub rozwój osobisty

- Doskonała opcja dla osób rozpoczynających działalność w branży beauty lub wellness.
- Idealne rozwiązanie dla pasjonatów naturalnych metod pielęgnacyjnych i podejścia holistycznego.

Kosmetolodzy i kosmetyczki

- Możliwość poszerzenia oferty zabiegowej gabinetu.
- Zwiększenie konkurencyjności poprzez wprowadzenie naturalnych metod odmładzania.

Masażyści

- Rozszerzenie kwalifikacji o techniki masażu twarzy.
- Atrakcyjna forma masażu relaksacyjnego o działaniu estetycznym.

Fizjoterapeuci

- Zastosowanie technik Kobido w pracy z pacjentami, np. przy napięciach mięśni twarzy, bruksizmie czy bólach migrenowych.

Specjaliści z branży SPA i wellness

- Wzbogacenie oferty o zabieg Kobido podnosi prestiż placówki i przyciąga klientów zainteresowanych naturalną pielęgnacją.

Influencerzy oraz trenerzy zdrowego stylu życia

- Narzędzie wspierające budowanie marki osobistej wokół naturalnego piękna.

Minimalna liczba uczestników	3
Maksymalna liczba uczestników	12
Data zakończenia rekrutacji	09-01-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	32
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem kursu masażu KOBIDO jest przekazanie uczestnikom praktycznej i teoretycznej wiedzy z zakresu japońskiego liftingu twarzy, opartego na precyzyjnych technikach manualnych. Zabieg ten sprzyja poprawie jędrności skóry, wygładzeniu zmarszczek oraz naturalnemu odmłodzeniu wyglądu .

Szkolenie polecane jest szczególnie kosmetologom, fizjoterapeutom oraz wszystkim osobom, które chcą poszerzyć swoje kompetencje w zakresie nieinwazyjnych, naturalnych metod pielęgnacji twarzy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik kursu: – opanuje techniki masażu Kobido, – pozna wskazania i przeciwwskazania do zabiegu, – nauczy się prawidłowej pracy z mięśniami twarzy, – zdobędzie umiejętność przeprowadzenia pełnego zabiegu liftingującego, – będzie potrafił dostosować masaż do indywidualnych potrzeb klienta.	– Poprawne wykonanie sekwencji technik masażu Kobido na modelu, – Umiejętność rozpoznania wskazań i przeciwwskazań do zabiegu, – Zachowanie prawidłowej postawy i ergonomii pracy podczas masażu, – Samodzielne przeprowadzenie pełnego zabiegu zgodnie z protokołem,	Test teoretyczny

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+2 – Podstawy teoretyczne i techniki wprowadzające

1. Wprowadzenie do masażu Kobido

- Historia i filozofia masażu Kobido
- Równowaga energetyczna w tradycyjnej medycynie japońskiej
- Główne korzyści masażu: lifting, ujędrnianie, relaks, poprawa mikrokrążenia
- Wskazania i przeciwwskazania do zabiegu

2. Anatomia twarzy i struktura skóry

- Budowa mięśni, skóry i tkanek twarzy
- Lokalizacja punktów akupresurowych
- Procesy starzenia i mechanizmy działania przeciwstarzeniowego

3. Wprowadzenie do technik masażu Kobido

- Główne techniki w masażu Kobido
- Zasady pracy: oddech, tempo, kierunki, siła nacisku
- Dobór technik według potrzeb klienta
- Świadoma pielęgnacja – łączenie masażu z naturalnymi, etycznie pozyskiwanymi olejkami

4. Praktyka podstawowa

- Nauka podstawowych ruchów i sekwencji
- Praca w parach: rola masażyisty i klienta
- Ćwiczenia techniczne w różnych obszarach twarzy
- Podejście holistyczne: relaksacja, redukcja stresu, poprawa samopoczucia

Dzień 3+4 – Techniki zaawansowane i sesja praktyczna

1. Zaawansowane techniki masażu Kobido

- Głębokie warstwy mięśni twarzy: czoło, policzki, okolice oczu, linia żuchwy, podbródek
- Praca nad elastycznością skóry i rozluźnianiem napięć
- Zastosowanie akupresury w zaawansowanej formie

2. Pełna sesja masażu – praktyka

- Wykonanie pełnego zabiegu Kobido na modelu
- Korekta techniki, doskonalenie ruchu i postawy
- Praca z rytmem i płynnością masażu

3. Indywidualizacja zabiegu

- Dostosowanie masażu do różnych typów skóry i problemów estetycznych (zmarszczki, obrzęki, napięcia)
- Przygotowanie skóry przed zabiegiem: oczyszczanie, dobór odpowiednich produktów
- Podstawy profesjonalnej obsługi klienta

4. Taping estetyczny

5. Nauka aplikacji kinesiotalingu

6. Sesja pytań i odpowiedzi

- Najczęstsze pytania i trudności kursantów
- Zalecenia pielęgnacyjne po zabiegu
- Wręczenie certyfikatów
- Podsumowanie i omówienie pracy masażysty Kobido w praktyce

7. Walidacja - test

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 28

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 28 Wprowadzenie do masażu Kobido teoria	Kinga Jędrasik	10-01-2026	07:30	09:30	02:00
2 z 28 Przerwa	Kinga Jędrasik	10-01-2026	09:30	09:45	00:15
3 z 28 Wprowadzenie do masażu Kobido teoria	Kinga Jędrasik	10-01-2026	09:45	11:45	02:00
4 z 28 Przerwa	Kinga Jędrasik	10-01-2026	11:45	12:00	00:15
5 z 28 Anatomia twarzy i struktura skóry teoria	Kinga Jędrasik	10-01-2026	12:00	13:30	01:30
6 z 28 Przerwa	Kinga Jędrasik	10-01-2026	13:30	14:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 28 Anatomia twarzy i struktura skóry teoria	Kinga Jędrasik	10-01-2026	14:00	15:30	01:30
8 z 28 Wprowadzenie do technik masażu Kobido teoria	Kinga Jędrasik	11-01-2026	07:30	09:30	02:00
9 z 28 Przerwa	Kinga Jędrasik	11-01-2026	09:30	09:45	00:15
10 z 28 Wprowadzenie do technik masażu Kobido	Kinga Jędrasik	11-01-2026	09:45	11:45	02:00
11 z 28 Przerwa	Kinga Jędrasik	11-01-2026	11:45	12:00	00:15
12 z 28 Praktyka podstawowa - praktyka	Kinga Jędrasik	11-01-2026	12:00	13:30	01:30
13 z 28 Przerwa	Kinga Jędrasik	11-01-2026	13:30	14:00	00:30
14 z 28 Praktyka podstawowa praktyka	Kinga Jędrasik	11-01-2026	14:00	15:30	01:30
15 z 28 Zaawansowane techniki masażu Kobido praktyka	Kinga Jędrasik	17-01-2026	07:30	09:30	02:00
16 z 28 Przerwa	Kinga Jędrasik	17-01-2026	09:30	09:45	00:15
17 z 28 Pełna sesja masażu – praktyka	Kinga Jędrasik	17-01-2026	09:45	11:45	02:00
18 z 28 Przerwa	Kinga Jędrasik	17-01-2026	11:45	12:00	00:15
19 z 28 Indywidualizacja zabiegu - praktyka	Kinga Jędrasik	17-01-2026	12:00	13:30	01:30
20 z 28 Przerwa	Kinga Jędrasik	17-01-2026	13:30	14:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
21 z 28 Indywidualizacja zabiegu-praktyka	Kinga Jędrasik	17-01-2026	14:00	15:30	01:30
22 z 28 Taping estetyczny-teoria	Kinga Jędrasik	18-01-2026	07:30	09:30	02:00
23 z 28 Przerwa	Kinga Jędrasik	18-01-2026	09:30	09:45	00:15
24 z 28 Nauka aplikacji kinesiotapingu-praktyka	Kinga Jędrasik	18-01-2026	09:45	11:45	02:00
25 z 28 Przerwa	Kinga Jędrasik	18-01-2026	11:45	12:00	00:15
26 z 28 Sesja pytań i odpowiedzi teoria+praktyka	Kinga Jędrasik	18-01-2026	12:00	14:00	02:00
27 z 28 Przerwa	Kinga Jędrasik	18-01-2026	14:00	14:30	00:30
28 z 28 Walidacja - test teoretycznyteoria +obserwacja w warunkach symulowanych	Kinga Jędrasik	18-01-2026	14:30	15:30	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Kinga Jędrasik

Jestem wykształconym kosmologiem oraz podologiem. Specjalizuję się w pielęgnacji twarzy i stóp, a masaż Kobido to technika, którą z pasją stosuję w swojej codziennej praktyce zawodowej.

Na co dzień wykonuję masaże liftingujące, wykorzystując ich naturalny potencjał w poprawie kondycji skóry i redukcji napięć mięśniowych. Swoje doświadczenie zawodowe przekładam również na pracę szkoleniową – zrealizowałam wiele szkoleń z zakresu Kobido dla osób na różnych poziomach zaawansowania.

Jako instruktor stawiam na profesjonalizm, dokładność oraz indywidualne podejście do uczestników. Moim celem jest nie tylko przekazanie wiedzy, ale przede wszystkim nauczenie skutecznych i bezpiecznych technik, które sprawdzają się w realnej pracy z klientem.

Co najmniej 120 godzinne doświadczenie trenera w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce, w ostatnich 24 miesiącach od dnia rozpoczęcia usługi dla osób dorosłych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Skrypty szkoleniowe

Indywidualne nagranie do pracy po szkoleniu

Dożywotnie wsparcie

Warunki uczestnictwa

Warunkiem ukończenia usługi jest obecność na minimum 80% ilości przewidzianych godzin zajęciowych

Informacje dodatkowe

Usługa jest realizowana w godzinach zegarowych, a przerwy są wliczone w czas trwania usługi. Walidacja efektów uczenia się uczestników usługi odbędzie się za pośrednictwem zestawu pytań testowych, przygotowanych przez walidującego.

Na zakończenie szkolenia uczestnicy otrzymają od trenera prowadzącego usługę test. Po zakończeniu udzielania odpowiedzi przez uczestników trener zbierze arkusze testowe, a następnie prześle je osobie walidującej.

Trener nie będzie ingerować w jakiegokolwiek formie w ocenę wyników testu ani w proces jego wypełniania. Osoba walidująca dokona oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników, następnie prześle efekty walidacji. Walidacja odbędzie się w miejscu realizacji usługi.

Międzynarodowy Instytut Fitness i Trenerów Personalnych Olimpijka Łódź powstał w 2002 roku i został założony przez **Agnieszka Domańską**, olimpijkę w łyżwiarstwie figurowym (stąd geneza powstania nazwy Olimpijka). Posiadamy standard jakości SUS 2.0.

Skrypt szkoleniowy

Indywidualne nagra

Adres

ul. Michała Lermontowa 4

92-512 Łódź

woj. łódzkie

Kosmepracownia kinkobido (środkowy lokal), mieście się w Studio Paznokcia Joanny Stachowiak

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Agnieszka Domańska

E-mail olimpijka@olimpijka.pl

Telefon (+48) 502 588 578