



Pełny kurs chińskiej terapii Gua Sha.

Numer usługi 2025/11/15/25198/3149700

3 500,00 PLN brutto

3 500,00 PLN netto

125,00 PLN brutto/h

125,00 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

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 28 h

📅 17.09.2026 do 19.09.2026

★★★★★ 4,5 / 5

479 ocen

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

Grupa docelowa usługi

Fizjoterapeuci, masażyści, naturopaci, osoby wykonujące zawody medyczne oraz osoby zainteresowane medycyną chińską.

"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

20

Data zakończenia rekrutacji	16-09-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	28
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Kurs przygotowuje do przeprowadzenia zabiegu Gua Sha.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje mechanizmy działania masażu Gua Sha.	Wskazuje mechanizmy działania masażu Gua Sha.	Test teoretyczny
Charakteryzuje rodzaje narzędzi do Gua Sha i sposoby ich dobierania.	1. Omawia rodzaje narzędzi do Gua Sha 2. Wskazuje sposoby ich dobierania .	Test teoretyczny
Przeprowadza zabieg	1. Dobiera olejki do terapii Gua Sha 2. Przeprowadza zabieg zgodnie z poznanymi metodami.	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

Część teoretyczna

1. Wstęp do terapii Gua Sha – definicja i historia masażu.
2. Mechanizmy działania masażu Gua Sha.
3. Korzyści płynące z terapii Gua Sha.
4. Wskazania i przeciwwskazania.
5. Różnice między pracą na twarzy i na ciele: ruchy, czas trwania masażu, stopniowanie ucisku.
6. Rodzaje narzędzi do Gua Sha i sposoby ich dobierania.
7. Mapy twarzy i ich znaczenie.
8. Mapy ciała i ich znaczenie.
9. System meridianowy.
10. Systemy warstw, ich anatomia i fizjologia.
11. Wstęp do oceny śladów po Gua Sha.

Część praktyczna

Dzień 1

1. Rodzaje narzędzi i ich dobór do klienta i zgłaszanych problemów.
2. Techniki masażu Gua Sha. Praca jedno- i wielokierunkowa.
3. Długość i kierunek ruchu.
4. Siła nacisku i jego stopniowanie.
5. Czas trwania masażu.
6. Dobór techniki z uwzględnieniem różnych obszarów – demonstracja i ćwiczenia.
7. Odblokowanie karku.
8. Praca na obszarach projekcji różnych narządów.
9. Lokalizacja meridianów głównych na ciele.
10. Lokalizacja meridianów ścięgnisto-mięśniowych na ciele.
11. Terapia Gua Sha wybranych meridianów głównych i ścięgnisto-mięśniowych.
12. Praca nad projekcją wybranych narządów.
13. Podsumowanie, pytania uczestników.
14. Ocena śladów po zabiegu Gua Sha.

Dzień 2

1. Poprawa przepływów okolicy dekoltu i dołów pachowych.
2. Praca w górnej części twarzy – czoło, skronie, łuki brwiowe.
3. Praca w środkowej części twarzy – policzki, nos, okolica oka.
4. Praca w dolnej części twarzy: okolica ust, podbródek.
5. Redukcja zmarszczek: łwia zmarszczka, bruzdy nosowo-wargowe, kurze łapki, zmarszczki na czole.
6. Techniki liftingujące a drenażowe. Dobór techniki i wykonanie zabiegu.
7. Planowanie cyklu zabiegów i przewidywanie efektów terapii.
8. Łączenie obszarów refleksyjnych z wybranymi punktami akupresurowymi.
9. Mycie, dezynfekcja i przechowywanie narzędzi do Gua Sha.
10. Terapia Gua Sha wybranych punktów akupunkturowych.
11. Ćwiczenie zabiegów w parach i na klientach.
12. Planowanie algorytmów i protokołów w terapii Gua Sha dla każdego konkretnego klienta.
13. Indywidualny dobór olejków do terapii Gua Sha.
14. Efekty terapii Gua Sha.
15. Czytanie śladów po zabiegu Gua Sha.
16. Podsumowanie dnia, pytania uczestników.

Dzień 3

- 1. Praca z narzędziami ebonitowymi.
- 2. Praca płytką ebonitową.
- 3. Masaż dyskiem ebonitowym – ćwiczenia w parach.
- 4. Wykonywanie zabiegów na całym ciele za pomocą Gua Sha ebonitowej.
- 5. Podsumowanie kursu.
- 6. Przeprowadzenie walidacji.
- 7. Uroczyste wręczanie dyplomów ukończenia kursu.

Fizjoterapeuci, masażyści, naturopaci, osoby wykonujące zawody medyczne oraz osoby zainteresowane medycyną chińską.

Uczestnicy ćwiczą w parach na sobie nawzajem.

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

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 48

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 48 Wstęp do terapii Gua Sha – definicja i historia masażu	Lana Moshak	17-09-2026	10:00	10:30	00:30
2 z 48 Mechanizmy działania masażu Gua Sha.	Lana Moshak	17-09-2026	10:30	11:00	00:30
3 z 48 Korzyści płynące z terapii Gua Sha.	Lana Moshak	17-09-2026	11:00	11:30	00:30
4 z 48 Wskazania i przeciwwskazania.	Lana Moshak	17-09-2026	11:30	12:00	00:30
5 z 48 Różnice między pracą na twarzy i na ciele: ruchy, czas trwania masażu, stopniowanie ucisku.	Lana Moshak	17-09-2026	12:00	12:30	00:30
6 z 48 Rodzaje narzędzi do Gua Sha i sposoby ich dobierania.	Lana Moshak	17-09-2026	12:45	13:00	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 48 Mapy twarzy i ich znaczenie.	Lana Moshak	17-09-2026	13:00	13:20	00:20
8 z 48 Mapy ciała i ich znaczenie.	Lana Moshak	17-09-2026	13:20	13:40	00:20
9 z 48 System meridianowy.	Lana Moshak	17-09-2026	13:40	14:00	00:20
10 z 48 Systemy warstw, ich anatomia i fizjologia.	Lana Moshak	17-09-2026	14:00	14:20	00:20
11 z 48 Wstęp do oceny śladów po Gua Sha.	Lana Moshak	17-09-2026	14:20	14:40	00:20
12 z 48 Rodzaje narzędzi i ich dobór do klienta i zgłaszanych problemów.	Lana Moshak	17-09-2026	14:40	15:00	00:20
13 z 48 Techniki masażu Gua Sha. Praca jedno- i wielokierunkowa.	Lana Moshak	17-09-2026	15:00	15:20	00:20
14 z 48 Długość i kierunek ruchu.	Lana Moshak	17-09-2026	15:20	15:40	00:20
15 z 48 Siła nacisku i jego stopniowanie.	Lana Moshak	17-09-2026	15:40	16:00	00:20
16 z 48 Czas trwania masażu.	Lana Moshak	17-09-2026	16:00	16:30	00:30
17 z 48 Dobór techniki z uwzględnieniem różnych obszarów – demonstracja i ćwiczenia.	Lana Moshak	17-09-2026	16:30	17:00	00:30
18 z 48 Odblokowanie karku.	Lana Moshak	18-09-2026	10:00	10:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
19 z 48 Praca na obszarach projekcji różnych narządów.	Lana Moshak	18-09-2026	10:30	11:00	00:30
20 z 48 Lokalizacja meridianów głównych na ciele.	Lana Moshak	18-09-2026	11:00	11:30	00:30
21 z 48 Lokalizacja meridianów ścięgnisto-mięśniowych na ciele.	Lana Moshak	18-09-2026	11:30	12:00	00:30
22 z 48 Terapia Gua Sha wybranych meridianów głównych i ścięgnisto-mięśniowych.	Lana Moshak	18-09-2026	12:00	12:30	00:30
23 z 48 Praca nad projekcją wybranych narządów.	Lana Moshak	18-09-2026	12:45	13:00	00:15
24 z 48 Podsumowanie, pytania uczestników.	Lana Moshak	18-09-2026	13:00	13:30	00:30
25 z 48 Ocena śladów po zabiegu Gua Sha.	Lana Moshak	18-09-2026	13:30	14:00	00:30
26 z 48 Poprawa przepływów okolicy dekoltu i dołów pachowych.	Lana Moshak	18-09-2026	14:00	14:30	00:30
27 z 48 Praca w górnej części twarzy – czoło, skronie, łuki brwiowe.	Lana Moshak	18-09-2026	14:30	15:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
28 z 48 Praca w środkowej części twarzy – policzki, nos, okolica oka.	Lana Moshak	18-09-2026	15:00	15:30	00:30
29 z 48 Praca w dolnej części twarzy: okolica ust, podbródek.	Lana Moshak	18-09-2026	15:30	16:00	00:30
30 z 48 Redukcja zmarszczek: łwia zmarszczka, bruzdy nosowo-wargowe, kurze łapki, zmarszczki na czole.	Lana Moshak	18-09-2026	16:00	16:30	00:30
31 z 48 Techniki liftingujące a drenażowe. Dobór techniki i wykonanie zabiegu.	Lana Moshak	18-09-2026	16:30	17:00	00:30
32 z 48 Planowanie cyklu zabiegów i przewidywanie efektów terapii.	Lana Moshak	19-09-2026	10:00	10:30	00:30
33 z 48 Łączenie obszarów refleksyjnych z wybranymi punktami akupresurowymi.	Lana Moshak	19-09-2026	10:30	11:00	00:30
34 z 48 Mycie, dezynfekcja i przechowywanie narzędzi do Gua Sha.	Lana Moshak	19-09-2026	11:00	11:20	00:20
35 z 48 Terapia Gua Sha wybranych punktów akupunkturowych.	Lana Moshak	19-09-2026	11:20	11:40	00:20

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
36 z 48 Ćwiczenie zabiegów w parach i na klientach.	Lana Moshak	19-09-2026	11:40	12:00	00:20
37 z 48 Planowanie algorytmów i protokołów w terapii Gua Sha dla każdego konkretnego klienta.	Lana Moshak	19-09-2026	12:00	12:20	00:20
38 z 48 Indywidualny dobór olejków do terapii Gua Sha.	Lana Moshak	19-09-2026	12:20	12:40	00:20
39 z 48 Efekty terapii Gua Sha.	Lana Moshak	19-09-2026	12:40	13:00	00:20
40 z 48 Czytanie śladów po zabiegu Gua Sha.	Lana Moshak	19-09-2026	13:00	13:20	00:20
41 z 48 Podsumowanie dnia, pytania uczestników.	Lana Moshak	19-09-2026	13:20	13:40	00:20
42 z 48 Praca z narzędziami ebonitowymi.	Lana Moshak	19-09-2026	13:40	14:00	00:20
43 z 48 Praca płytką ebonitową.	Lana Moshak	19-09-2026	14:00	14:15	00:15
44 z 48 Masaż dyskiem ebonitowym – ćwiczenia w parach	Lana Moshak	19-09-2026	14:15	14:30	00:15
45 z 48 Wykonywanie zabiegów na całym ciele za pomocą Gua Sha ebonitowej.	Lana Moshak	19-09-2026	14:30	15:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
46 z 48 Podsumowanie kursu.	Lana Moshak	19-09-2026	15:15	15:30	00:15
47 z 48 Przeprowadzenie walidacji.	-	19-09-2026	15:30	16:30	01:00
48 z 48 Uroczyste wręczenie dyplomów ukończenia kursu.	Lana Moshak	19-09-2026	16:30	17:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	125,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	125,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Lana Moshak

Naturopata. Pracuje w Instytucie Tradycyjnej Medycyny Chińskiej i Medycyny Integracyjnej DAO w Krakowie od 2022 roku. Ukończyła liczne kursy m. in. związane z hirudoterapią i chińską medycyną. Od 2023 roku jest słuchaczem Szkoły Akupunktury Praktycznej i Medycyny Chińskiej. Była asystentką Wiktorii Zwinczewskiej podczas prowadzenia kursów. Obecnie jest wykładowcą i samodzielnie prowadzi kursy.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzyma skrypt szkoleniowy

Informacje dodatkowe

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

Adres

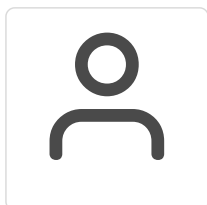
ul. Strąkowa 3A
30-410 Kraków
woj. małopolskie

Szkoła Podstawowa z Oddziałami Integracyjnymi nr 158 im. prof. Juliana Aleksandrowicza

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Włodzimierz Teliatynk

E-mail sekretariat@itcmkrakow.pl

Telefon (+48) 504 633 624