



## Kurs Refleksologia stóp

Numer usługi 2025/11/10/168153/3138225

1 400,00 PLN brutto  
1 400,00 PLN netto  
73,68 PLN brutto/h  
73,68 PLN netto/h

SPASJA CENTRUM  
SZKOLENIOWE  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

📍 Wrocław  
🏠 Usługa szkoleniowa  
📄 stacjonarna  
🕒 19:00 h  
📅 27.11.2026 do 28.11.2026

★★★★★ 4,8 / 5  
539 ocen

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

### Grupa docelowa usługi

Kurs refleksologii stóp jest dostępny dla szerokiej grupy odbiorców, zarówno dla doświadczonych profesjonalistów, jak i osób bez wcześniejszego doświadczenia w dziedzinie leczenia, terapii czy masażu. Bez względu na to, czy jesteś masażystą, terapeutą, fizjoterapeutą, kosmetyczką czy podologiem, czy też dopiero zaczynasz swoją przygodę z refleksologią, szkolenie refleksologii stóp jest dostępne dla Ciebie, jeśli chcesz rozpocząć praktykę refleksologii w warunkach domowych.

Usługa kierowana jest również do uczestników projektów: Małopolski pociąg do kariery, Przepis na Rozwój, Kierunek Rozwój, Strefa Rozwoju 3.0, Lubuskie Bony Rozwojowe, Apetyt na Rozwój, Sądeckie Bony Szkoleniowe II, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, Tarnowskie Bony Rozwojowe, Strefa Rozwoju Łódzkiej strefy ekonomicznej oraz uczestników innych projektów.

### Minimalna liczba uczestników

6

### Maksymalna liczba uczestników

14

### Data zakończenia rekrutacji

17-11-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Liczba godzin usługi

19

# Cel

## Cel edukacyjny

Kurs przygotowuje do samodzielnego wykonania zabiegów z zakresu refleksologii stóp. Uczestnicy poznają różne techniki wykonywania profesjonalnych zabiegów refleksologicznych, technik relaksacyjnych, ale przede wszystkim dopasowywania ich do konkretnych schorzeń i problemów pacjentów.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik opisuje podstawowe zasady refleksologii stóp	Uczestnik omawia czym jest refleksologia stóp i jej wpływ na człowieka	Test teoretyczny
	Uczestnik wymienia wskazania i przeciwwskazania do zabiegu refleksologii stóp	Test teoretyczny
	Uczestnik charakteryzuje i zna zastosowanie poszczególnych technik refleksologicznych	Test teoretyczny
	Uczestnik opisuje za co odpowiadają punkty refleksologiczne na stopach	Test teoretyczny
Uczestnik prawidłowo wykonuje zabieg refleksologii stóp	Uczestnik prawidłowo lokalizuje punkty refleksologiczne na stopach	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik dobiera odpowiednie punkty refleksologiczne na stopach do sytuacji zdrowotnej klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik prawidłowo stosuje poszczególne techniki podczas zabiegu refleksologicznego	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik stosuje kompetencje społeczne podczas wykonywania zabiegu refleksologii stóp	Uczestnik komunikuje się z klientem uwzględniając aspekty emocjonalne i fizyczne podczas sesji refleksologii stóp	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

Kształcenie ma charakter stacjonarny i trwa 2 dni. Są to zajęcia teoretyczno-praktyczne. Uczestnicy pracują w parach i wykonują poznane techniki na sobie nawzajem, pracując pod okiem Instruktorki przy kozetkach, znajdujących się w sali.

Szkolenia z refleksologii są dostępne dla szerokiej grupy odbiorców, zarówno dla doświadczonych profesjonalistów, jak i osób bez wcześniejszego doświadczenia w dziedzinie leczenia, terapii czy masażu. Bez względu na to, czy jesteś masażystą, terapeutą, fizjoterapeutą, kosmetyczką czy podologiem, czy też dopiero zaczynasz swoją przygodę z refleksologią, szkolenie refleksologii stóp jest dostępne dla Ciebie, jeśli chcesz rozpocząć praktykę refleksologii w warunkach domowych.

Dzięki takiemu podejściu, szkolenia z refleksologii są dostępne dla szerokiej publiczności, co sprzyja propagowaniu tej korzystnej praktyki i umożliwia rozwijanie umiejętności zarówno profesjonalistom, jak i amatorom.

Usługa kierowana jest również do uczestników projektów: Małopolski pociąg do kariery, Przepis na Rozwój, Kierunek Rozwój, Strefa Rozwoju 3.0, Lubuskie Bony Rozwojowe, Apetyt na Rozwój, Sądeckie Bony Szkoleniowe II, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, Tarnowskie Bony Rozwojowe, Strefa Rozwoju Łódzkiej strefy ekonomicznej oraz uczestników innych projektów.

Kurs trwa łącznie 19 godzin szkoleniowych, które są ujęte w harmonogramie. Liczba godzin szkolenia została podana w godzinach szkoleniowych (1h szkoleniowa = 45 minut).

### Przerwy:

Przerwy nie są wliczone do czasu kursu. Przerwy ujęte w harmonogramie (niewliczone do czasu kursu) nie zostały ujęte oddzielnie ze względu na praktyczny charakter kursu. Osoba prowadząca szkolenie robi je w momencie zakończenia danego etapu zabiegu. Tempo pracy podczas kursu może się różnić dla każdego uczestnika, więc nie ma możliwości podania precyzyjnego czasu rozpoczęcia i zakończenia przerwy.

### Program

#### Dzień 1

1. Powitanie uczestników
2. Przedstawienie części teoretycznej szkolenia
3. Wprowadzenie w najważniejsze zagadnienia refleksologii
4. Teoria refleksologii
5. Historia refleksologii
6. Działanie refleksologii
7. Wskazania do refleksologii
8. Przeciwwskazania do refleksologii
9. Anatomia stóp

10. Obszary i punkty na stopach
11. Linie pionowe i poziome na stopach
12. Omówienie mapy stóp
13. Lokalizacja receptorów i meridianów
14. Przedstawienie części praktycznej szkolenia
15. Przygotowanie do zabiegu refleksologii
16. Przedstawienie technik relaksacyjnych
17. Przedstawienie technik rozluźniania całych stóp
18. Przedstawienie technik rozluźniania poszczególnych części stóp
19. Technika rozluźniania palców
20. Technika relaksacji obszaru klatki piersiowej
21. Technika rozluźnienia obszaru przepony (ucisk z oddechem)
22. Technika rozluźnienia stawu skokowego
23. Technika zrelaksowania obszaru kręgosłupa (wyciskanie stopy)
24. Przedstawienie chwytów w refleksologii
25. Podstawowe techniki refleksologiczne
26. Technika kciuka
27. Technika kilku palców
28. Technika przeciwbólowa
29. Technika pobudzająca
30. Technika uspokajająca
31. Technika uziemiająca
32. Kilka technik azjatyckich
33. Użycie narzędzi refleksologicznych
34. Nauka wykonywania zabiegu terapeutycznego na stopach
35. Obserwacja stóp i analiza stóp
36. Lokalizacja stref refleksyjnych i ich stymulacja
37. Strefa głowy i szyi
38. Strefa obręczy barkowej i karku
39. Strefa klatki piersiowej
40. Obszar narządów trawiennych

## Dzień 2

1. Pytania i wnioski z dnia pierwszego
2. Nauka wykonywania zabiegu terapeutycznego na stopach - cd.
3. Strefa dróg moczowych i nerek
4. Obszar miednicy
5. Okolice narządów rozrodczych
6. Strefa nerwu kulszowego
7. Strefa kręgosłupa
8. Obszar grzbietu stopy
9. Obserwacja stóp i analiza stóp - cd.
10. Odczytywanie informacji ze stóp uczestników
11. Dopasowanie odpowiednich technik do konkretnych schorzeń
12. Ugruntowanie zdobytej wiedzy poprzez wspólną praktykę na stopach
13. Wspólna praktyka na stopach - cd.
14. Podsumowanie kluczowych tematów
15. Zebranie opinii od uczestników na temat szkolenia.
16. Walidacja i zakończenie kursu

Walidacja w formie testu odbywa się na zakończenie kursu. Obserwacja w warunkach symulowanych odbywa się poprzez zebranie nagrań podczas wykonywania wybranych ćwiczeń praktycznych. Testy i nagrania są sprawdzane przez osobę prowadzącą walidację najpóźniej w dzień następujący po kursie i wtedy znane są wyniki walidacji.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 7

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p><b>1 z 7</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień I, punkty 1-13. W bloku szkol. uwzględniono 20 min. przerwy</p>	Joanna Szabat	27-11-2026	09:00	12:00	03:00
<p><b>2 z 7</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień I, punkty 14-33. W bloku szkol. uwzględniono 10 min. przerwy</p>	Joanna Szabat	27-11-2026	12:00	14:00	02:00
<p><b>3 z 7</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień I, punkty 34-40. W bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy</p>	Joanna Szabat	27-11-2026	14:00	17:00	03:00
<p><b>4 z 7</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień II, punkty 1-8. W bloku szkol. uwzględniono 10 min. przerwy</p>	Joanna Szabat	28-11-2026	09:00	11:00	02:00
<p><b>5 z 7</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień II, punkty 9-12. W bloku szkol. uwzględniono 20 min. przerwy</p>	Joanna Szabat	28-11-2026	11:00	14:00	03:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 7 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień II, punkty 13-15. W bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy	Joanna Szabat	28-11-2026	14:00	17:00	03:00
7 z 7 Walidacja	-	28-11-2026	17:00	17:15	00:15

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 400,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 400,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	73,68 PLN
Koszt osobogodziny netto	73,68 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Joanna Szabat

Dyplomowana refleksolożka, specjalistka i pasjonatka refleksologii stóp i rąk. Zwolenniczka wielu różnych naturalnych terapii związanych ze zdrowiem. Interesuje się kulturą dalekiego wschodu, naukami o naturze umysłu, psychologią, medycyną chińską i akupunkturą. Podczas warsztatów Refleksologii dzieli się swoją wieloletnią wiedzą i doświadczeniem, pokazując jaki potencjał zdrowotny tkwi w człowieku. Uczy jak wykorzystywać techniki refleksologii do aktywizacji procesów samoleczenia i samoregulacji.

Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia danych do BUR.

Wykształcenie z zakresu refleksologii otrzymała:

u Takashi Yoshizawy, wieloletniego praktyka refleksologii i masażu tajskiego, ucznia i asystenta

Ajana Pichesta w Polskim Instytucie Refleksologii, gdzie naukę zakończyła egzaminem certyfikującym.

Ukończyła kursy:

Refleksologia stóp – Takashi Yoshizawa

Refleksologia rąk – Takashi Yoshizawa

I, II, III stopnie refleksologii stóp – Polski Instytut Refleksologii

Refleksologia rąk – Polski Instytut Refleksologii

I, II stopień Refleksologia twarzy i głowy – Polski Instytut Refleksologii

Warsztaty dla zaawansowanych refleksologów – Praca na paznokciach. Głowa i mózg w refleksologii

Warsztaty dla zaawansowanych refleksologów – Zaburzenia w życiu seksualnym a praca refleksologii

Warsztaty dla zaawansowanych refleksologów – Refleksologia terapeutyczna dla dzieci  
Dietetyka TCM u Agnieszki Krzemińskiej – Szkoła Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Do kursu Refleksologii stóp uczestnik otrzymuje:

1. skrypt z materiałami dydaktycznymi
2. narzędzia do pracy podczas kursu
3. certyfikat ukończenia szkolenia Refleksologii stóp w języku polskim
4. zaświadczenie MEN-III/1

### Warunki uczestnictwa

- Przed dokonaniem zapisu na usługę w BUR, prosimy o kontakt z Organizatorem w celu potwierdzenia dostępności miejsc. Prosimy o kontakt mailowy [spasja@spasja.pl](mailto:spasja@spasja.pl) lub telefoniczny.
- **Obowiązkowy jest zapis poprzez stronę <https://spasja.pl>. Procedura opisana jest na stronie. Tylko zapis na stronie dostawcy usług gwarantuje rezerwację miejsca na kursie.**
- Przy zapisie przez stronę [www.spasja.pl](http://www.spasja.pl) należy wybrać przelew tradycyjny, ale bez wykonywania go
- W komentarzu należy zaznaczyć, że kurs będzie dofinansowany ze środków BUR oraz podać pełne dane do faktury.
- Po wysłaniu formularza i potwierdzeniu zapisu przez organizatora, można dokonać zapisu na usługę poprzez BUR.
- Wymagane jest przeczytanie i zaakceptowanie REGULAMINU świadczenia usług szkoleniowych SPASJA.

### Informacje dodatkowe

- Kurs odbywa się w języku polskim
- Zwolnienie z VAT ze względu na rodzaj prowadzonej działalności (art. 43 ust 1 ustawy o VAT)
- Liczba godzin szkolenia została podana w godzinach szkoleniowych (1h szk.= 45 minut)
- Przerwy ujęte w harmonogramie (niewliczone do czasu kursu) nie zostały ujęte oddzielnie ze względu na praktyczny charakter kursu. Osoba prowadząca kurs robi je w momencie zakończenia danego etapu zabiegu. Tempo wykonywania zabiegu może się różnić dla każdego uczestnika, więc nie ma możliwości podania precyzyjnego czasu rozpoczęcia i zakończenia przerwy.
- Walidacja w formie testu odbywa się na zakończenie kursu. Obserwacja w warunkach symulowanych odbywa się poprzez zebranie nagrań podczas wykonywania *wybranych* ćwiczeń praktycznych. Testy i nagrania są sprawdzane przez osobę prowadzącą walidację najpóźniej w dzień następujący po kursie.
- Koszt szkolenia nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową
- Wymagane uczestnictwo w minimum 80% zajęć

# Adres

ul. Wyścigowa 56E  
53-012 Wrocław  
woj. dolnośląskie

Budynek ProConcept - numer sali szkoleniowej przesyłany jest uczestnikowi mailowo na kilka dni przed kursem.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Sala szkoleniowa spełnia wymogi Sanepidu i Straży Pożarnej: bezpieczne i higieniczne warunki pracy.

# Kontakt



**Magdalena Gubała**

**E-mail** [spasja@spasja.pl](mailto:spasja@spasja.pl)

**Telefon** (+48) 534 226 006