



## Kurs refleksologia rąk

Numer usługi 2025/11/27/188427/3176921

950,00 PLN brutto

950,00 PLN netto

95,00 PLN brutto/h

95,00 PLN netto/h

583,33 PLN cena rynkowa ⓘ

CENTRUM  
SZKOLENIOWE  
ANATOMIC Karolina  
Legucka

★★★★★ 4,8 / 5

10 ocen

📍 Gdańsk

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 10:00 h

📅 08.05.2026 do 08.05.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia

### Grupa docelowa usługi

**Masażyści i terapeuci manualni** – osoby pracujące z ciałem, chcące rozszerzyć swój warsztat o techniki refleksologiczne rąk

**Fizjoterapeuci i technicy masażu** – chcący poszerzyć ofertę o techniki refleksologiczne rąk

**Osoby związane z branżą beauty & wellness** – prowadzące gabinety kosmetyczne, spa, centra odnowy biologicznej, które chcą wprowadzić do oferty nowe usługi

**Osoby początkujące** (bez wcześniejszego doświadczenia w masażu) – zainteresowane zdobyciem praktycznej umiejętności wykonywania skutecznego zabiegu refleksologii rąk

### Minimalna liczba uczestników

6

### Maksymalna liczba uczestników

12

### Data zakończenia rekrutacji

07-05-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Liczba godzin usługi

10

### 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

Przekazanie uczestnikom wiedzy teoretycznej i umiejętności praktycznych w zakresie refleksologii rąk, umożliwiających samodzielne stosowanie tej metody w pracy zawodowej lub na potrzeby własne.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik zna podstawy refleksologii rąk	Kursant poprawnie omawia podstawowe zagadnienia z zakresu refleksologii rąk	Test teoretyczny
Uczestnik wykonuje techniki refleksologii rąk z możliwością zastosowania w opiece długoterminowej	Kursant prawidłowo prezentuje wybrane techniki	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik stosuje metodę w sposób etyczny i świadomy	Kursant uwzględnia komfort i bezpieczeństwo klienta	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

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
11. Przygotowanie do zabiegu refleksologii
12. Podstawowe chwytty
13. Techniki relaksacyjne
14. Technika bujania
15. Technika wytrząsania
16. Technika „przełamania czekolady”
17. Technika rozluźniania przepony
18. Technika rozciągania
19. Stymulacja poszczególnych obszarów
20. Obszar palców
21. Obszar klatki piersiowej
22. Obszar przepony i splotu słonecznego
23. Obszar jamy brzucha
24. Obszar linii pachwin
25. Obszar zewnętrznej krawędzi dłoni
26. Obszar wewnętrznej krawędzi dłoni
27. Obszar grzbietu ręki
28. Wykorzystanie narzędzi refleksologicznych
29. Wybrane techniki wykorzystywane w likwidacji bólu
30. Aktywacja procesów regeneracyjnych
31. Walidacja i zakończenie kursu

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 6

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 6</b> Realizacja programu szkoleniowego od punktu 1 do 10	Joanna Szabat	08-05-2026	10:00	12:00	02:00
<b>2 z 6</b> Przerwa	Joanna Szabat	08-05-2026	12:00	12:15	00:15
<b>3 z 6</b> Realizacja programu szkoleniowego od punktu 11 do 18	Joanna Szabat	08-05-2026	12:15	15:15	03:00
<b>4 z 6</b> Przerwa	Joanna Szabat	08-05-2026	15:15	15:30	00:15
<b>5 z 6</b> Realizacja programu szkoleniowego od punktu 19 do 30	Joanna Szabat	08-05-2026	15:30	17:45	02:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 6 Walidacja i zakończenie kursu	-	08-05-2026	17:45	18:00	00:15

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	950,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	950,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	95,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	95,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Joanna Szabat

Dyplomowany reflexolog, specjalizujący się w reflexologii terapeutycznej.

Pasjonuje się od wielu lat naturalnymi metodami służącymi zdrowiu ciała i umysłu.

Interesuje się kulturą dalekiego wschodu, naukami o naturze umysłu, medycyną chińską i masażem tajskim.

Otrzymała wykształcenie z zakresu reflexologii u Takashi Yoshizawy – wieloletniego praktyka reflexologii i masażu tajskiego, ucznia i asystenta Ajana Pichesta.

Uczyła się reflexologii także w Polskim Instytucie Reflexologii i naukę zakończyła egzaminem certyfikującym.

Wykorzystuje na co dzień zgromadzone doświadczenie i wiedzę w prywatnym gabinecie, niosąc pomoc wielu potrzebującym.

Reflexologia jest przede wszystkim jej pasją, dzięki której pomaga innym odzyskać radość z życia bez bólu i chorób.

Ukończone 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 oraz Zaburzenia w życiu seksualnym a praca refleksologii.

Warsztaty dla zaawansowanych refleksologów – Refleksologia terapeutyczna dla dzieci.

Dietetyka TCM u Agnieszki Krzemińskiej – Szkoła Tradycyjnej Medycyny Chińskiej Tomo.

Lifting Terapeutyczny Twarzy DRE – Szkoła Multiterapii Beaty Sekuły.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

### Co otrzymuje uczestnik kursu

**1. Certyfikat ukończenia kursu w języku polskim i języku angielskim**

- potwierdzający nabycie wiedzy i umiejętności w zakresie refleksologii rąk

**2. Zaświadczenie ukończenia kursu MEN III/1**

- dokument przydatny w pracy zawodowej w gabinetach masażu, studiach wellness lub w pracy indywidualnej

**3. Materiały szkoleniowe**

- autorski skrypt z opisem technik
- schematy sekwencji masażu i wskazówki praktyczne

**4. Dostęp do wiedzy praktycznej i demonstracji**

- pokaz pełnego masażu przez instruktora
- możliwość treningu w parach pod okiem prowadzącego
- korekta techniki i feedback indywidualny

**5. Wsparcie w rozwoju kompetencji miękkich i terapeutycznych**

- nauka uważności, obecności i komunikacji z klientem
- wskazówki, jak tworzyć komfortową i relaksującą atmosferę podczas zabiegu

## Warunki uczestnictwa

### Warunki uczestnictwa w szkoleniu

**1. Wiek uczestnika**

- ukończone 18 lat

**2. Stan zdrowia**

- brak przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zajęciach praktycznych (np. poważnych chorób układu ruchu, skóry, infekcji, ograniczeń uniemożliwiających pracę fizyczną)

**3. Przygotowanie merytoryczne**

- kurs przeznaczony jest dla osób początkujących i nie wymaga wcześniejszego doświadczenia w masażu

**4. Strój i higiena osobista**

- wygodny strój do ćwiczeń praktycznych (np. koszulka, legginsy/spodnie dresowe)
- obuwie zmienne lub skarpety antypoślizgowe
- zachowanie higieny osobistej (krótkie paznokcie, związane włosy, brak biżuterii podczas zajęć)

**5. Materiały własne (opcjonalnie)**

- ręcznik kąpielowy lub pareo do ćwiczeń
- zeszyt i długopis do notatek

## 6. Formalności organizacyjne

- wcześniejsze zgłoszenie udziału poprzez formularz rejestracyjny lub kontakt mailowy/telefoniczny
- wniesienie opłaty za kurs (zaliczka/rezerwacja miejsca + dopłata do pełnej kwoty) w określonym terminie

## Informacje dodatkowe

1. Godziny podane w karcie szkolenia są godzinami dydaktycznymi (1 godzina dydaktyczna to 45 minut).
2. Kurs prowadzony jest w języku polskim.
3. Materiały, które uczestnik otrzymuje w trakcie szkolenia są w języku polskim.
4. Ze względu na dynamikę prowadzonego szkolenia rzeczywisty harmonogram zajęć może odbiegać od harmonogramu z karty szkolenia
5. Usługa szkoleniowa świadczona przez CS ANATOMIC jest zwolniona z podatku VAT na podstawie art. 43 ust 1 ustawy o VAT

## Adres

ul. Kielnieńska 167  
80-299 Gdańsk  
woj. pomorskie

Wszystkie nasze zajęcia prowadzone są w naszej stałej siedzibie – Gdańsk Osowa, ul. Kielnieńska 167.

Jak do nas dojechać?

Dojazd do nas od strony Gdańska jest autobusem linii 171 z Gdańska Oliwy.

Z Gdyni można do nas dojechać autobusem tej samej linii (171), jedzie on z Gdyni Dąbrowy.

W obydwu tych przypadkach zawsze należy wsiąść na przystanku IŁAWSKA.

Przed naszym centrum znajdują się nasze prywatne miejsca parkingowe. Jeśli wszystkie będą zajęte, to nie obawiaj się, zawsze znajdziesz miejsce np. na ulicy Gnieźnieńskiej, Iławskiej lub Chełmińskiej. Wszystkie wymienione ulice są wolne od opłat parkingowych.

## Kontakt



**Karolina Legucka**

**E-mail** [biuro@anatomic.szkoła.pl](mailto:biuro@anatomic.szkoła.pl)

**Telefon** (+48) 609 838 388