



## HADADO – japoński liftingujący masaż twarzy + warsztat Tapiingu estetycznego - szkolenie

Numer usługi 2025/12/22/166474/3226500

4 059,00 PLN brutto  
3 300,00 PLN netto  
123,00 PLN brutto/h  
100,00 PLN netto/h

Akademia Spa  
Tomasz Tomasik

★★★★★ 4,9 / 5

811 ocen

📍 Katowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 33 h

📅 12.06.2026 do 14.06.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób zainteresowanych rozwojem zawodowym w obszarze masażu i terapii manualnych, zarówno na poziomie podstawowym, jak i zaawansowanym.

Adresatami usługi są:

- właściciele salonów kosmetycznych i salonów masażu,
- pracownicy salonów kosmetycznych i salonów masażu,
- osoby chcące się przebranżowić lub poszerzyć wiedzę na temat masażu.

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu „Nowy Start w Małopolsce z Euresem”

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu „Małopolski Pociąg do Kariery”

Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu „Kierunek – Rozwój”.

### Minimalna liczba uczestników

2

### Maksymalna liczba uczestników

20

### Data zakończenia rekrutacji

11-06-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Liczba godzin usługi

33

# Cel

## Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestnika do samodzielnego wykonywania zaawansowanych technik manualnych i estetycznych w obszarze twarzy, szyi i dekoltu, ze szczególnym uwzględnieniem technik liftingujących, rozluźniających mięśniowo-powięziowo oraz aplikacji taśm w tapingu estetycznym, dostosowanych do indywidualnych potrzeb klientów.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza: Stosuje wiedzę z zakresu anatomii i fizjologii twarzy, szyi i dekoltu w planowaniu zabiegów manualnych.	Wyjaśnia zależności anatomiczne między strukturami mięśniowymi a technikami manualnymi.	Analiza dowodów i deklaracji
	Opisuje fizjologiczne podstawy wpływu technik na tkanki miękkie.	Analiza dowodów i deklaracji
	Charakteryzuje przypadki, w których aplikacja taśm może przynieść korzyści terapeutyczne.	Analiza dowodów i deklaracji
Wiedza: Rozpoznaje wskazania i przeciwwskazania do stosowania tapingu estetycznego w obrębie twarzy.	Wymienia sytuacje, w których użycie tapingu może być niewskazane lub ryzykowne.	Analiza dowodów i deklaracji
	Demonstruje poprawną kolejność ruchów i właściwy nacisk w trakcie wykonywania technik.	Analiza dowodów i deklaracji
Umiejętności: Wykonuje zaawansowane techniki liftingujące twarzy, szyi i dekoltu w sposób bezpieczny i precyzyjny.	Dobiera techniki liftingujące do określonego obszaru twarzy i indywidualnych cech klienta.	Analiza dowodów i deklaracji
	Dopasowuje rodzaj aplikacji taśm do problemu estetycznego klienta (np. obrzęki, napięcia mięśniowe).	Analiza dowodów i deklaracji
Umiejętności: Korzysta z technik tapingu estetycznego w odpowiedzi na zidentyfikowane potrzeby klienta.	Zakłada taśmy zgodnie z zasadami prawidłowego kierunku, napięcia i punktów odniesienia.	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Kompetencje społeczne: Uwzględnia indywidualne potrzeby i preferencje klienta w planowaniu zabiegów manualnych.	Formułuje plan zabiegowy w oparciu o wywiad i obserwację reakcji klienta.	Analiza dowodów i deklaracji
	Uwzględnia sugestie klienta przy doborze technik i intensywności pracy.	Analiza dowodów i deklaracji

## 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

Usługa przygotowuje uczestnika do samodzielnego wykonywania zaawansowanych technik manualnych i estetycznych w obszarze twarzy, szyi i dekoltu, ze szczególnym uwzględnieniem technik liftingujących, rozluźniających mięśniowo-powięziowo oraz aplikacji taśm w tapingu estetycznym, dostosowanych do indywidualnych potrzeb klientów.

Szkolenie skierowane jest do osób zainteresowanych rozwojem zawodowym w obszarze masażu i terapii manualnych, zarówno na poziomie podstawowym, jak i zaawansowanym.

Adresatami usługi są:

- właściciele salonów kosmetycznych i salonów masażu,
- pracownicy salonów kosmetycznych i salonów masażu,
- osoby chcące się przebranzowić lub poszerzyć wiedzę na temat masażu.

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu „Nowy Start w Małopolsce z Euresem”

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu „Małopolski Pociąg do Kariery”

Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu „Kierunek – Rozwój”.

**Program szkolenia:**

## **CZĘŚĆ TEORETYCZNA**

- Wprowadzenie do anatomii i fizjologii wybranych obszarów twarzy, szyi i dekoltu

## **CZĘŚĆ PRAKTYCZNA (+ kwestie teoretyczne w trakcie zajęć)**

### **1. Zaawansowane techniki liftingujące:**

- Lifting szyi i owalu twarzy
- Praca z mięśniami mimicznymi
- Praca z linią żuchwy
- Korekta policzków – techniki w 4 pasmach dla efektu liftingującego
- Redukcja nadmiaru tkanki tłuszczowej w newralgicznych miejscach twarzy

### **2. Techniki rozluźniania mięśniowo-powięziowego:**

- Obszar szyi i dekoltu
- Techniki relaksacyjne o zmiennym tempie działania bodźców

### **3. Praca z konkretnymi obszarami twarzy:**

- Okolice oczu – praca podzielona na strefy
- Bruzda nosowo-wargowa
- Techniki ukierunkowane na korekcję „wdowiego garbu”

### **4. Warsztaty tapingu estetycznego – 6 aplikacji:**

Poznanie skutecznych metod aplikacji taśm na najczęściej spotykane problemy klientów:

- Napięcia w obszarze mięśni żucia
- Obrzęki w okolicach twarzy i oczu
- Napięcia mięśni mimicznych
- Praca z bruzdą nosowo-wargową

Walidacja

Zakończenie

-----

### **Informacje dodatkowe:**

Każdy uczestnik ma indywidualne stanowisko.

Usługa realizowana w formie godzin dydaktycznych 45 min

Walidacja wliczona jest w czas trwania usługi

Przerwy nie są wliczone w czas trwania usługi

Przerwy mogą ulec przesunięciu, ze względu na tempo pracy kursantów.

Szkolenie realizowane w grupach dwu osobowych,

Fakt uczestnictwa w każdym dniu usługi rozwojowej musi zostać potwierdzony przez uczestnika własnoręcznym podpisem złożonym na udostępnionej przez organizatora liście obecności

Część teoretyczna trwa: 8 godzin

Część praktyczna trwa: 25 godziny

Walidacja polega na analizie dowodów obejmujących zdjęcia i nagrania poszczególnych efektów uczenia. Szkoleniowiec podczas szkolenia robi zdjęcia, nagrania. Osoba walidująca na podstawie analizy zebranych dowodów dokonuje procesu walidacji. Walidacja prowadzona jest przez osobę walidującą na koniec szkolenia. Uczestnicy otrzymają informację zwrotną o wynikach walidacji (pozytywna/negatywna) na koniec szkolenia.

Uczestnicy pracują w dwu osobowych grupach, wykonując na zmianę ćwiczenia praktyczne. Każda grupa ma samodzielne stanowisko.

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 12

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 12</b> Część teoretyczna Wstęp do anatomii i fizjologii wybranych obszarów	Bożena Lazar	12-06-2026	10:00	12:00	02:00
<b>2 z 12</b> część Praktyczna Zaawansowane techniki liftingujące, Praca z obszarem dekoltu i szyi – techniki rozluźnienia mięśniowo-powięziowego cz I	Bożena Lazar	12-06-2026	12:00	14:00	02:00
<b>3 z 12</b> Przerwa	Bożena Lazar	12-06-2026	14:00	14:15	00:15
<b>4 z 12</b> część Praktyczna Zaawansowane techniki liftingujące, Praca z obszarem dekoltu i szyi – techniki rozluźnienia mięśniowo-powięziowego	Bożena Lazar	12-06-2026	14:15	18:15	04:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 12 Lifting szyi i owalu twarzy - praca z mięśniami mimicznymi Rozbudowane techniki relaksacyjne o zmienne tempo oddziaływania bodźców Praca z linią rzuchwy - korekta policzków-praca w 4 pasmach cz I	Bożena Lazar	13-06-2026	09:00	13:00	04:00
6 z 12 Przerwa	Bożena Lazar	13-06-2026	13:00	13:15	00:15
7 z 12 lifting szyi i owalu twarzy - praca z mięśniami mimicznymi Rozbudowane techniki relaksacyjne o zmienne tempo oddziaływania bodźców Praca z linią rzuchwy - korekta policzków-praca w 4 pasmach cz II	Bożena Lazar	13-06-2026	13:15	17:00	03:45
8 z 12 Taping Esetyczny	Bożena Lazar	13-06-2026	17:00	20:15	03:15
9 z 12 praca z nadmiarem tkanki tłuszczowej w newralgicznych miejscach twarzy. Praca z obszarem okolicy oczu, podzielona na strefy oraz bruzdy nosowo-wargowej , Techniki nakierowane na wdowi garb cz I	Bożena Lazar	14-06-2026	09:00	12:00	03:00
10 z 12 przerwa	Bożena Lazar	14-06-2026	12:00	12:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>11 z 12</b> praca z nadmiarem tkanki tłuszczowej w newralgicznych miejscach twarzy. Praca z obszarem okolicy oczu, podzielona na strefy oraz bruzdy nosowo-wargowej, Techniki nakierowane na wdowi garb cz II	Bożena Lazar	14-06-2026	12:15	14:30	02:15
<b>12 z 12</b> Walidacja	-	14-06-2026	14:30	15:00	00:30

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 059,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 300,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	123,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



**1 z 1**

### Bożena Lazar

Pasjonatka masażu orientalnych i miłośniczka ajurwedy, instruktorka rekreacji ruchowej ze specjalizacją w hatha jodze. Ukończyła studia podyplomowe na Górnośląskiej Wyższej Szkole Handlowej w Katowicach na kierunku Akademia Praktyków Jogi oraz Ajurweda – holistyczna koncepcja zdrowia.

Posiada bogate doświadczenie zdobyte podczas licznych kursów i szkoleń, w tym kursu anatomii jogi w Katowicach, kursu dla nauczycieli jogi w zakresie praktyki asan, pranajamy, relaksacji i technik

koncentracji w Krakowie, a także szkolenia z ashtanga jogi. Jest certyfikowaną uczestniczką kursu Mindfulness Based Living Course, który ukończyła pod patronatem Mindfulness Association Ltd. Brała udział w wielu warsztatach rozwijających świadomość pracy z ciałem, kładąc szczególny nacisk na integrację ruchu z oddechem, co doskonale odzwierciedla się w masażach ajurwedyjskich, które wykonuje.

Prowadzi własny gabinet masażu, gdzie łączy ajurwedyjską atmosferę z profesjonalizmem i spokojem. Jej specjalizacje to terapie ajurwedyjskie, Zoga Face Integration, Kobido oraz Masaż Hawajski Lomi Lomi Nui. Trener od 5 lat aktywnie działający w branży.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

skrypt szkoleniowy

### Informacje dodatkowe

ZAWARTO UMOWĘ Z WUP KRAKÓW NA ROZLICZANIE USŁUG Z WYKORZYSTANIEM ELEKTRONICZNYCH BONÓW SZKOLENIOWYCH W RAMACH PROJEKTU NOWY START W MAŁOPOLSCE Z EURES-em i Projektu Małopolski Pociąg do Kariery

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój: SZKOLENIE ROZLICZANE JEST W RAMACH PRYZNANYCH BONÓW.

Usługa będzie zwolniona z VAT, w przypadku gdy uczestnik posiada dofinansowanie na poziomie minimum 70%.

Zwolnienie z podatku VAT na podstawie art. 43 ust 1 pkt 29 lit. c ustawy o VAT oraz art. 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dn. 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień

Uczestnik aby zaliczyć szkolenie musi potwierdzić obecność na na 80%-100%- (w zależności od wymogów operatora) czasu trwania szkolenia, własnoręcznym podpisem na liście obecności i zaliczyć walidację.

## Adres

ul. Rybnicka 7/2  
40-038 Katowice  
woj. śląskie

## Kontakt



**Aleksandra Brukiewa**

**E-mail** [info@akademia-spa.pl](mailto:info@akademia-spa.pl)

**Telefon** (+48) 889 109 396