

DILIGENT

Diligent Szymon
Mrózek

★★★★★ 5,0 / 5

36 ocen

Masaż relaksacyjny oraz masaż gorącymi kamieniami - szkolenie

Numer usługi 2025/11/11/175328/3139294

📍 Bielsko-Biała / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 16.01.2026 do 17.01.2026

4 900,00 PLN brutto

4 900,00 PLN netto

306,25 PLN brutto/h

306,25 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia
Grupa docelowa usługi	Szkolenie przeznaczone jest dla osób fizycznych. Początkujących, jak i aktywnie działających, kosmetologów, kosmetyczek, fizjoterapeutów, masażyстів, pracowników SPA oraz wszystkich zainteresowanych tematyką masażu. Poziom podstawowy, nie wymagane są dokumenty potwierdzające kompetencje. Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu MP i/lub dla Uczestników Projektu NSE.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	6
Data zakończenia rekrutacji	15-01-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16
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 szkoleniowa przygotowuje do samodzielnego i profesjonalnego wykonywania masażu gorącymi kamieniami z elementami aromaterapii, uwzględniającego indywidualne potrzeby klienta oraz zasady bezpiecznej i ergonomicznej pracy. Uczestnik zostanie przygotowany do stosowania technik masażu zgodnych z holistycznym podejściem do ciała i umysłu, z wykorzystaniem świadomego dotyku oraz w duchu terapii manualnej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
MODUŁ 1. Charakteryzuje cele i założenia masażu relaksacyjnego z użyciem gorących kamieni i aromaterapii.	Wyjaśnia cele stosowania masażu gorącymi kamieniami.	Wywiad swobodny
	Opisuje główne założenia i zasady masażu relaksacyjnego.	Wywiad swobodny
	Przedstawia podstawowe zasady stosowania aromaterapii w masażu.	Wywiad swobodny
Moduł 2. Dobiera odpowiednie rodzaje kamieni oraz olejki eteryczne w zależności od stanu klienta.	Analizuje potrzeby klienta na podstawie wywiadu.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Dobiera kamienie odpowiednie do celu zabiegu.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Uzasadnia wybór olejków eterycznych pod kątem działania i przeciwwskazań.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Moduł 3. Identyfikuje przeciwwskazania do masażu i przeprowadza sesję zgodnie z zasadami bezpieczeństwa.	Wymienia główne przeciwwskazania do masażu gorącymi kamieniami.	Wywiad swobodny
	Omawia środki ostrożności wymagane przed rozpoczęciem zabiegu.	Wywiad swobodny
	Przygotowuje stanowisko i akcesoria zgodnie z procedurą.	Wywiad swobodny
Moduł 4. Organizuje stanowisko pracy i stosuje zasady higieny oraz bezpieczeństwa podczas masażu.	Dobiera i stosuje środki czystości bezpieczne dla skóry.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Ustawia ergonomicznie stanowisko do masażu i przyjmuje właściwą pozycję podczas wykonywania masażu.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Demonstruje prawidłową dezynfekcję sprzętu oraz wykorzystanie urządzeń podczas sesji masażu.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Moduł 5. Wykonuje masaż pleców i kończyn dolnych zgodnie z zasadami techniki masażu gorącymi kamieniami.	Zachowuje kolejności, rytmu i prawidłowej siły nacisku.	Test teoretyczny
	Płynnie wykonuje ruchy, dobiera intensywności, komunikuje z klientem.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Stosuje odpowiednią kolejność ruchów.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Moduł 6. Dostosowuje technikę masażu do indywidualnych potrzeb klienta, stosując świadomy dotyk i aktywną komunikację.	Obserwuje reakcje klienta w trakcie zabiegu.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Modyfikuje intensywność i tempo w zależności od sygnałów klienta.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Komunikuje się z klientem w sposób wspierający jego komfort.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

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	Fundacja My Personality Skills
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Tak
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

Adresaci szkolenia:

Szkolenie skierowane jest do osób pełnoletnich, zainteresowanych rozwojem w obszarze masażu relaksacyjnego, w szczególności masażu gorącymi kamieniami. W szkoleniu mogą uczestniczyć zarówno osoby początkujące, jak i praktykujące masażyści, chcący poszerzyć swój warsztat o techniki z wykorzystaniem kamieni i aromaterapii. Wymagana jest sprawność manualna i ogólny dobry stan zdrowia.

Forma realizacji usługi:

- Tryb stacjonarny
- Szkolenie prowadzone w godzinach zegarowych (1 godzina to 60 minut)
- Łączny czas trwania usługi: 16 godzin zegarowych
 - 2 godziny teorii
 - 11 godzin 30 minut praktyki
 - 1h30 min przerwy
 - 1 godzina egzamin

Przerwy są integralną częścią szkolenia a ich długość dostosowana jest do potrzeb kursantów.

Grupy maksymalnie **6-osobowe** – zapewnia to indywidualne podejście i efektywną naukę.

Każdy uczestnik pracuje przy **stanowisku masażowym**, na którym znajdują się:

- komplet kamieni do masażu (bazaltowe i marmurowe),
- podgrzewacz do kamieni,
- ręczniki i kosmetyki pielęgnacyjne,
- zestaw olejków eterycznych,
- akcesoria do dezynfekcji i utrzymania higieny.

Każdy uczestnik ćwiczy masaż na **modelach (wzajemna praca kursantów w parach lub na modelach zapewnionych przez organizatora)**.

Moduł 1 – Teoria (1h)

Wprowadzenie do masażu relaksacyjnego z kamieniami i aromaterapią

Forma: wykład z elementami dyskusji

- Masaż relaksacyjny jako forma terapii manualnej – cele, efekty, koncepcja holistyczna
- Podstawowe założenia masażu gorącymi kamieniami
- Wprowadzenie do aromaterapii w kontekście relaksacji
- Masaż jako praca z intencją, dotykiem i uważnością

Moduł 2 – Teoria (1h)

Właściwości kamieni i olejków eterycznych

Forma: prezentacja z analizą przypadków

- Charakterystyka i właściwości kamieni (bazalt, marmur): retencja ciepła, działanie terapeutyczne
- Dobór kamieni do rodzaju masażu i potrzeb klienta
- Działanie zapachów na układ nerwowy i emocje
- Bezpieczne i skuteczne wykorzystanie olejków eterycznych

Moduł 3 – Praktyka (2h45m)

Przeciwwskazania oraz przygotowanie klienta i terapeuty

Forma: omówienie + ćwiczenia

- Rozpoznawanie przeciwwskazań ogólnych i miejscowych
- Procedura wywiadu z klientem, budowanie poczucia bezpieczeństwa
- Przygotowanie terapeuty, klienta i stanowiska pracy
- Obsługa urządzeń do podgrzewania/chłodzenia kamieni

Moduł 4 – Praktyka (2h30min)

Ergonomia pracy terapeuty i zasady bezpieczeństwa podczas masażu

Forma: ćwiczenia z analizą indywidualną

- Techniki pracy bez przeciążania ciała masażysty
- Postawa, rytm oddechu, płynność i precyzja ruchu
- Organizacja przestrzeni roboczej
- Zapewnienie bezpieczeństwa termicznego klientowi

Moduł 5 – Praktyka (3h)

Wykonywanie masażu pleców i kończyn dolnych

Forma: ćwiczenia praktyczne pod nadzorem instruktora

- Techniki masażu z użyciem gorących kamieni na tylnej stronie ciała
- Rytm, kierunek i siła nacisku
- Praca z temperaturą i synchronizacją ruchów z oddechem
- Dobór techniki do rodzaju tkanek i napięcia mięśniowego

Moduł 6 – Praktyka (2h45min)

Dostosowanie technik do klienta, masaż twarzy i integracja sesji

Forma: ćwiczenia praktyczne z elementami analizy

- Zastosowanie kamieni ciepłych i zimnych w masażu twarzy, głowy i klatki piersiowej
- Dostosowanie intensywności, płynności i rytmu do klienta
- Komunikacja w trakcie sesji, uważność na potrzeby odbiorcy
- Integracja i zakończenie sesji, wyciszenie

Każdy uczestnik szkolenia otrzyma komplet materiałów szkoleniowych w wersji drukowanej, przygotowanych specjalnie na potrzeby tej usługi. Materiały zawierają:

- **Skrypt szkoleniowy** – szczegółowo opisujący techniki masażu gorącymi kamieniami z elementami aromaterapii, w tym:
 - podstawy teoretyczne,
 - przeciwwskazania,
 - opis właściwości kamieni i olejków,
 - instrukcje dotyczące przygotowania stanowiska i procedury zabiegowej.
- **Scenariusze sesji masażu** – krok po kroku opisane przykładowe przebiegi sesji z podziałem na obszary ciała, zawierające wskazówki dotyczące rytmu, nacisku, kolejności wykonywanych ruchów.
- każdy uczestnik ma do dyspozycji własne stanowisko pracy w pełni wyposażone w niezbędny sprzęt i kosmetyki
- organizator zapewnia modelki lub uczestnicy pracują na sobie wzajemnie

Podstawa zwolnienia z VAT

Rozporządzenie Ministra Finansów z dn. 20.12.2013 r. paragraf 3 ust 1 pkt.14. Zwalnia się od podatku 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.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 14

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 14 Moduł 1: TEORIA Wprowadzenie do masażu relaksacyjnego z kamieniami i aromaterapią	Monika Skalska	16-01-2026	08:00	09:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 14 Moduł 2: TEORIA Właściwości kamieni bazaltowych i aromaterapii	Monika Skalska	16-01-2026	09:00	10:00	01:00
3 z 14 Przerwa	Monika Skalska	16-01-2026	10:00	10:15	00:15
4 z 14 Moduł 3: PRAKTYKA Przeciwwskazania, przygotowanie klienta i terapeuty	Monika Skalska	16-01-2026	10:15	13:00	02:45
5 z 14 Przerwa obiadowa	Monika Skalska	16-01-2026	13:00	13:30	00:30
6 z 14 Moduł 4: PRAKTYKA Ergonomia pracy terapeuty i bezpieczeństwo	Monika Skalska	16-01-2026	13:30	16:00	02:30
7 z 14 Moduł 5: PRAKTYKA – techniki masażu pleców, nóg i ramion (1/2)	Monika Skalska	17-01-2026	08:00	10:00	02:00
8 z 14 Przerwa	Monika Skalska	17-01-2026	10:00	10:15	00:15
9 z 14 Moduł 5: PRAKTYKA – techniki masażu pleców, nóg i ramion (2/2)	Monika Skalska	17-01-2026	10:15	11:15	01:00
10 z 14 Moduł 6 – PRAKTYKA Dostosowanie technik do klienta, masaż twarzy i integracja sesji (1/3)	Monika Skalska	17-01-2026	11:15	12:15	01:00
11 z 14 Przerwa obiadowa	Monika Skalska	17-01-2026	12:15	12:45	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 14 Moduł 6 – PRAKTYKA Dostosowanie technik do klienta, masaż twarzy i integracja sesji (2/3)	Monika Skalska	17-01-2026	12:45	14:30	01:45
13 z 14 Moduł 6 – PRAKTYKA Dostosowanie technik do klienta, masaż twarzy i integracja sesji (3/3)	Monika Skalska	17-01-2026	14:30	15:00	00:30
14 z 14 Egzamin	-	17-01-2026	15:00	16:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 900,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	306,25 PLN
Koszt osobogodziny netto	306,25 PLN
W tym koszt walidacji brutto	90,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	90,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	125,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Monika Skalska

Monika Skalska to doświadczony i pełen pasji trener z imponującym, 20-letnim stażem w dziedzinie terapii manualnych. Specjalizuje się w autorskich metodach masażu twarzy i ciała w tym głównie KOBIDO MS i FaceLifting MS oraz neuromasaż. Jej podejście bazuje na bezinwazyjnych, naturalnych technikach, które przynoszą spektakularne efekty w poprawie kondycji skóry, relaksacji mięśni, stymulacji układu limfatycznego i krwionośnego, a także redukcji stresu i oznak zmęczenia.

Monika Skalska jest nie tylko praktykiem, ale również wybitnym pedagogiem, który z ogromnym zaangażowaniem dzieli się swoją wiedzą i umiejętnościami. Ukończyła szkolenie z zakresu zielonych kompetencji, które pozwoliło poszerzyć wiedzę na temat zrównoważonego rozwoju, ochrony środowiska oraz ekologicznych praktyk w życiu codziennym i pracy zawodowej. Jej filozofia pracy to nieustanne doskonalenie i poszukiwanie nowych rozwiązań. Regularnie uczestniczy w kursach i szkoleniach, w ciągu ostatnich 5 lat podnosiła swoje kompetencje i kwalifikacje.

Monika Skalska to uznany specjalista w dziedzinie terapii manualnych, z szerokim zakresem kompetencji obejmujących m.in.:

Japońskie techniki masażu Kobido MS

Facelifting MS Manual Therapy (terapia autorska)

Neuromasaż z elementami refleksologii (terapia autorska)

Masaż transbukalny

Drenaż limfatyczny

Mezoterapia mikroigłowa

Masaż bańkami

Techniki relaksacyjne na ciało

Refleksologia twarzy, głowy, dłoni i stóp

Pinezkowanie twarzy

Masaż gorącymi kamieniami

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Informacje dodatkowe:

Każdy uczestnik szkolenia otrzyma komplet materiałów szkoleniowych w wersji drukowanej , przygotowanych specjalnie na potrzeby tej usługi. Materiały zawierają:

- **Skrypt szkoleniowy** – szczegółowo opisujący techniki masażu gorącymi kamieniami z elementami aromaterapii, w tym:
 - podstawy teoretyczne,
 - przeciwwskazania,
 - opis właściwości kamieni i olejków,
 - instrukcje dotyczące przygotowania stanowiska i procedury zabiegowej.
- **Scenariusze sesji masażu** – krok po kroku opisane przykładowe przebiegi sesji z podziałem na obszary ciała, zawierające wskazówki dotyczące rytmu, nacisku, kolejności wykonywanych ruchów.
- każdy uczestnik ma do dyspozycji własne stanowisko pracy w pełni wyposażone w niezbędny sprzęt i kosmetyki
- organizator zapewnia modelki lub uczestnicy pracują na sobie wzajemnie

Podstawa zwolnienia z VAT

Rozporządzenie Ministra Finansów z dn. 20.12.2013 r. paragraf 3 ust 1 pkt.14. Zwalnia się od podatku 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.

Warunki uczestnictwa

Dla uczestników projektu MP i/lub NSE warunkiem uczestnictwa jest zapisanie się również na usługę egzaminacyjną

Adres

pl. św. Mikołaja 5/3
43-300 Bielsko-Biała
woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Monika Skalska

E-mail instytutskalska@gmail.com

Telefon (+48) 602 626 662