



CENTRUM
ZDROWIA GARBARY
64 SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

76 ocen

Szkolenie: Masaż Tkanek Głębokich

Numer usługi 2025/10/31/178006/3119072

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 48 h

📅 06.03.2026 do 12.04.2026

2 600,00 PLN brutto

2 600,00 PLN netto

54,17 PLN brutto/h

54,17 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest dla:

- fizjoterapeutów/osteopatów/masażystów/terapeutów manualnych/lekarzy,
- studentów powyższych kierunków,
- uczestnik kursu powinien posiadać podstawową wiedzę o anatomii ciała ludzkiego,
- Organizator zastrzega sobie prawo do poproszenia o okazanie dokumentów potwierdzających posiadanie wymaganego wykształcenia, lub zaświadczenia jeśli kursant jest w trakcie nauki.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

24

Data zakończenia rekrutacji

02-03-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

48

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Usługa prowadzi do nabycia przez uczestników umiejętności świadomej, celowej i nieschematycznej pracy z ciałem w oparciu o techniki masażu tkanek głębokich. Uczestnicy uczą się oceny postawy, planowania terapii oraz doboru technik eliminujących przyczyny dolegliwości bólowych. Szkolenie rozwija kompetencje w zakresie anatomii palpacyjnej i funkcjonalnej oraz umożliwia zdobycie praktycznych umiejętności potrzebnych do skutecznej pracy z pacjentami.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
WIEDZA Zna zasady i filozofię Masażu Tkanek Głębokich. Rozumie anatomię funkcjonalną i palpacyjną układu mięśniowo-powięziowo-więzadłowego. Potrafi analizować zależności między strukturami ciała i ich wpływ na dolegliwości pacjenta. Zna strategie pracy terapeutycznej oraz planowania sesji terapeutycznych.	Lokalizuje struktury anatomiczne kluczowe dla wykonania technik Masażu Tkanek Głębokich. Omawia zasady bezpiecznej i ergonomicznej pracy terapeuty, uwzględniając higienę i komfort pacjenta. Charakteryzuje wskazania oraz przeciwwskazania do stosowania masażu tkanek głębokich, uwzględniając możliwe reakcje organizmu. Analizuje biomechaniczne zależności między strukturami ciała a dolegliwościami pacjenta.	Test teoretyczny
UMIEJĘTNOŚCI Wykonuje ocenę wizualną i funkcjonalną ciała pacjenta (bodyreading). Stosuje techniki masażu tkanek głębokich zgodnie z zasadami ergonomii pracy terapeuty. Dobiera odpowiednie narzędzia i strategie terapii w zależności od diagnozy pacjenta. Samodzielnie planuje i przeprowadza sesje terapeutyczne oraz monitoruje postępy pacjenta.	Wykonuje techniki Masażu Tkanek Głębokich zgodnie z zasadami biomechaniki oraz warstwowości tkanek. Dobiera odpowiednie techniki w zależności od diagnozy funkcjonalnej pacjenta. Oceni postawę oraz wzorce ruchowe pacjenta, identyfikując obszary napięć i restrykcji. Przeprowadza ocenę wizualną i palpacyjną struktur mięśniowo-powięziowych, uwzględniając ich funkcjonalność. Dostosowuje siłę nacisku oraz sposób pracy do indywidualnych potrzeb pacjenta. Planuje strategię terapeutyczną, uwzględniając długoterminowe efekty terapii.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
KOMPETENCJE SPOŁECZNE Potrafi nawiązać profesjonalną relację terapeuta-pacjent opartą na empatii i komunikacji. Dostosowuje sposób pracy do indywidualnych potrzeb pacjenta. Pracuje zgodnie z zasadami etyki zawodowej i dba o komfort pacjenta. Potrafi współpracować z innymi specjalistami w zakresie terapii manualnej.	Komunikuje się w sposób empatyczny i profesjonalny, budując relację terapeuta-pacjent. Wyjaśnia pacjentowi cel i przebieg terapii, dostosowując język do jego poziomu wiedzy. Respektuje granice pacjenta, dbając o jego komfort i poczucie bezpieczeństwa. Pracuje zgodnie z zasadami etyki zawodowej, kierując się dobrem pacjenta. Współpracuje z innymi specjalistami (np. fizjoterapeutami, lekarzami), rozumiejąc interdyscyplinarne podejście do terapii.	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

Sposób realizacji zajęć:

Część teoretyczna zajęć będzie prowadzona z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej wyświetlonej za pomocą projektora multimedialnego. Uczestnicy będą korzystali ze skryptów. Sala wyposażona będzie w krzesła i sprzęt rehabilitacyjny – stoły.

Zajęcia praktyczne odbywają się głównie na stołach rehabilitacyjnych, na jeden stół przypadają 2 osoby. Jeśli będzie nieparzysta liczba osób to będzie jedna trójka przy stole. Kursanci wykonują techniki na sobie nawzajem. Każdy uczestnik ma możliwość przećwiczenia każdej z technik. Cały sprzęt wykorzystywany do realizacji szkolenia zapewniony jest przez instytucję. W trakcie trwania szkolenia jest ogólnodostępny dla kursantów.

Czas trwania: 48 godzin zegarowych (w zakres godzinowy kursu są wliczone przerwy)

Godziny kursu :

termin części pierwszej 6-8 lutego 2026

- **Piątek:** 9:00 – 17:00
- **Sobota:** 8:00 – 17:00
- **Niedziela:** 8:00 – 15:00

termin części drugiej 10-12 kwietnia 2026

- **Piątek:** 9:00 – 17:00
- **Sobota:** 8:00 – 17:00
- **Niedziela:** 8:00 – 15:00

Zakres tematyczny

Teoria + Praktyka - każde zagadnienie, każda praktyka jest poprzedzana krótką teorią

Teoria - 8 godzin

Praktyka - 40 godzin

Część teoretyczna kursu masaż tkanek głębokich:

- Definicja masażu tkanek głębokich i przedstawienie filozofii koncepcji.
- Zasady masażu tkanek głębokich.
- Rodzaj chwytów stosowanych w MTG i kierunek ruchów.
- Narzędzia pracy w MTG.
- Ergonomia pracy terapeuty.
- Sposób myślenia zgodnie z koncepcją MTG i strategię pracy w MTG.
- Czytanie ciała i zasady strukturalnej pracy z ciałem.
- Plan pracy w serii spotkań terapeutycznych (Plan dla serii 10 i 6 spotkań).

Część praktyczna kursu masaż tkanek głębokich:

- Ocena wizualna ciała (bodyreading)
- Badanie całego ciała (screening ciała)
- Stawianie diagnozy
- Diagnostyka naczyniowa, neurologiczna, diagnostyka różnicowa jamy brzusznej, testy kliniczne i ortopedyczne
- Relacja struktur w taśmach mięśniowo-powięziowych i transmisja napięć w ich obrębie
- Palpacja struktur poddawanych terapii
- Struktury mięśniowo-powięziowe oraz aspekty terapeutyczne i diagnostyczne podejmowane podczas kursu

1 MODUŁ KURSU

- Terapia w obrębie taśm: tylnej, przedniej powierzchownej i głębokiej, bocznej, skośne
- Testy funkcjonalne, naczyniowe i neurologiczne w obrębie odcinka szyjnego
- Praca na strukturach anatomicznych:
- Prostownik grzbietu
- Prostowniki głowy i szyi
- Mięśnie podpotyliczne
- Czepiec ścięgnisty
- Mięsień czworoboczny grzbietu
- Dźwigacz łopatk
- Mostkowo-obończykowo-sutkowym
- Żwacz, skroniowy, czołowy
- Ocena wizualna i funkcjonalna klatki piersiowej
- Mobilizacja mostka
- Mobilizacje żeber
- Mięsień piersiowy większy i mniejszy
- mięśnie międzyżebrowe
- Podobojczykowy
- Badanie i diagnostyka różnicowa jamy brzusznej
- Praca na strukturach anatomicznych:
- Mięsień prosty, skośne brzucha, mięsień piramidowy
- Mięśnie pochyłe

- Przepona oddechowej
- Mięsień biodrowy i lędźwiowy
- Czworoboczny lędźwi
- Gruszkowaty
- Pośladkowy wielki
- Tkanki w obszarze kości krzyżowej i ogonowej

2 MODUŁ KURSU

- Ocena wizualna ciała
- Praca w obrębie taśm: tylnej, przedniej, skośnej, bocznej, kończyn górnych
- Praca na strukturach anatomicznych:
 - Więzadło krzyżowo-guzowe
 - Mięśnie kulszowo-goleniowe
 - Trójgłowy łydki
 - Ścięgno Achillesa
 - Guz piętowy
 - Rozciągnięto podeszwowe
 - Czworogłowy uda
 - Więzadło pachwinowe
 - Rzepka i system powięziowy kolana
 - Piszczelowy przedni i powięź grzbietowa stopy
 - Pasma biodrowo-piszczelowe i naprężacz powięzi szerokiej
 - Mobilizacja stawu biodrowego
 - Pośladkowy średni
 - Obszar okołokrętarzowy
 - Mięśnie strzałkowe
 - Mięśnie przywodziciele uda
 - Głębokie zginacze stawu skokowego
 - Diagnostyka rejonu łopatki, ocena wizualna, funkcjonalna i palpacyjna
 - Praca na strukturach anatomicznych
 - Mięsień równoległoboczny
 - Najszerszy grzbietu
 - Zębaty przedni
 - Mięśnie obłe
 - Mięsień nad- i podgrzebieniowy
 - Naramienny
 - Trójgłowy i dwugłowy ramienia
 - Mięśnie zginacze i prostowniki stawu nadgarstkowego
 - Mięśnie dłoni

WALIDACJA

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 39

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 39 Wprowadzenie do metody MTG, jej filozofii i zastosowania. Ocena wizualna oraz screeningowe badanie ciała pacjenta.	Marcin Jeruzalski	06-03-2026	09:00	11:00	02:00
2 z 39 Przerwa	Marcin Jeruzalski	06-03-2026	11:00	11:15	00:15
3 z 39 Omówienie oraz opracowanie struktur taśmy tylnej w tym prostownika grzbietu w pozycji leżącej.	Marcin Jeruzalski	06-03-2026	11:15	13:00	01:45
4 z 39 Przerwa obiadowa	Marcin Jeruzalski	06-03-2026	13:00	13:45	00:45
5 z 39 Omówienie oraz opracowanie struktur taśmy tylnej w tym prostownika grzbietu z włączeniem funkcji zginania grzbietu, elongacji, skrętu tułowia i wyprostu	Marcin Jeruzalski	06-03-2026	13:45	15:45	02:00
6 z 39 Omówienie oraz opracowanie mięśni podpotylicznych, czepca ścięgnistego i mięśnia czołowego.	Marcin Jeruzalski	06-03-2026	15:45	17:00	01:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 39 Omówienie oraz opracowanie struktur głowy w tym mięśni żwacza,skroniowego badanie funkcjonalne odcinka szyjnego,terapia mięśnia mostkowo-obojczykowo-sutkowego	Marcin Jeruzalski	07-03-2026	09:00	11:00	02:00
8 z 39 Przerwa	Marcin Jeruzalski	07-03-2026	11:00	11:15	00:15
9 z 39 Omówienie i wykonania badania jamy brzusznej, omówienie i opracowanie rejonu powłok brzusznych w tym mięśni prostego brzucha, skośnych zewnętrznych brzucha.	Marcin Jeruzalski	07-03-2026	11:15	13:00	01:45
10 z 39 Przerwa	Marcin Jeruzalski	07-03-2026	13:00	13:45	00:45
11 z 39 Ocena wizualna klatki piersiowej, omówienie typów,opracowanie globalnej terapii klatki piersiowej,mięśni piersiowych większych,mniejszych,podobojczykowych.	Marcin Jeruzalski	07-03-2026	13:45	15:45	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 39 Omówienie i opracowanie mięśni czworobocznego grzbietu, dźwigacza łopatki, prostowników głowy i szyi w pozycji siedzącej.	Marcin Jeruzalski	07-03-2026	15:45	17:00	01:15
13 z 39 Opracowanie mięśni czworobocznego grzbietu, dźwigacza łopatki, prostowników głowy i szyi w pozycji leżącej.	Marcin Jeruzalski	08-03-2026	08:00	10:00	02:00
14 z 39 Omówienie i opracowanie mięśni pochyłych przednich i przepony.	Marcin Jeruzalski	08-03-2026	10:00	10:15	00:15
15 z 39 Przerwa	Marcin Jeruzalski	08-03-2026	10:15	10:30	00:15
16 z 39 Omówienie i opracowanie mięśnia lędźwiowego i biodrowego	Marcin Jeruzalski	08-03-2026	10:30	12:45	02:15
17 z 39 Przerwa obiadowa	Marcin Jeruzalski	08-03-2026	12:45	13:15	00:30
18 z 39 Omówienie i opracowanie mięśnia czworobocznego lędźwi w pozycji leżącej.	Marcin Jeruzalski	08-03-2026	13:15	14:30	01:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
19 z 39 Omówienie i opracowanie mięśnia pośladkowego wielkiego i gruszkowatego	Marcin Jeruzalski	08-03-2026	14:30	15:40	01:10
20 z 39 Omówienie i opracowanie tkanek w rejonie kości krzyżowej i ogonowej. ~podsumowanie i zakończenie 1 modułu.	Marcin Jeruzalski	08-03-2026	15:40	16:00	00:20
21 z 39 Wprowadzenie do zagadnień związanych z kończyną dolną, ocena wizualna kończyny dolnej. Omówienie i opracowanie struktur mięśni kulszowo-goleniowych.	Marcin Jeruzalski	10-04-2026	09:00	11:00	02:00
22 z 39 Przerwa	Marcin Jeruzalski	10-04-2026	11:00	11:15	00:15
23 z 39 Omówienie i opracowanie mięśni trójęgłowego łydki oraz rejonu rozciągna podeszwowego i stopy.	Marcin Jeruzalski	10-04-2026	11:15	13:00	01:45
24 z 39 Przerwa obiadowa	Marcin Jeruzalski	10-04-2026	13:00	13:45	00:45
25 z 39 Opracowanie rejonu rozciągna podeszwowego i stopy.	Marcin Jeruzalski	10-04-2026	13:45	15:45	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
26 z 39 Omówienie i opracowanie rejonu stawu kolanowego, rzepki, mięśnia czworogłowego uda	Marcin Jeruzalski	10-04-2026	15:45	17:00	01:15
27 z 39 Omówienie i opracowanie rejonu pasma biodrowo-piszczelowego oraz naprężacza powięzi szerokiej i mięśnia pośladkowego średniego.	Marcin Jeruzalski	11-04-2026	09:00	11:00	02:00
28 z 39 Przerwa	Marcin Jeruzalski	11-04-2026	11:00	11:15	00:15
29 z 39 Omówienie i opracowanie mięśni strzałkowych, obszaru przedniej strony podudzia z mięśniami piszczelowym przednim i prostownikami stawu skokowego.	Marcin Jeruzalski	11-04-2026	11:15	13:00	01:45
30 z 39 Przerwa obiadowa	Marcin Jeruzalski	11-04-2026	13:00	13:45	00:45
31 z 39 Omówienie i opracowanie mięśni przywodzicieli uda, ścięgien zginaczy uda, więzadła pachwinowego.	Marcin Jeruzalski	11-04-2026	13:45	15:45	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
32 z 39 Omówienie i opracowanie przyśrodkowej strony podudzia. Ocena wizualna, funkcjonalna i palpacyjna rejonu łopatki	Marcin Jeruzalski	11-04-2026	15:45	17:00	01:15
33 z 39 Omówienie i opracowanie mięśni równoległobocznych, najszerzego grzbietu, czworobocznego części wstępującej.	Marcin Jeruzalski	12-04-2026	08:00	10:00	02:00
34 z 39 Przerwa	Marcin Jeruzalski	12-04-2026	10:00	10:15	00:15
35 z 39 Omówienie i opracowanie mięśni rotatorów zewnętrznych i wewnętrznych stawu ramiennego, mięśnia zębatego przedniego, nadgrzebieniowego, naramiennego.	Marcin Jeruzalski	12-04-2026	10:15	12:00	01:45
36 z 39 Przerwa	Marcin Jeruzalski	12-04-2026	12:00	12:45	00:45
37 z 39 Omówienie i opracowanie mięśni trójęłowego ramienia, dwujęłowego ramienia i zginaczy stawu łokciowego	Marcin Jeruzalski	12-04-2026	12:45	14:30	01:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
38 z 39 Omówienie i opracowanie mięśni zginaczy dłoniowych i grzbietowych nadgarstka oraz mięśni dłoni. Podsumowanie i zakończenie kursu. Wręczenie dyplomów.	Marcin Jeruzalski	12-04-2026	14:30	15:40	01:10
39 z 39 Walidacja	-	12-04-2026	15:40	16:00	00:20

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 600,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	54,17 PLN
Koszt osobogodziny netto	54,17 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Marcin Jeruzalski

Marcin Jeruzalski – fizjoterapeuta i osteopata, absolwent Państwowej Medycznej Wyższej Szkoły Zawodowej w Opolu oraz Akademii Osteopatii we Wrocławiu. Prowadzi prywatną praktykę w Opolu, posiada doświadczenie kliniczne zdobyte w placówkach medycznych oraz w pracy ze sportowcami (m.in. współpraca z klubem Futsal Odra Opole). Były wykładowca zajęć klinicznych z fizjoterapii i dietetyki klinicznej. Uczestnik licznych specjalistycznych szkoleń z zakresu terapii manualnej, osteopatii i masażu. Pasjonat zawodu, stawiający na indywidualne i holistyczne podejście do pacjenta, chętnie dzielący się wiedzą i doświadczeniem. Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia danych dotyczących oferowanej usługi do BUR.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzymuje:

- książkę Anatomia Masażu Tkanek Głębokich autorstwa Rafała Uryzaja,
- obszerny 70-stronicowy skrypt szkoleniowy,
- materiały video -wszystkie filmy zostaną przesłane na Twojego pedriva w trakcie trwania szkolenia, żebyś mógł je sobie przypominać kiedy tylko chcesz! (udostępniane są po ówczesnym podpisaniu umowy o ich nierozpowszechnianiu)
- opiekę po szkoleniu (zamknięte forum dyskusyjne dla absolwentów naszego kursu gdzie dzielimy się wiedzą, doświadczeniami, zadajemy pytania i dyskutujemy w tematach praktyki gabinetowej).
- darmowe powtórki kursu MTG,
- dołączasz do Absolwentów najczęściej wybieranego kursu masażu tkanek głębokich w Polsce.

Warunki uczestnictwa

Szkolenie skierowane jest dla:

- fizjoterapeutów/osteopatów/masażystów/terapeutów manualnych/lekarzy,
- studentów powyższych kierunków,
- uczestnik kursu powinien posiadać podstawową wiedzę o anatomii ciała ludzkiego,
- Organizator zastrzega sobie prawo do poproszenia o okazanie dokumentów potwierdzających posiadanie wymaganego wykształcenia, lub zaświadczenia jeśli kursant jest w trakcie nauki.

Informacje dodatkowe

- Szkolenie prowadzone jest w języku polskim.
- Przed zapisaniem się prosimy o wcześniejszy kontakt mailowy: szkolenia@szkoleniauryzaj.pl.

Adres

al. Jana Pawła II 31
31-881 Kraków
woj. małopolskie

Kontakt



MARTA MICHALAK

E-mail szkolenia@szkoleniauryzaj.pl

Telefon (+48) 663 041 233