

**Refleksologia rąk - Szkolenie stacjonarne**

Numer usługi 2025/11/26/10501/3173721

**2 460,00 PLN** brutto

2 000,00 PLN netto

246,00 PLN brutto/h

200,00 PLN netto/h

1.PRZEDSIĘBIORST  
WO  
WIELOBRANŻOWE  
"LEW" 2.AZIRO  
3.EDUKACYJNA  
SZANSA - AZIRO  
LUIZA Gallus

★★★★★ 4,6 / 5

18 ocen

📍 Jaroty / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 10 h

📅 31.12.2025 do 31.12.2025

## Informacje podstawowe

**Kategoria**

Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia

**Grupa docelowa usługi**

Szkolenie skierowane jest do :

- terapeutów manualnych, masażyistów, kosmetologów, refleksologów,
- osób pracujących w branży beauty & wellness, gabinetach kosmetycznych i terapeutycznych,
- fizjoterapeutów chcących rozszerzyć kompetencje o holistyczne techniki pracy,
- osób rozpoczynających pracę w obszarze terapii naturalnych,
- pasjonatów zdrowia i metod wspomagających dobrostan psychofizyczny.

Szkolenie przeznaczony jest zarówno dla osób z doświadczeniem w pracy z ciałem, jak i początkujących – warunkiem jest motywacja do nauki manualnych technik oraz chęć rozwijania umiejętności w zakresie refleksoterapii.

**Minimalna liczba uczestników**

2

**Maksymalna liczba uczestników**

6

**Data zakończenia rekrutacji**

23-12-2025

**Forma prowadzenia usługi**

stacjonarna

**Liczba godzin usługi**

10

# Cel

## Cel edukacyjny

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

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestnika do samodzielnego i świadomego wykonywania zabiegów refleksologicznych z wykorzystaniem wiedzy anatomicznej, map refleksologicznych oraz technik relaksacyjnych

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

| Efekty uczenia się                                                                    | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Metoda walidacji                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Uczestnik opisuje podstawowe zasady refleksologii rąk                                 | Uczestnik omawia czym jest refleksologia rąk i jej wpływ na człowieka<br>Uczestnik wymienia wskazania i przeciwwskazania do zabiegu refleksologii rąk<br>Uczestnik charakteryzuje i zna zastosowanie poszczególnych technik refleksologicznych<br>Uczestnik opisuje za co odpowiadają punkty refleksologiczne na rękach | Test teoretyczny                    |
| Uczestnik prawidłowo wykonuje zabieg refleksologii rąk                                | Uczestnik prawidłowo lokalizuje punkty refleksologiczne na rękach<br>Uczestnik dobiera odpowiednie punkty refleksologiczne na rękach do sytuacji zdrowotnej klienta<br>Uczestnik prawidłowo stosuje poszczególne techniki podczas zabiegu refleksologicznego                                                            | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Uczestnik stosuje kompetencje społeczne podczas wykonywania zabiegu refleksologii rąk | Uczestnik komunikuje się z klientem uwzględniając aspekty emocjonalne i fizyczne podczas sesji refleksologii rąk                                                                                                                                                                                                        | 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 1 dzień. Są to zajęcia teoretyczno-praktyczne. Uczestnicy pracują w parach i wykonują poznane techniki na sobie nawzajem, pracując przy kozetkach.

Kurs refleksologii rąk jest dostępny dla szerokiej grupy odbiorców, zarówno dla doświadczonych profesjonalistów, jak i osób bez wcześniejszego doświadczenia w dziedzinie leczenia, terapii czy masażu.

Kurs trwa łącznie 8 godzin szkoleniowych, które są ujęte w harmonogramie. Liczba godzin szkolenia została podana w godzinach szkoleniowych (1h szkoleniowa = 45 minut).

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 wykonywania zabiegu może się różnić dla każdego uczestnika, więc nie ma możliwości podania precyzyjnego czasu rozpoczęcia i zakończenia przerwy.

### **I Część teoretyczna:**

1. Teoria refleksologii
2. Historia refleksologii
3. Działanie refleksologii
4. Wskazania do refleksologii
5. Przeciwwskazania do refleksologii
6. Anatomia rąk
7. Obszary i punkty na rękach
8. Linie poziome na rękach
9. Omówienie mapy rąk
10. Lokalizacja receptorów i meridianów

### **II część praktyczna:**

1. Przygotowanie do zabiegu refleksologii
2. Podstawowe chwyt
3. Techniki relaksacyjne
4. Technika bujania
5. Technika wytrząsania
6. Technika „przełamania czekolady”
7. Technika rozluźniania przepony
8. Technika rozciągania
9. Stymulacja poszczególnych obszarów
10. Obszar palców
11. Obszar klatki piersiowej
12. Obszar przepony i splotu słonecznego
13. Obszar jamy brzucha
14. Obszar linii pachwin
15. Obszar zewnętrznej krawędzi dłoni
16. Obszar wewnętrznej krawędzi dłoni

17. Obszar grzbietu ręki
18. Wykorzystanie narzędzi refleksologicznych
19. Wybrane techniki wykorzystywane w likwidacji bólu
20. Aktywacja procesów regeneracyjnych
21. Walidacja i zakończenie kursu

Walidacja w formie testu odbywa się na zakończenie kursu.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 4

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                               | Prowadzący     | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>1 z 4</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem – część I teoretyczna, punkty 1-10. W bloku szkol. uwzględniono 15 min. przerwy | ANNA PODLEWSKA | 31-12-2025            | 08:00               | 10:00               | 02:00         |
| <b>2 z 4</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem – część II praktyczna, punkty 1-8. W bloku szkol. uwzględniono 15 min. przerwy  | ANNA PODLEWSKA | 31-12-2025            | 10:00               | 13:00               | 03:00         |
| <b>3 z 4</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem – część II praktyczna, punkty 9-20. W bloku szkol. uwzględniono 15 min. przerwy | ANNA PODLEWSKA | 31-12-2025            | 13:00               | 16:00               | 03:00         |
| <b>4 z 4</b> Walidacja                                                                                                                | -              | 31-12-2025            | 16:00               | 16:15               | 00:15         |

## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 2 460,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 2 000,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 246,00 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 200,00 PLN   |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### ANNA PODLEWSKA

Anna Podlewska – terapeutka, trenerka i założycielka Naturalness Anna Podlewska

Od kilku lat specjalizuję się w pracy z ciałem, wykorzystując masaż Kobido i Facemodeling z elementami osteoplastyki twarzy. Jako certyfikowana naturoterapeutka, bioenergoterapeutka i refleksolożka wspieram procesy zdrowienia i regeneracji w sposób naturalny, łagodny i skuteczny.

W swojej praktyce łączę podejście manualne z technikami pracy z umysłem. Ukończyłam Polską Akademię NLP oraz Szkołę Coachingu, co pozwala mi holistycznie wspierać klientki zarówno na poziomie fizycznym, jak i emocjonalnym oraz mentalnym.

We wrześniu 2024 roku uzyskałam międzynarodowy certyfikat hipnoterapeuty OMNI Hypnosis Training Center® – jednej z najbardziej renomowanych szkół hipnozy na świecie.

Od ponad dwóch lat szkolę innych w zakresie naturalnych metod wspierania zdrowia, m.in. z refleksologii, masażu Kobido oraz technik manualnych twarzy. Moje warsztaty i szkolenia łączą wiedzę, doświadczenie i pasję do pracy z ciałem oraz energią.

W firmie Naturalness Anna Podlewska tworzę przestrzeń, w której ciało, umysł i dusza spotykają się w harmonii. Każdą osobę traktuję indywidualnie, z uważnością i szacunkiem, wspierając ją w powrocie do wewnętrznej równowagi i naturalnego dobrostanu.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Skrypt i mapy refleksologiczne

# Adres

Jaroty 21/4

10-687 Jaroty

woj. warmińsko-mazurskie

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

# Kontakt



**Luiza Galluas**

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

**Telefon** (+48) 501 617 032