



Beauty Hacking – terapia manualna twarzy z elementami terapii powięziowej i akupresury

Numer usługi 2025/11/11/25198/3139537

3 600,00 PLN brutto
3 600,00 PLN netto
128,57 PLN brutto/h
128,57 PLN netto/h

NZOZ "WERRA"
WIKTORIA
ZWINCZEWSKA,
INSTYTUT
TRADYCYJNEJ
MEDYCYNY
CHIŃSKIEJ I
MEDYCYNY
INTEGRACYJNEJ
NIEPUBLICZNA
PLACÓWKA
KSZTAŁCENIA
USTAWICZNEGO
WIKTORIA
ZWINCZEWSKA,
HODOWLA
ZWIERZĄT
LABORATORYJNYCH
H SANUS WIKTORIA
ZWINCZEWSKA,
NEW BEAUTY
EUROPE

★★★★★ 4,5 / 5

488 ocen

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 28 h

📅 15.05.2026 do 17.05.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia
Grupa docelowa usługi	Masażyści, fizjoterapeuci, akupunkturzyści, kosmetolodzy, osoby z branży "beauty". "Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu Małopolski pociąg do Kariery – sezon 1 i/lub dla Uczestników Projektu Nowy Start w Małopolsce z EURESem" "Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu Kierunek - Rozwój"
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	12

Data zakończenia rekrutacji	14-05-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	28
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Usługa Beauty Hacking – terapia manualna twarzy z elementami terapii powięziowej i akupunktury – kurs przygotowuje do terapii manualnej twarzy z elementami terapii zgodnie z technikami opartymi na pracy na mięśniach, powięziach i punktach spustowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje metody pracy manualnej z elementami akupresury i akupunktury	1. Omawia metody pracy manualnej z elementami akupresury i akupunktury 2. Wyjaśnia pojęcie terapii powięziowej.	Test teoretyczny
Charakteryzuje podstawy akupunktury kosmetycznej.	1. Omawia podstawy akupunktury kosmetycznej. 2. Wyjaśnia sposób działania akupunktury twarzy.	Test teoretyczny
Charakteryzuje anatomię i fizjologię układu krążenia – w aspekcie mikrokrążenia i pracy z układem limfatycznym, a także anatomię i fizjologię skóry od warstw najgłębszych aż do naskórka.	1. Omawia anatomię i fizjologię układu krążenia – w aspekcie mikrokrążenia i pracy z układem limfatycznym, 2. Omawia anatomię i fizjologię skóry od warstw najgłębszych aż do naskórka.	Test teoretyczny
Przeprowadza zabieg	1. Przygotowuje się do wykonania zabiegu. 2. Wykonuje zabieg zgodnie z poznanymi technikami.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Kształtuje własny rozwój oraz zdolność autonomicznego i odpowiedzialnego uczestniczenia w życiu zawodowym	1. stosuje zasady komunikacji interpersonalnej 2. definiuje swoje słabe i mocne strony 3. ocenia efekt wykonanego zabiegu	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

W obrębie anatomii i fizjologii głowy i szyi

1. Anatomia głowy i szyi:
2. a) układ kostny,
3. b) układ mięśniowy,
4. c) układ krążenia,
5. Układ limfatyczny głowy i szyi:
6. a) najważniejsze stacje węzłów chłonnych,
7. b) spływ chłonny z obszaru głowy i szyi,
8. c) zasady masażu limfatycznego,
9. Badanie palpacyjne najważniejszych struktur głowy i szyi.
10. Skóra i naskórek:
11. a) warstwy skóry i ich funkcje,
12. b) warstwy naskórka i ich funkcje.
13. Patofizjologia skóry:
14. a) najczęstsze problemy skórne,
15. b) mechanizm powstawania wybranych zmian.
16. Mechanizm starzenia się skóry.
17. Ukrwienie i unerwienie twarzy:
18. a) najważniejsze naczynia i ich przebieg,
19. b) mechanizm powstawania wybranych zmian,
20. Mięśnie mimiczne i ich zmiany powstające wraz z wiekiem.
21. Staw skroniowo-żuchwowy:
22. a) budowa i ruchy w stawie,
23. b) badanie mechaniki stawu skroniowo-żuchwowego.
24. Bruksizm:
25. a) przyczyny powstawania,
26. b) sposoby leczenia.
27. Praca manualna na mięśniach żwaczowych.
28. Włosy:
29. a) budowa i ukrwienie,
30. b) sposób i tempo wzrostu.
31. Mięśnie szyi i grzbietu:
32. a) technika masażu uwalniającego napięcia.
33. Dekolt – lustro młodości:

34. a) diagnostyka palpacyjna problemów związanych z klatką piersiową,
35. b) praca polegająca na uwolnieniu powięzi
36. c) praca z układem limfatycznym klatki piersiowej,
37. Stres jako przyczyna przedwczesnego starzenia się:
38. a) leczenie stresu – terapia manualna,
39. b) leczenie stresu – akupresura,

W obrębie diagnozy i teorii medycyny chińskiej

1. Zdrowie i piękno według medycyny chińskiej:
 - czym jest,
 - jak je zachować.
2. Przebieg meridianów na twarzy:
 - Meridiany Yang Ręki,
 - Meridiany Yang Nogi,
 - Meridiany Cudowne.
3. Najważniejsze punkty akupunkturalne na twarzy. Lokalizacja i działanie:
 - punkty na meridianach,
 - punkty dodatkowe.
4. Diagnoza z twarzy:
 - kształt twarzy,
 - kolory na twarzy,
 - zmiany obserwowane w obrębie twarzy (zmarszczki, znamiona, przebarwienia, wypryski).
5. Praca z emocjami – o czym mówi twarz?
6. Energia Qi:
 - tworzenie Qi:
 - rodzaje Qi,
 - rola Qi w zachowaniu piękna i młodości.

Zajęcia praktyczne odbywają się w parach. Uczestnikom zapewnia się wszystkie niezbędne materiały do przeprowadzenia części praktycznej (m. in. skrypty, kozetki)

Liczba godzin usługi podana jest w godzinach dydaktycznych (1 godzina dydaktyczna to 45 minut, sumarycznie 30 godzin), co stanowi 22,5 godzin zegarowych. Przerwy w usłudze są wliczone w czas usługi rozwojowej.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 49

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 49 Anatomia głowy i szyi: a)układ kostny, b)układ mięśniowy, c) układ krążenia,	Marianna Listrova	15-05-2026	10:00	10:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 49 Układ limfatyczny głowy i szyi: a) najważniejsze stacje węzłów chłonnych, b) spływ chłonny z obszaru głowy i szyi, c) zasady masażu limfatycznego,	Marianna Listrova	15-05-2026	10:15	10:30	00:15
3 z 49 Badanie palpacyjne najważniejszych struktur głowy i szyi.	Marianna Listrova	15-05-2026	10:30	10:45	00:15
4 z 49 Skóra i naskórek: a)warstwy skóry i ich funkcje, b)warstwy naskórka i ich funkcje.	Marianna Listrova	15-05-2026	10:45	11:00	00:15
5 z 49 Patofizjologia skóry: a)najczęstsze problemy skórne, b) mechanizm powstawania wybranych zmian.	Marianna Listrova	15-05-2026	11:00	11:15	00:15
6 z 49 Mechanizm starzenia się skóry.	Marianna Listrova	15-05-2026	11:15	11:30	00:15
7 z 49 Ukrwienie i unerwienie twarzy: a)najważniejsze naczynia i ich przebieg, b)mechanizm powstawania wybranych zmian,	Marianna Listrova	15-05-2026	11:30	11:45	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 49 Mięśnie mimiczne i ich zmiany powstające wraz z wiekiem.	Marianna Listrova	15-05-2026	11:45	12:00	00:15
9 z 49 Staw skroniowo-żuchwowy: a)budowa i ruchy wstawie, b)badanie mechaniki stawu skroniowo-żuchwowego	Marianna Listrova	15-05-2026	12:00	12:30	00:30
10 z 49 Bruksizm: a) przyczyny powstawania, b)sposoby leczenia.	Marianna Listrova	15-05-2026	12:30	13:00	00:30
11 z 49 Praca manualna na mięśniach żwaczowych	Marianna Listrova	15-05-2026	13:00	13:30	00:30
12 z 49 Włosa: a)budowa i ukrwienie, b)sposób i tempo wzrostu.	Marianna Listrova	15-05-2026	13:30	14:00	00:30
13 z 49 Mięśnie szyi i grzbietu: a)technika masażu uwalniającego napięcia.	Marianna Listrova	15-05-2026	14:00	14:30	00:30
14 z 49 Dekolt – lustro młodości: a) diagnostyka palpacyjna problemów związanych z klatką piersiową, b) praca polegająca na uwolnieniu powięzi c) praca z układem limfatycznym klatki piersiowej,	Marianna Listrova	15-05-2026	14:30	15:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 49 Stres jako przyczyna przedwczesnego starzenia się: a)leczenie stresu –terapia manualna, b)leczenie stresu –akupresura,	Marianna Listrova	15-05-2026	15:00	15:30	00:30
16 z 49 Zdrowie i piękno według medycyny chińskiej: czym jest, jak je zachować.	Marianna Listrova	15-05-2026	15:30	16:00	00:30
17 z 49 Przebieg meridianów na twarzy: Meridiany Yang Ręki, Meridiany Yang Nogi, Meridiany Cudowne.	Marianna Listrova	15-05-2026	16:00	16:30	00:30
18 z 49 Najważniejsze punkty akupunkturowe na twarzy. Lokalizacja i działanie: punkty na meridianach, punkty dodatkowe.	Marianna Listrova	15-05-2026	16:30	17:00	00:30
19 z 49 Diagnoza z twarzy: kształt twarzy, kolory na twarzy, zmiany obserwowane w obrębie twarzy (zmarszczki, znamiona, przebarwienia, wypryski).	Marianna Listrova	16-05-2026	10:00	10:30	00:30
20 z 49 Praca z emocjami – o czym mówi twarz?	Marianna Listrova	16-05-2026	10:30	11:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
21 z 49 Energia Qi: tworzenie Qi: rodzaje Qi, rola Qi w zachowaniu piękna i młodości.	Marianna Listrova	16-05-2026	11:00	11:30	00:30
22 z 49 Masaż Gua Sha – szyja, dekol, plecy: rodzaje Gua Sha ,dobór narzędzia do wykonywanych manipulacji.	Marianna Listrova	16-05-2026	11:30	12:00	00:30
23 z 49 Oleje stosowane do masażu: rodzaje olejów, zasady indywidualnego doboru olejów.	Marianna Listrova	16-05-2026	12:00	12:30	00:30
24 z 49 Olejki eteryczne stosowane do masażu: rodzaje olejków, zasady indywidualnego doboru olejów, dobór olejków eterycznych dla uczestników szkolenia.	Marianna Listrova	16-05-2026	12:30	13:00	00:30
25 z 49 Bańki silikonowe: rodzaje i zastosowanie, masaż twarzy i szyi bańką silikonową, uwalnianie powięzi klatki piersiowej, szyi i twarzy, praca z układem limfatycznym.	Marianna Listrova	16-05-2026	13:00	13:30	00:30
26 z 49 Praca na ręcznikach z odblokowaniem karku. uwolnienie mięśni i powięzi szyi.	Marianna Listrova	16-05-2026	13:30	14:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
27 z 49 Równoważące protokoły akupunkturuowe: Cztery Bramy – demonstracja na uczestnikach kursu, akupresura wybranych punktów	Marianna Listrova	16-05-2026	14:00	14:30	00:30
28 z 49 Podsumowanie zajęć praktycznych. Odpowiedzi na pytania.	Marianna Listrova	16-05-2026	14:30	15:00	00:30
29 z 49 Ćwiczenie pracy na ręcznikach z odblokowaniem karku.	Marianna Listrova	16-05-2026	15:00	15:30	00:30
30 z 49 Praca na matach Lyapko.	Marianna Listrova	16-05-2026	15:30	16:00	00:30
31 z 49 Praca z włosami: masaż głowy, zastosowanie aplikatorów Lyapko. zastosowanie kamertonów na porost włosów.	Marianna Listrova	16-05-2026	16:00	16:30	00:30
32 z 49 Masaż mięśniowo-powięziowy – cz.I. praca z układem limfatycznym, masaż w obrębie pach, dekoltu, szyi, obszarów nad- i podobojczykowych, masaż okolicy piersi w aspekcie odpływu limfatycznego.	Marianna Listrova	16-05-2026	16:30	17:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
33 z 49 Diagnostyka, terapia, porównanie z dniem poprzednim.	Marianna Listrova	17-05-2026	10:00	10:30	00:30
34 z 49 Demonstracja narzędzi ebonitowych (dysków).	Marianna Listrova	17-05-2026	10:30	10:45	00:15
35 z 49 Oczyszczający i regenerujący masaż ebonitowy – ćwiczenie w parach.	Marianna Listrova	17-05-2026	10:45	11:00	00:15
36 z 49 Przygotowanie i nakładanie naturalnej maseczki odżywczej.	Marianna Listrova	17-05-2026	11:00	11:15	00:15
37 z 49 Ćwiczenie wykonywania równoważących protokołów akupunktury przez uczestników kursu.	Marianna Listrova	17-05-2026	11:15	11:30	00:15
38 z 49 Pytania uczestników kursu i odpowiedzi.	Marianna Listrova	17-05-2026	11:30	11:45	00:15
39 z 49 Krótkie powtórzenie umiejętności zdobytych w dniach poprzednich.	Marianna Listrova	17-05-2026	11:45	12:00	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
40 z 49 Masaż mięśniowo-powięziowy – cz.II. opracowywanie lwiej zmarszczki za pomocą narzędzi do Beauty Hacking, praca w jamie ustnej, opracowywanie żwacza z zewnątrz i od wewnątrz jamy ustnej,	Marianna Listrova	17-05-2026	12:00	12:15	00:15
41 z 49 manualne powiększenie warg, praca na zmarszczce nosowo-wargowej, likwidacja “drugiego podbródka” – poprawa owalu twarzy, łączenie poznanych technik.	Marianna Listrova	17-05-2026	12:15	12:30	00:15
42 z 49 Profilaktyka i leczenie bruxizmu: relaksacja żwaczy, rola stresu w powstawaniu bruxizmu.	Marianna Listrova	17-05-2026	12:30	13:00	00:30
43 z 49 Krótkie powtórzenie umiejętności zdobytych w dniach poprzednich.	Marianna Listrova	17-05-2026	13:00	13:30	00:30
44 z 49 Sprawdzenie poznanych umiejętności.	Marianna Listrova	17-05-2026	13:30	14:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
45 z 49 Egzamin teoretyczny w formie testowej.	-	17-05-2026	14:00	15:00	01:00
46 z 49 Łączenie wszystkich elementów w jednym zabiegu Beauty Hacking.	Marianna Listrova	17-05-2026	15:00	15:15	00:15
47 z 49 Zaliczenie poznanych technik. Egzamin praktyczny.	-	17-05-2026	15:15	16:15	01:00
48 z 49 Pytanie uczestników kursu i odpowiedzi.	Marianna Listrova	17-05-2026	16:15	16:30	00:15
49 z 49 Rozdanie dyplomów i certyfikatów.	Marianna Listrova	17-05-2026	16:30	17:00	00:30

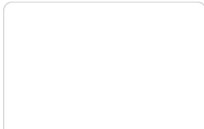
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 600,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	128,57 PLN
Koszt osobogodziny netto	128,57 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1
Marianna Listrova



Kosmetolog. Pracuje w Instytucie Tradycyjnej Medycyny Chińskiej i Medycyny Integracyjnej DAO w Krakowie od 2021 roku. Jest w trakcie studiów magisterskich na Uniwersytecie Andrzeja Frycza Modrzewskiego na kierunku – Kosmetologia medyczna. Była asystentką Wiktorii Zwinczewskiej podczas prowadzenia kursów. Obecnie jest wykładowcą i samodzielnie prowadzi kursy, w tym z zakresu kosmologii trychologicznej i zabiegów trychologicznych (8 przeprowadzonych kursów).

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Cena obejmuje materiały szkoleniowe (skrypty), igły akupunkturkowe, narzędzia do pracy

Informacje dodatkowe

Liczba godzin usługi podana jest w godzinach dydaktycznych (1 godzina dydaktyczna to 45 minut, sumarycznie 28 godzin), co stanowi 21 godzin zegarowych.

”Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu Małopolski pociąg do Kariery – sezon 1 i/lub dla Uczestników Projektu Nowy Start w Małopolsce z EURESem”

Adres

ul. Tyniecka 82
30-376 Kraków
woj. małopolskie

Golden Mean Kraków sp. z o.o.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Iwona Tarasin

E-mail sekretariat@itcmkrakow.pl

Telefon (+48) 886 077 267