

**Kurs - Biomasaż**

Numer usługi 2025/12/19/181837/3223854

**3 520,00 PLN** brutto

3 520,00 PLN netto

220,00 PLN brutto/h

220,00 PLN netto/h

Penelope Akademia  
Wizerunku Mirosław  
Rzeszut

📍 Szczecin / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 09.06.2026 do 10.06.2026

★★★★★ 5,0 / 5

1 ocena

## Informacje podstawowe

**Kategoria**

Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia

**Grupa docelowa usługi**

Szkolenie skierowane jest do:

- fizjoterapeutów,
- masażystów,
- terapeutów manualnych,
- studentów kierunków medycznych i okołomedycznych,
- osób pracujących z ciałem, które chcą poszerzyć kompetencje zawodowe.

Warunki udziału:

- ukończone 18 lat,
- brak przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania pracy manualnej,
- mile widziane podstawowe doświadczenie w pracy z ciałem.

**Usługa rozwojowa adresowana również dla Uczestników projektu "Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe"****Termin kursu ustalamy indywidualnie****Minimalna liczba uczestników**

1

**Maksymalna liczba uczestników**

4

**Data zakończenia rekrutacji**

02-06-2026

**Forma prowadzenia usługi**

stacjonarna

**Liczba godzin usługi**

16

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem kursu jest przygotowanie uczestnika do samodzielnego i bezpiecznego wykonywania zabiegu biomasażu w ujęciu holistycznym.

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

| Efekty uczenia się                                                                                                                                                                   | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                                                                                                       | Metoda walidacji                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Uczestnik charakteryzuje założenia i filozofię biomasażu.<br>Uczestnik zna zasady bezpieczeństwa wykonywania zabiegu biomasażu.<br>Uczestnik zna zasady budowania oferty zabiegowej. | omawia ideę pracy holistycznej z ciałem,<br>wyjaśnia wpływ stresu i napięć psychosomatycznych na organizm,<br>wskazuje różnice między biomasażem a innymi technikami manualnymi,<br>opisuje znaczenie pracy z układem nerwowym i powięzią. | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                                                                                                                      | wymienia wskazania i przeciwwskazania do zabiegu,<br>opisuje zasady przeprowadzania wywiadu z klientem,<br>omawia zasady higieny pracy i ergonomii terapeuty,<br>zna strukturę i etapy pełnej sesji biomasażu.                             | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                                                                                                                      | opisuje strukturę sesji (czas trwania, etapy),<br>wskazuje zasady doboru olejów i przygotowania atmosfery zabiegowej,<br>omawia podstawy komunikacji z klientem przed i po zabiegu.                                                        | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |

| Efekty uczenia się                                                                                                                                                  | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                                                                                                                           | Metoda walidacji                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <p>Uczestnik stosuje podstawowe techniki biomasażu.</p> <p>Uczestnik pracuje z napięciami psychosomatycznymi.</p> <p>Uczestnik wykonuje pełny zabieg biomasażu.</p> | wykonuje płynne techniki rozluźniające, pracuje na plecach i obręczy barkowej, reguluje nacisk i tempo pracy, synchronizuje ruch z oddechem.                                                                                                                   | Obserwacja w warunkach symulowanych                   |
|                                                                                                                                                                     | identyfikuje obszary kumulacji napięć, stosuje techniki uwalniania napięć, wykorzystuje elementy pracy z powięzią, stosuje techniki regulujące układ nerwowy.                                                                                                  | Obserwacja w warunkach symulowanych                   |
|                                                                                                                                                                     | realizuje sekwencję obejmującą: plecy, kark, kończyny i przód ciała, łączy techniki w spójną, płynną całość, buduje rytm i strukturę zabiegu, stosuje techniki harmonizujące i prawidłowo kończy zabieg, przeprowadza krótką rozmowę podsumowującą z klientem. | Obserwacja w warunkach symulowanych                   |
| <p>Uczestnik pracuje w sposób odpowiedzialny i etyczny.</p> <p>Uczestnik wykazuje uważność i świadomość w pracy z ciałem.</p>                                       | przestrzega zasad bezpieczeństwa i przeciwwskazań, dba o komfort i granice klienta, zachowuje poufność informacji uzyskanych podczas wywiadu.                                                                                                                  | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                                                                                                     | utrzymuje koncentrację i świadomy kontakt dotykowy, reaguje adekwatnie na sygnały płynące z ciała klienta, przyjmuje informację zwrotną i koryguje technikę podczas superwizji.                                                                                | 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

### Szczegółowy program z podziałem godzin

#### Część teoretyczna – 5 godzin

##### Moduł 1 – Podstawy biomasażu (2 godz.)

- Idea i filozofia pracy holistycznej
- Wpływ stresu i napięć psychosomatycznych na ciało
- Biomasaż a inne techniki manualne

##### Moduł 2 – Bezpieczeństwo i przeciwwskazania (2 godz.)

- Wywiad z klientem
- Wskazania i przeciwwskazania do zabiegu
- Higiena pracy
- Ergonomia terapeuty

##### Moduł 3 – Budowanie oferty zabiegowej (1 godz.)

- Struktura i czas trwania sesji
- Dobór olejów i przygotowanie atmosfery zabiegowej
- Komunikacja z klientem przed i po zabiegu

#### Część praktyczna – 11 godzin

##### Moduł 4 – Podstawy pracy z dotykiem (2 godz.)

- Świadomy i uważny dotyk
- Regulacja nacisku i tempa
- Synchronizacja oddechu z ruchem

##### Moduł 5 – Techniki podstawowe (3 godz.)

- Płynne techniki rozluźniające
- Praca na plecach i obręczy barkowej
- Wprowadzenie do pracy z powięzią

##### Moduł 6 – Praca z napięciami psychosomatycznymi (2 godz.)

- Obszary kumulacji stresu
- Techniki uwalniania napięć
- Regulacja układu nerwowego

##### Moduł 7 – Biomasaż całego ciała (2 godz.)

- Sekwencja: plecy, kark, kończyny, przód ciała
- Łączenie technik w płynną całość
- Budowanie rytmu zabiegu

## Moduł 8 – Sesja końcowa i superwizja (2 godz.)

- Wykonanie pełnego zabiegu biomasażu
- Korekta techniki
- Omówienie i informacja zwrotna

### Walidacja

- Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
- Obserwacja w warunkach symulowanych

## Warunki organizacyjne

- Liczebność grupy: **min. 1 osoba – max. 4 osoby**.
- Przy 4 uczestnikach zapewnione są **2 stoły do masażu** (1 stół na 2 osoby).
- W przypadku 1 uczestnika – praca indywidualna z instruktorem.
- Każde stanowisko wyposażone jest w:
  - profesjonalny stół do masażu,
  - materiały jednorazowe (prześcieradła, ręczniki),
  - oleje do masażu,
  - wałki i elementy wspierające ergonomię.
- Sala spełnia wymagania BHP i posiada:
  - dostęp do zaplecza sanitarnego,
  - środki do dezynfekcji,
  - przestrzeń umożliwiającą swobodne przemieszczanie się instruktora,
  - sprzęt multimedialny do realizacji części teoretycznej.
- Instruktor zapewnia stałą superwizję i korektę techniki.
- Uczestnicy pracują w parach (nie są wymagane modelki zewnętrzne).

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 16

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                                       | Prowadzący      | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 16<br>Wprowadzenie do biomasażu i pracy holistycznej, Wpływ stresu i napięć psychosomatycznych na ciało biomasaż a inne techniki manualne | ANITA KOBIERSKA | 09-06-2026            | 10:00               | 10:45               | 00:45         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                                | Prowadzący      | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>2 z 16</div> Bezpieczeństwo pracy wywiad z klientem wskazania i przeciwwskazania a higiena i ergonomia terapeuty                  | ANITA KOBIERSKA | 09-06-2026            | 10:45               | 11:30               | 00:45         |
| <div>3 z 16</div> Podstawy pracy z dotykiem (część praktyczna) świadomy dotyk regulacja nacisku i tempa                                | ANITA KOBIERSKA | 09-06-2026            | 11:30               | 12:15               | 00:45         |
| <div>4 z 16</div> Synchronizacja oddechu z ruchem (praktyka w parach)                                                                  | ANITA KOBIERSKA | 09-06-2026            | 12:15               | 13:00               | 00:45         |
| <div>5 z 16</div> Przerwa                                                                                                              | ANITA KOBIERSKA | 09-06-2026            | 13:00               | 13:15               | 00:15         |
| <div>6 z 16</div> Techniki podstawowe – praca na plecach techniki rozluźniające                                                        | ANITA KOBIERSKA | 09-06-2026            | 13:15               | 14:00               | 00:45         |
| <div>7 z 16</div> Praca na obręczy barkowej i karku korekta ustawienia terapeuty Wprowadzenie do pracy z powięzią ćwiczenia praktyczne | ANITA KOBIERSKA | 09-06-2026            | 14:00               | 16:00               | 02:00         |
| <div>8 z 16</div> Powtórzenie i utrwalenie technik z dnia pierwszego (praktyka)                                                        | ANITA KOBIERSKA | 10-06-2026            | 10:00               | 10:45               | 00:45         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                            | Prowadzący      | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>9 z 16</b> Praca z napięciami psychosomatycznymi obszary kumulacji stresu                                       | ANITA KOBIERSKA | 10-06-2026            | 10:45               | 11:30               | 00:45         |
| <b>10 z 16</b> Techniki regulujące układ nerwowy elementy wyciszające i integrujące                                | ANITA KOBIERSKA | 10-06-2026            | 11:30               | 12:15               | 00:45         |
| <b>11 z 16</b> Budowanie struktury zabiegu rytm i płynność pracy                                                   | ANITA KOBIERSKA | 10-06-2026            | 12:15               | 13:00               | 00:45         |
| <b>12 z 16</b> Przerwa                                                                                             | ANITA KOBIERSKA | 10-06-2026            | 13:00               | 13:15               | 00:15         |
| <b>13 z 16</b> Pełna sekwencja biomasażu – część I (praktyka)                                                      | ANITA KOBIERSKA | 10-06-2026            | 13:15               | 14:00               | 00:45         |
| <b>14 z 16</b> Pełna sekwencja biomasażu – część II (praktyka)                                                     | ANITA KOBIERSKA | 10-06-2026            | 14:00               | 14:45               | 00:45         |
| <b>15 z 16</b> Wykonanie pełnego zabiegu pod superwizją                                                            | ANITA KOBIERSKA | 10-06-2026            | 14:45               | 15:30               | 00:45         |
| <b>16 z 16</b> Walidacja Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Obserwacja w warunkach symulowanych | -               | 10-06-2026            | 15:30               | 16:00               | 00:30         |

## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 3 520,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 3 520,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 220,00 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 220,00 PLN   |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### ANITA KOBIŃSKA

Wieloletnie Doświadczenie i Ekspertyza

Instruktorka Qigong i Tańca Intuicyjnego

Pomagam ludziom odnajdywać harmonię poprzez pracę z ciałem i umysłem.

Certyfikowany Instruktor i Specjalistka

Posiadam doświadczenie w prowadzeniu kursów z masażu orientalnych, takich jak Shiatsu i masaż dźwiękiem mis tybetańskich.

Tworzenie Autorskich Kursów

Opracowuję certyfikowane kursy zawodowe, które są dostosowane do potrzeb rynku i uczestników.

Prelegentka na Wydarzeniach

Regularnie występuję na konferencjach dotyczących terapii holistycznych i rozwoju osobistego.

Unikalne Warsztaty i Szkolenia

Prowadzę warsztaty z terapii dźwiękiem, technik oddechowych i Feng Shui.

Ekspertka w Technikach Relaksacyjnych

Specjalizuję się w technikach, które wspierają równowagę emocjonalną i spokój.

Twórczyni Artystycznych Warsztatów

Łączę sztukę i terapię, oferując wyjątkowe doświadczenia rozwojowe.

Ciągłe Doskonalenie

Regularnie uczestniczę w szkoleniach, aby być na bieżąco z nowościami w terapii holistycznej.

Zajęcia dla Wszystkich Grup Wiekowych

Prowadzę dostosowane warsztaty dla dzieci, młodzieży i dorosłych.

Doceniana przez Klientów

Moja praca jest wysoko oceniana; klienci często wracają i polecają mnie innym.

Bezpieczna i Wspierająca Przestrzeń

Tworzę atmosferę, w której każdy uczestnik może rozwijać się w komfortowych warunkach.

Publikacje i Edukacja

Dzielę się swoją wiedzą poprzez artykuły i posty, promując holistyczne podejście do zdrowia.

Prowadzenie Grup i Praca z Ciałem

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi



### 1. Zasoby i Narzędzia

- Zapewniamy wszystkie niezbędne produkty oraz narzędzia do pracy, aby uczestnicy mogli skupić się na nauce.

### 2. Materiały Szkoleniowe

- Otrzymasz prospekt wiedzy na własność, który będzie pomocny w dalszym kształceniu.

### 3. Modelki do Praktyki

- W miarę możliwości zapewniamy modelki do ćwiczeń, ale uczestnicy mogą również zaangażować rodzinę lub znajomych.

### 4. Certyfikaty

- Po zakończeniu kursu każdy uczestnik otrzymuje:
  - Certyfikat w języku polskim i angielskim.
  - Zaświadczenie ukończenia kursu.
  - Unijne zaświadczenie o ukończeniu kursu, uznawane w całej Europie.

### 5. Wsparcie Po Szkoleniu

- Po zakończeniu szkolenia oferujemy porady oraz konsultacje, aby wspierać dalszy rozwój umiejętności.

Dzięki tym elementom kurs staje się kompleksowym doświadczeniem, które nie tylko dostarcza wiedzy, ale także wspiera uczestników w ich dalszej karierze zawodowej. Jeśli masz dodatkowe pytania lub potrzebujesz więcej informacji, daj znać! ?

## Informacje dodatkowe

**Zawarto umowę z Wojewódzki Urząd Pracy w Szczecinie na świadczenie usług rozwojowych z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe**

W harmonogramie kursu nie uwzględnia się przerwy. Na życzenie kursanta będą robione krótkie przerwy. Należy pamiętać, że te przerwy nie są wliczane do czasu usługi.

Uczestnicy szkolenia mają możliwość skorzystania z przerwy na indywidualne zgłoszenia.

### Termin kursu ustalamy indywidualnie

## Adres

ul. Pocztowa 10/2/U  
70-360 Szczecin  
woj. zachodniopomorskie

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

## Kontakt



**Grażyna Kobierska**

**E-mail** info@penelope.edu.pl

**Telefon** (+48) 505 089 671