

**JAPOŃSKI MASAŻ KOGAO –
HOLISTYCZNA TERAPIA ODMŁADZAJĄCA**

Numer usługi 2025/10/19/121571/3089229

4 500,00 PLN brutto
4 500,00 PLN netto
136,36 PLN brutto/h
136,36 PLN netto/h

Pracownia Rozwoju
Osobistego "Dla
Ciebie" Aleksandra
Martynów

★★★★★ 5,0 / 5

107 ocen

📍 Zawada / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 33 h

📅 10.12.2025 do 12.12.2025

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia

Grupa docelowa usługi

1. Profesjonalni Masażyści: Osoby już pracujące w branży masażu i wellness, które chcą poszerzyć swoje umiejętności i ofertę o specjalistyczne techniki masażu KOGAO.
2. Kosmetolodzy i Terapeuci Urody: Specjaliści zajmujący się pielęgnacją i terapiami urody, którzy pragną wzbogacić swoje kompetencje o techniki masażu twarzy.
3. Początkujący w Branży Wellness: Osoby, które dopiero rozpoczynają swoją karierę w dziedzinie masażu, kosmetologii lub terapii urody i szukają specjalistycznych umiejętności, które wyróżnią ich na rynku.
4. Entuzjaści Zdrowego Stylu Życia i Pielęgnacji Naturalnej: Osoby zainteresowane holistycznymi metodami dbania o urodę i zdrowie, które chcą nauczyć się technik masażu twarzy i ciała dla własnych potrzeb lub z zamiarem podzielenia się nimi z innymi.
5. Idealne szkolenia dla osób, które pragną nie tylko zdobyć nowe umiejętności, ale także pogłębić swoją wiedzę o holistycznych metodach dbania o ciało i umysł

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

4

Data zakończenia rekrutacji

09-12-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

33

Cel

Cel edukacyjny

szkolenie przygotowuje uczestnika do samodzielnego wykonywania Masażu KOGAO.

Szkolenie kończy się egzaminem, który potwierdza przygotowanie do samodzielnego wykonywania Masażu KOGAO.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Szkolenie przygotowuje uczestnika do samodzielnego i profesjonalnego wykonywania japońskiego masażu KOGAO, opartego na technikach głębokiego modelowania twarzy z uwzględnieniem pracy na strukturach kostnych, powięziach i mięśniach, miednicy, przeponie, stawie krzyżowo-biodrowym, układzie limfatycznym.	Uczestnik: -zna zasady i filozofię masażu Kogao oraz jego wpływ na procesy starzenia się tkanek, -potrafi rozpoznać wskazania i przeciwwskazania do wykonywania masażu Kogao, -lokalizuje najważniejsze punkty anatomiczne i struktury kostno-mięśniowe twarzy, istotne w przebiegu masażu, -opanowuje techniki pracy na szwach czaszki i kościach, liftingu, rozciągania i mobilizacji, pracy na miednicy, stawie krzyżowo-biodrowym, układzie limfatycznym charakterystyczne dla nurtu Kogao, -prawidłowo dobiera intensywność i kolejność technik w zależności od potrzeb skóry i typu twarzy klienta, -przeprowadza pełny, spersonalizowany zabieg masażu Kogao z zachowaniem zasad ergonomii i bezpieczeństwa pracy, -rozumie wpływ technik manualnych na przepływ limfy, krążenie i napięcie mięśniowe oraz umie wykorzystać je w terapii estetycznej, -potrafi zaplanować serię zabiegową oraz udzielić klientowi zaleceń pozabiegowych, -uzyskuje certyfikat potwierdzający nabycie kwalifikacji do wykonywania masażu Kogao w praktyce zawodowej.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

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

MASAŻ KOGAO - HOLISTYCZNA TERAPIA ODMLADZAJĄCA

Japoński masaż KOGAO to unikalna, holistyczna terapia łącząca sztukę tradycyjnych technik liftingujących z nowoczesną wiedzą o powięzi, układzie limfatycznym i strukturach czaszkowych. To nie jest zwykły masaż twarzy – to zabieg głęboko terapeutyczny, który przywraca równowagę w całym ciele, wpływając na rysy twarzy, symetrię, postawę i samopoczucie. Rozluźniając taśmy powięziowe, które łączą twarz z resztą ciała, masaż wpływa na układ nerwowy, przywraca równowagę posturalną i uruchamia procesy samoregeneracji. Twarz staje się miękka i rozświetlona, ale też ciało – lżejsze, spokojniejsze i bardziej obecne.

Dlaczego KOGAO działa?

W filozofii KOGAO twarz jest odbiciem całego ciała.

Zanim dotkniemy jej delikatnych struktur, terapeuta pracuje z głębszymi warstwami: miednicą, przeponą, klatką piersiową i szyją – miejscami, w których gromadzi się napięcie wpływające na przepływ limfy, krwi i energii życiowej (Ki). Dopiero wtedy przechodzimy do pracy z twarzą, kośćmi czaszki i powięzią, aby przywrócić jej naturalne uniesienie i świetlistość.

PROGRAM MASAŻU KOGAO

DZIEŃ I

Część teoretyczna:

Założenia metody KOGAO – połączenie estetyki i terapii.

Rola powięzi, układu limfatycznego i nerwowego w procesie starzenia.

Zależność napięć posturalnych od wyglądu twarzy.

Wskazania i przeciwwskazania do zabiegu.

Część praktyczna:

Otwieranie odpływów limfatycznych i aktywacja węzłów chłonnych

Balans miednicy i uwolnienie stawu krzyżowo-biodrowego.

Praca z przeponą – oddech, rozluźnienie powięzi.

Rozluźnienie mięśni biodrowo-lędźwiowych i przywrócenie osi ciała.

DZIEŃ II

Część praktyczna:

Uwolnienie klatki piersiowej i obręczy barkowej – praca na powięzi piersiowej, mięśniach piersiowych i łopatkce.

Platysma, MOS, MM pochyłe i dźwigacz łopatki – techniki powięziowe i elongacyjne.

Wpływ napięć szyi na owal twarzy i staw skroniowo-żuchwowy.

Praca na czaszce i twarzy: rozluźnianie szwów czaszkowych, kości klinowej, szczęki i żuchwy.

Techniki wewnątrzustne – uwolnienie mięśni żucia i praca na kościach

DZIEŃ III

Część praktyczna:

Techniki powięziowe i liftingujące SMAS – praca w naturalnych wektorach uniesienia.

Techniki shear & lift i cross-hand fascial stretch – poprawa ślizgu powięzi i lifting tkanek.

Manualny drenaż limfatyczny twarzy, szyi i dekoltu – intensywna praca z układem limfatycznym, usuwanie obrzęków, poprawa kolorytu i napięcia skóry.

Zakończenie zabiegu: aplikacja maski gipsowej, harmonizacja oddechu i układu nerwowego, omówienie efektów i zaleceń pozabiegowych.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 22

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 22 Część teoretyczna: Założenia metody KOGAO – połączenie estetyki i terapii oraz rola powięzi, układu limfatycznego i nerwowego w procesie starzenia	Katarzyna Tlałka-Sochal	10-12-2025	09:00	11:00	02:00
2 z 22 Przerwa	Katarzyna Tlałka-Sochal	10-12-2025	11:00	11:15	00:15
3 z 22 Część teoretyczna - Zależność napięć posturalnych od wyglądu twarzy i Wskazania i przeciwwskazania do zabiegu	Katarzyna Tlałka-Sochal	10-12-2025	11:15	13:30	02:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 22 Przerwa	Katarzyna Tlałka-Sochal	10-12-2025	13:30	14:00	00:30
5 z 22 Część praktyczna - Otwieranie odpływów limfatycznych i aktywacja węzłów chłonnych oraz balans miednicy i uwolnienie stawu krzyżowo-biodrowego	Katarzyna Tlałka-Sochal	10-12-2025	14:00	16:00	02:00
6 z 22 Przerwa	Katarzyna Tlałka-Sochal	10-12-2025	16:00	16:15	00:15
7 z 22 Część praktyczna - Praca z przeponą – oddech, rozluźnienie powięzi oraz rozluźnienie mięśni biodrowo-lędźwiowych i przywrócenie osi ciała.	Katarzyna Tlałka-Sochal	10-12-2025	16:15	18:00	01:45
8 z 22 Część praktyczna - Uwolnienie klatki piersiowej i obręczy barkowej – praca na powięzi piersiowej, mięśniach piersiowych i łopatce oraz platysma, MOS, MM pochyłe i dźwigacz łopatki	Katarzyna Tlałka-Sochal	11-12-2025	09:00	11:00	02:00
9 z 22 Przerwa	Katarzyna Tlałka-Sochal	11-12-2025	11:00	11:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 22 Część praktyczna - wpływ napięczy na owal twarzy i staw skroniowo-żuchwowy	Katarzyna Tlałka-Sochal	11-12-2025	11:15	13:30	02:15
11 z 22 Przerwa	Katarzyna Tlałka-Sochal	11-12-2025	13:30	14:00	00:30
12 z 22 Część praktyczna - praca na czaszce i twarzy: rozluźnianie szwów czaszkowych, kości klinowej, szczęki i żuchwy	Katarzyna Tlałka-Sochal	11-12-2025	14:00	16:00	02:00
13 z 22 Przerwa	Katarzyna Tlałka-Sochal	11-12-2025	16:00	16:15	00:15
14 z 22 Część praktyczna - techniki wewnętrzne – uwolnienie mięśni żucia i praca na kościach	Katarzyna Tlałka-Sochal	11-12-2025	16:15	18:00	01:45
15 z 22 Część praktyczna - techniki powięziowe i liftingujące SMAS – praca w naturalnych wektorach uniesienia	Katarzyna Tlałka-Sochal	12-12-2025	09:00	11:00	02:00
16 z 22 Przerwa	Katarzyna Tlałka-Sochal	12-12-2025	11:00	11:15	00:15
17 z 22 Część praktyczna - techniki shear & lift i cross-hand fascial stretch – poprawa ślizgu powięzi i lifting tkanek	Katarzyna Tlałka-Sochal	12-12-2025	11:15	13:30	02:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
18 z 22 Przerwa	Katarzyna Tlałka-Sochal	12-12-2025	13:30	14:00	00:30
19 z 22 Część praktyczna - manualny drenaż limfatyczny twarzy, szyi i dekoltu – intensywna praca z układem limfatycznym, usuwanie obrzęków, poprawa kolorytu i napięcia skóry.	Katarzyna Tlałka-Sochal	12-12-2025	14:00	16:00	02:00
20 z 22 Przerwa	Katarzyna Tlałka-Sochal	12-12-2025	16:00	16:15	00:15
21 z 22 Część praktyczna - zakończenie zabiegu: aplikacja maski gipsowej, harmonizacja oddechu i układu nerwowego, omówienie efektów i zaleceń pozabiegowych.	Katarzyna Tlałka-Sochal	12-12-2025	16:15	18:00	01:45
22 z 22 Walidacja	-	12-12-2025	18:00	19:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	136,36 PLN
Koszt osobogodziny netto	136,36 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Katarzyna Tlałka-Sochal

Właścicielka Gabinetu Holistic Beauty i Recovery Box • Dyplomowana Masażystka, Technik usług kosmetycznych, Terapeutka twarzy • Absolwentka Wyższej Szkoły Zawodowej w Przemyślu; kierunek- Kosmetologia Lecznicza • Certyfikowany trener VCC - Standard Training Sessions In Beautician • Certyfikowana Terapeutka Sculptural Face Lifting Method by Yakov Gershtovich • Trener liftingującego masażu twarzy KOBIDO (Kobido Japan dr Shogo Mochizuki), Masażu Transbukalnego Mioplastycznego, Korugi i Kogao • Trener i specjalistka w zakresie pracy z Nerwem Błędnym w Masażu Poliwagalnym • Trener technologii TECAR • Zwolenniczka naturalnych metod odmładzania, swoją pracę opiera na terapiach skojarzonych – łączeniu technik manualnych z innowacyjnymi technologiami, np. TECAR • Zwolenniczka nauki poprzez praktykę zgodnie z filozofią Davida Kolba mówiącą o tym, że „Człowiek uczy się głównie przez doświadczenie” • Pasjonatka holistycznego podejścia do dbania o twarz i ciało • Interesuje się rozwojem osobistym, medytacją, uwielbia kontakt z ludźmi, podróże i aktywny wypoczynek

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik pracuje na stanowisku terapeutycznym, wyposażonym w: łóżko do masażu, dostęp do środków higienicznych (rękawiczki, płyn do dezynfekcji, jednorazowe serwety), , akcesoria do pracy transbukalnej (rękawice, maski, płyn do płukania ust itp.).

Informacje dodatkowe

Zapewniamy kawę, herbatę, napoje oraz przekąski

Lokal znajduje się na parterze.

Dogodny Dojazd: Lokal jest łatwo dostępny zarówno komunikacją miejską, jak i samochodem, z możliwością parkowania. W pobliżu znajduje się duży bezpłatny parking, baza noclegowa.

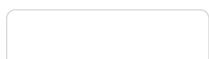
Adres

Zawada 59
46-022 Zawada
woj. opolskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Aleksandra Martynów



E-mail martynowsandra@gmail.com

Telefon (+48) 502 588 728