



Anna Zaleska
BODYTEMPLE

★★★★★ 5,0 / 5

6 ocen

Kurs głębokiego masażu stóp – refleksologia oraz terapia manualna i powięziowa w jednym

Numer usługi 2025/12/20/193246/3224791

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 24 h

📅 17.04.2026 do 19.04.2026

3 900,00 PLN brutto

3 900,00 PLN netto

162,50 PLN brutto/h

162,50 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do:

- masażystów, terapeutów manualnych, fizjoterapeutów oraz osób pracujących z ciałem, które chcą poszerzyć zakres swoich umiejętności.
- kosmologów i pracowników branży beauty & wellness, którzy chcą uzupełnić swoją ofertę o masaż stóp.
- pracowników SPA, hoteli, ośrodków zdrowia i wypoczynku chcących rozwijać usługi w duchu świadomej i uważnej pracy z ciałem.
- osób zainteresowanych holistycznym podejściem do pracy z człowiekiem, którzy chcą zacząć pracę z ciałem i potrzebują solidnych, klarownych podstaw,
- osób, które masują bliskich i chcą robić to bezpiecznie, skutecznie i pięknie.
- osób, które oprócz technik szukają rozwoju osobistego, uważności i podejścia, które zmienia jakość pracy.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

8

Data zakończenia rekrutacji

10-04-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

24

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat ICVC - SURE (Standard Usług Rozwojowych w Edukacji): Norma zarządzania jakością w zakresie świadczenia usług rozwojowych

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia „głębokiego masażu stóp” jest przygotowanie uczestnika do samodzielnego wykonywania relaksacyjno-terapeutycznego masażu stóp, łączącego techniki refleksologiczne z terapią manualną i uwalnianiem powięziowym w holistycznym podejściu i na zasadach świadomej pracy z ciałem. Jest nim także rozwój własnej wrażliwości, uważności i umiejętności bycia terapeutą, który pracuje nie tylko techniką, ale przede wszystkim sobą.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Posługuje się wiedzą teoretyczną na temat masażu stóp	Definiuje podstawowe pojęcia związane z masażem stóp	Wywiad swobodny
	Omawia wskazania i przeciwwskazania do wykonywania masażu	Wywiad swobodny
	Omawia działanie masażu i serii masażu	Wywiad swobodny
	Przedstawia zagadnienia związane z umiejętnościami meta.	Wywiad swobodny
	Omawia podstawy anatomii stóp	Wywiad swobodny
	Przedstawia zasady pracy i organizacji stanowiska	Wywiad swobodny
Wykonuje samodzielnie masaż stóp	Wykonuje podstawowy masaż stóp	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dobiera odpowiednie ruchy, tempo i nacisk do potrzeb klienta.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dbą o komfort swój własny i klienta podczas sesji masażu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Komunikuje się z klientem w sposób spokojny, wspierający i rzeczowy	Wywiad swobodny
Posługuje się wiedzą dotyczącą komunikacji z klientem	Respektuje granice fizyczne i emocjonalne klienta podczas zabiegu.	Wywiad swobodny
	Buduje atmosferę zaufania i komfortu podczas sesji.	Wywiad swobodny
Dbą o siebie i stwarza bezpieczną atmosferę sesji.	Jest uważny, obecny, zna swoje kompetencje i granice. Umie zadbać o siebie podczas pracy i o klienta.	Wywiad swobodny

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

PROGRAM SZKOLENIA

Szkolenie ma charakter stacjonarny i trwa 3 dni. Są to zajęcia teoretyczno-praktyczne. Uczestnicy pracują w parach i wykonują poznane techniki na sobie nawzajem, pracując pod okiem nauczyciela na stołach do masażu, znajdujących się w sali.

Wcześniejsze doświadczenie jako masażysty nie jest wymagane, ponieważ na kursie poznasz podstawy techniki masażu tak, aby wykonywać go w sposób profesjonalny.

Godzina usługi szkoleniowej = 60 min. Przerwy nie są wliczone w czas trwania usługi.

Program szkolenia

- Jak działa masaż stóp?
- Systemy refleksoterapii
- Przeciwwskazania i wskazania do zabiegu
- Seria zabiegów - działanie i planowanie
- Anatomia stopy
- Praca z klientem
- Zasady i metodyka zabiegu
- Organizacja gabinetu
- Nauka masażu
- Meta masaż - terapeuta jako kluczowe narzędzie
- Walidacja

Ćwiczenia praktyczne w formie wzajemnych sesji masażu przy stołach masażowych.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 31

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 31 Krąg otwarcia	Robert Stępień	17-04-2026	09:00	09:30	00:30
2 z 31 Wykład	Robert Stępień	17-04-2026	09:30	10:00	00:30
3 z 31 Masaż stóp - rozgrzanie stóp	Robert Stępień	17-04-2026	10:00	11:15	01:15
4 z 31 Wykład	Robert Stępień	17-04-2026	11:15	11:45	00:30
5 z 31 Masaż palców	Robert Stępień	17-04-2026	11:45	13:00	01:15
6 z 31 Przerwa obiadowa	Robert Stępień	17-04-2026	13:00	14:00	01:00
7 z 31 Wykład	Robert Stępień	17-04-2026	14:00	14:30	00:30
8 z 31 Masaż grzbietów stóp	Robert Stępień	17-04-2026	14:30	15:45	01:15
9 z 31 Wykład	Robert Stępień	17-04-2026	15:45	16:15	00:30
10 z 31 Masaż podeszwy stóp	Robert Stępień	17-04-2026	16:15	17:30	01:15
11 z 31 Krąg zamknięcia	Robert Stępień	17-04-2026	17:30	18:00	00:30
12 z 31 Krąg otwarcia	Robert Stępień	18-04-2026	09:00	09:30	00:30
13 z 31 Wykład	Robert Stępień	18-04-2026	09:30	10:00	00:30
14 z 31 Masaż pięty i kostki	Robert Stępień	18-04-2026	10:00	11:15	01:15
15 z 31 Wykład	Robert Stępień	18-04-2026	11:15	11:45	00:30
16 z 31 Zakończenie masażu	Robert Stępień	18-04-2026	11:45	13:00	01:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
17 z 31 Wykład	Robert Stępień	18-04-2026	13:00	14:00	01:00
18 z 31 Przerwa obiadowa	Robert Stępień	18-04-2026	14:00	15:00	01:00
19 z 31 Otwieranie dłoni	Robert Stępień	18-04-2026	15:00	16:15	01:15
20 z 31 Ćwiczenie obecności	Robert Stępień	18-04-2026	16:15	17:15	01:00
21 z 31 Krąg zamknięcia	Robert Stępień	18-04-2026	17:15	18:00	00:45
22 z 31 Krąg otwarcia	Robert Stępień	19-04-2026	09:00	09:30	00:30
23 z 31 Wykład	Robert Stępień	19-04-2026	09:30	10:00	00:30
24 z 31 Ćwiczenie masażu cd.	Robert Stępień	19-04-2026	10:00	11:15	01:15
25 z 31 Wykład	Robert Stępień	19-04-2026	11:15	11:45	00:30
26 z 31 Praktyka wdzięczności	Robert Stępień	19-04-2026	11:45	13:00	01:15
27 z 31 Feedback od prowadzącego	Robert Stępień	19-04-2026	13:00	14:00	01:00
28 z 31 Przerwa obiadowa	Robert Stępień	19-04-2026	14:00	15:00	01:00
29 z 31 Cały masaż	Robert Stępień	19-04-2026	15:00	16:15	01:15
30 z 31 Walidacja	-	19-04-2026	16:15	17:15	01:00
31 z 31 Zamknięcie kursu	Robert Stępień	19-04-2026	17:15	18:00	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 900,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	162,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	162,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Robert Stępień

Od ponad dwudziestu lat rozwija sztukę pracy z ciałem, łącząc doświadczenie terapeuty manualnego, nauczyciela masażu i trenera rozwoju osobistego. Jego droga zawodowa rozpoczęła się od klasycznych technik, a z czasem wzbogaciła o podejście mięśniowo-powięziowe, refleksologię stóp, terapię trzewi oraz pracę z oddechem i emocjami. Dzięki temu dziś oferuje wsparcie, które łączy uwalnianie bólu i napięć z pogłębianiem świadomości siebie i budowaniem bliskości w relacjach.

Na przestrzeni lat uczestniczył w wielu kursach i szkoleniach prowadzonych przez międzynarodowych nauczycieli i ekspertów. Wśród nich znalazły się:

- Lomi Intensive - kurs masażu Lomi Lomi Nui - 2023
- Komplementarna terapia trzewi - 2020
- Mięśniowo powięziowe rozluźnianie energetyczne - 2017-2019
- Zaawansowany kurs terapii manualnej (4 stopnie) - 2011
- Zaawansowany kurs masażu Tuina - 2006
- Kurs refleksoterapii stóp - 2004
- Kursy masażu klasycznego - 2001

Zdobyte doświadczenie pozwala mu tworzyć autorskie programy edukacyjne i warsztatowe, w których teoria spotyka się z praktyką, a dotyk staje się nie tylko techniką, lecz także językiem porozumienia. Prowadzi m.in. kursy masażu Lomi Lomi Nui, FootFusion i BackFusion oraz warsztaty dla par, w których przekazuje zarówno wiedzę, jak i własną filozofię pracy. Najważniejsze w jego działalności jest budowanie przestrzeni opartej na autentyczności, szacunku i uważności.

<https://robertstepien.pl>

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzymuje materiały jednorazowe do wykonywania masażu, wszystkie niezbędne produkty i narzędzia do części praktycznej.

Warunki uczestnictwa

Warunki uczestnictwa

1. Wiek uczestnika: ukończone 18 lat

2. Stan zdrowia:

brak przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zajęciach praktycznych

3. Strój i higiena osobista:

wygodny strój do ćwiczeń praktycznych (np. koszulka, legginsy/spodnie dresowe)

zachowanie higieny osobistej (krótkie paznokcie, związane włosy, brak biżuterii podczas zajęć)

5. Materiały własne:

zeszyt i długopis do notatek

6. Formalności organizacyjne:

Przed dokonaniem zapisu na usługę, prosimy o kontakt z Organizatorem w celu potwierdzenia dostępności miejsc. Prosimy o kontakt mailowy robert@alohabodytemple.com lub telefoniczny: 501075938. Następnie należy wypełnić formularz zgłoszeniowy znajdujący się na stronie

<https://alohabodytemple.com/kategoria-produktu/kursy/>

w opisie wybranego szkolenia.

W formularzu należy zaznaczyć, że kurs będzie dofinansowany ze środków BUR oraz podać pełne dane do faktury.

Wymagane jest przeczytanie i zaakceptowanie REGULAMINU świadczenia usług szkoleniowych.

Informacje dodatkowe

Kurs odbywa się w języku polskim

Zwolnienie z VAT ze względu na rodzaj prowadzonej działalności (art. 43 ust 1 ustawy o VAT)

Cena kursu nie zawiera kosztów wyżywienia, zakwaterowania i podróży.

W zależności od wymogów Operatorów i kwot dofinansowań, mogą pojawić się dodatkowe dopłaty do kursu.

Godziny przerw są podane orientacyjnie- w zależności od dynamiki i tempa grupy - mogą ulec zmianie.

Godzina usługi szkoleniowej = 60 min. Przerwy nie są wliczone w czas trwania usługi.

Adres

ul. Stanisława Przybyszewskiego 74/78/7

01-824 Warszawa

woj. mazowieckie

Lokal zapewnia niezbędne akcesoria do przeprowadzenia szkolenia: sprzęt, stoły do masażu, olejki, materiały jednorazowe, profesjonalne kosmetyki.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



ANNA ZALESKA

E-mail anna@alohabodytemple.com

Telefon (+48) 663 513 143