



OPEN MIND Marcin  
Miśniakiewicz

★★★★★ 4,9 / 5

2 642 oceny

## Szkolenie: Saunamistrz – podstawy prowadzenia ceremonii zapachowych oraz opieki nad osobami korzystającymi ze strefy saun i wellness

Numer usługi 2025/12/03/10267/3189919

📍 Szczecin / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 9 h

📅 31.01.2026 do 31.01.2026

2 430,00 PLN brutto

2 430,00 PLN netto

270,00 PLN brutto/h

270,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kategoria</b>                     | Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Identyfikatory projektów</b>      | Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, Kierunek - Rozwój, Małopolski Pociąg do kariery, Akademia HR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Grupa docelowa usługi</b>         | <p>Szkolenie kierowane jest do:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>pracowników obiektów SPA, wellness i aquaparków</b>, którzy rozpoczynają pracę w strefach saunowych;</li> <li>• <b>osób planujących podjąć zatrudnienie jako saunamistrzowie</b> lub animatorzy stref saun i wellness;</li> <li>• <b>pracowników hotelowych działów rekreacji</b>, którzy chcą poszerzyć kompetencje o prowadzenie ceremonii saunowych;</li> <li>• <b>osób odpowiedzialnych za bezpieczeństwo i obsługę gości</b> w obiektach saunowych;</li> <li>• <b>początkujących pasjonatów saunowania</b>, którzy chcą zdobyć wiedzę praktyczną i przygotować się do pracy w branży</li> <li>• Usługa rozwojowa adresowana również dla Uczestników projektu <b>Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe</b></li> <li>• Usługa rozwojowa adresowana również dla Uczestników projektu <b>Kierunek - Rozwój</b></li> <li>• Usługa rozwojowa adresowana również dla Uczestników projektu <b>Małopolski Pociąg do kariery</b></li> <li>• Usługa rozwojowa adresowana również dla Uczestników projektu <b>Akademia HR</b></li> </ul> |
| <b>Minimalna liczba uczestników</b>  | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Maksymalna liczba uczestników</b> | 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Data zakończenia rekrutacji</b>   | 30-01-2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Forma prowadzenia usługi</b>      | stacjonarna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

# Cel

## Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestników do bezpiecznego i profesjonalnego prowadzenia podstawowych ceremonii saunowych. Uczestnik pozna zasady saunowania, aromaterapii, higieny oraz opieki nad gośćmi. Nabędzie umiejętności przygotowania sauny, pracy z ciepłem i zapachem, reagowania na potrzeby uczestników oraz dbania o ich komfort i bezpieczeństwo.

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

| Efekty uczenia się                                                                                      | Kryteria weryfikacji                                                                 | Metoda walidacji                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Samodzielnie organizuje seanse aromaterapeutyczne w saunie zgodnie z zasadami bezpieczeństwa i higieny. | Wyjaśnia zasady bezpieczeństwa obowiązujące podczas seansów saunowych.               | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                                         | Opisuje procedury higieniczne dotyczące przygotowania sauny i uczestników do seansu. | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Realizuje seans aromaterapeutyczny, stosując odpowiednie techniki i narzędzia.                          | Dobiera odpowiednie akcesoria i kosmetyki do realizacji seansu.                      | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Przedstawia i opisuje zasady i etykietę obowiązującą podczas seansów saunowych.                         | Wyjaśnia, jak prowadzić profesjonalną przemowę wprowadzającą do seansu.              | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Planuje ceremonie saunowe z uwzględnieniem różnorodnych seansów aromaterapeutycznych.                   | Wybiera tematykę seansów dostosowaną do grupy uczestników.                           | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |

# 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

**Czas trwania szkolenia:** 9 godzin dydaktycznych (walidacja wliczona).

Przerwy nie są wliczane do czasu trwania szkolenia.

(1 godzina dydaktyczna = 45 minut zegarowych)

Program został opracowany tak, aby maksymalnie zwiększyć wymiar praktyki w saunie. Uczestnicy wykonują liczne ćwiczenia, doskonalą technikę wachlowania, pracę z zapachem i ciepłem oraz uczą się pełnej metodyki prowadzenia seansów. Część teoretyczna obejmuje wyłącznie niezbędne fundamenty pracy saunamistrza. Szkolenie składa się z **8 modułów**, stopniowo przechodzących od podstaw teoretycznych do zaawansowanej praktyki.

### **MODUŁ 1 – Higiena i bezpieczeństwo w saunie, kosmetyki do sauny – właściwości i zastosowanie**

**Czas trwania:** 20 min

- zasady higieny i czystości w strefie saun
- dezynfekcja i przygotowanie sauny przed i po seansie
- rodzaje kosmetyków do sauny, ich właściwości, bezpieczeństwo stosowania
- odpowiedzialność saunamistrza za gości i przestrzeń

### **MODUŁ 2 – Organizacja wieczorów saunowych, przemowa osoby prowadzącej seans**

**Czas trwania:** 20 min

- struktura i logika wydarzenia saunowego
- elementy przemowy wstępnej
- komunikacja z grupą i zasady savoir-vivre
- budowanie narracji oraz kontaktu z uczestnikami

### **MODUŁ 3 – Działanie olejków i metody otrzymywania olejków eterycznych**

**Czas trwania:** 20 min

- destylacja, tłoczenie, ekstrakcja i pozostałe metody pozyskiwania
- wpływ jakości i pochodzenia olejków na efekty aromaterapii
- bezpieczne stosowanie olejków w warunkach wysokiej temperatury
- zasady przechowywania i kontroli jakości

### **PRZERWA – 20 min**

### **MODUŁ 4 – Rodzaje seansów aromaterapeutycznych, naturalne żywice i seanse dymne**

**Czas trwania:** 20 min

- rodzaje seansów: relaksacyjne, energetyzujące, oczyszczające
- praca z żywicami naturalnymi i seansami dymnymi
- bezpieczeństwo i wentylacja
- dobór rodzaju seansu do pory dnia i potrzeb grupy

### **MODUŁ 5 – Ćwiczenia z przygotowywania mieszanek olejków eterycznych**

**Czas trwania:** 40 min

- tworzenie kompozycji zapachowych
- praca z nutami zapachowymi: głowa, serce, baza
- komponowanie mieszanki do różnych typów seansów
- ćwiczenia sensoryczne i manualne

#### PRZERWA OBIADOWA – 30 min

#### MODUŁ 6 – Praktyka w saunie: metodyka seansów, techniki rozprowadzania powietrza – część I

**Czas trwania: 1 h 30 min**

- przygotowanie sauny przed wejściem uczestników
- techniki wachlowania i praca ręcznikiem
- kierowanie falą ciepła i budowanie dynamiki seansu
- praca z zapachem i rytmem ceremonii
- pierwsze krótkie seanse prowadzone przez uczestników

#### PRZERWA – 10 min

#### MODUŁ 7 – Praktyka w saunie: metodyka seansów – część II (zaawansowana)

**Czas trwania: 2 h 45 min**

- pełne sekwencje pracy saunamistrza
- zaawansowane techniki rozprowadzania powietrza
- praca z muzyką, światłem i atmosferą
- reagowanie na sygnały ciała i stany gości
- samodzielne prowadzenie elementów seansu przez uczestników

#### MODUŁ 8 – Walidacja: test teoretyczny + rozdanie dyplomów

**Czas trwania: 30 min**

- test teoretyczny generowany automatycznie
- omówienie wyników
- wręczenie certyfikatów ukończenia szkolenia

**Łączny czas szkolenia: 9 godzin dydaktycznych a przerwy nie są wliczone w czas szkolenia.**

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 11

| Przedmiot / temat zajęć                                                                   | Prowadzący     | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 11 Higiena i bezpieczeństwo w saunie, kosmetyki do sauny – właściwości i zastosowanie | ANNA WITKOWSKA | 31-01-2026            | 10:00               | 10:20               | 00:20         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                    | Prowadzący     | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>2 z 11</b> Organizacja wieczorów saunowych, przemowa osoby przeprowadzającej seans                                      | ANNA WITKOWSKA | 31-01-2026            | 10:20               | 10:40               | 00:20         |
| <b>3 z 11</b> Działanie olejków, metody otrzymywania olejków eterycznych                                                   | ANNA WITKOWSKA | 31-01-2026            | 10:40               | 11:00               | 00:20         |
| <b>4 z 11</b> przerwa                                                                                                      | ANNA WITKOWSKA | 31-01-2026            | 11:20               | 11:40               | 00:20         |
| <b>5 z 11</b> Rodzaje seansów aromaterapeutycznych w saunie suchej, naturalne żywice i seanse dymne                        | ANNA WITKOWSKA | 31-01-2026            | 12:00               | 12:20               | 00:20         |
| <b>6 z 11</b> Ćwiczenia z przygotowywania mieszanek olejków eterycznych.                                                   | ANNA WITKOWSKA | 31-01-2026            | 12:20               | 13:00               | 00:40         |
| <b>7 z 11</b> przerwa obiadowa                                                                                             | ANNA WITKOWSKA | 31-01-2026            | 13:00               | 13:30               | 00:30         |
| <b>8 z 11</b> Praktyka w saunie: metodyka przeprowadzania seansów aromaterapeutycznych, techniki rozprowadzania powietrza. | ANNA WITKOWSKA | 31-01-2026            | 13:30               | 15:00               | 01:30         |
| <b>9 z 11</b> przerwa                                                                                                      | ANNA WITKOWSKA | 31-01-2026            | 15:00               | 15:10               | 00:10         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                              | Prowadzący     | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 10 z 11 Praktyka w saunie: metodyka przeprowadzania seansów aromaterapeutycznych, techniki rozprowadzania powietrza. | ANNA WITKOWSKA | 31-01-2026            | 15:10               | 17:55               | 02:45         |
| 11 z 11 walidacja - test teoretyczny wynikiem generowanym automatycznie, wręczenie dyplomów                          | ANNA WITKOWSKA | 31-01-2026            | 17:55               | 18:25               | 00:30         |

## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 2 430,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 2 430,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 270,00 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 270,00 PLN   |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### ANNA WITKOWSKA

Od siedmiu lat prowadzę ceremonie saunowe i pracuję z ciepłem, zapachem oraz naturalnymi metodami regeneracji w moich obiektach – w Szczecinie oraz saunach mobilnych działających nad jeziorem. Regularnie prowadzę sesje saunowe, wieczory tematyczne i pełne rytuały aromaterapeutyczne, w których łączę techniki wachlowania, pracę z oddechem, muzyką, naturalnymi żywicami oraz mieszankami olejków eterycznych.

Stworzyłam swoje autorskie formaty seansów, inspirowane naturą, słowiańskimi tradycjami,

aromaterapią i praktykami głębokiego relaksu. Przygotowuję mieszanki zapachowe samodzielnie, pracując ze 100% naturalnymi olejkami i żywicami. W mojej pracy ogromną wagę przywiązuję do bezpieczeństwa, higieny, jakości wykonywanych technik oraz uważności na potrzeby uczestników.

Prowadzę także edukację dotyczącą ekspozycji na ciepło i zimno, regeneracji, odporności oraz świadomego saunowania. Uczestnicy moich seansów cenią mnie za atmosferę, profesjonalizm, troskę o komfort i indywidualne podejście, a także za to, że potrafię stworzyć przestrzeń do głębokiego wyciszenia i odnowy.

Doświadczenie zdobyte w ciągu ostatnich 5 lat.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

1. Lista i opisy olejków eterycznych (PDF/druk)
2. Dostęp do zamkniętej grupy wsparcia
3. Mini zestaw olejków
4. Certyfikat

### Informacje dodatkowe

- Zawarto umowę z Wojewódzkim Urzędem Pracy w Szczecinie na świadczenie usług rozwojowych z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu "Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe"
- Zawarto umowę z Wojewódzkim Urzędem Pracy w Toruniu na świadczenie usług rozwojowych z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu "Kierunek Rozwój".
- Zawarto umowę z Wojewódzkim Urzędem Pracy w Krakowie na świadczenie usług rozwojowych z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu "Małopolski Pociąg do Kariery".
- Podstawa zwolnienia: "Zwolnienie z VAT na podstawie §3 ust.1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień 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 (Dz.U. z 2025 r., poz.832)

## Adres

ul. ppłk. Hieronima Kupczyka 2  
71-370 Szczecin  
woj. zachodniopomorskie

Sala Szkoleniowa znajduje się na głównym kąpielisku na Głębokim, tuż przy jeziorze w budynku Ruskiej Bani.

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Sauna opalana drewnem 2 szt, Sala szkoleniowa, Balia z lodem, Prysznic

## Kontakt



**ANNA WITKOWSKA**

**E-mail** witkanna@gmail.com

**Telefon** (+48) 606 272 274