



ANNA WOJDAT  
DROGA SERCA

★★★★★ 5,0 / 5

3 oceny

## Intensywne szkolenie z głęboko relaksującego i liftingującego masażu twarzy techniką Kobido połączonego z masażem pleców Lomi Lomi w trybie indywidualnym

Numer usługi 2025/12/26/197573/3229256

📍 Turka / mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 30 h

📅 11.04.2026 do 19.04.2026

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

166,67 PLN brutto/h

166,67 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

| Kategoria                       | Styl życia / Uroda                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Grupa docelowa usługi           | Szkolenie dedykowane dla osób początkujących, zainteresowanych rozwijaniem kompetencji w obszarze relaksacyjnej (terapeutycznej) pracy z ciałem, oraz masażystów i terapeutów zainteresowanych poszerzeniem kompetencji. |
| Minimalna liczba uczestników    | 1                                                                                                                                                                                                                        |
| Maksymalna liczba uczestników   | 1                                                                                                                                                                                                                        |
| Data zakończenia rekrutacji     | 10-04-2026                                                                                                                                                                                                               |
| Forma prowadzenia usługi        | mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)                                                                                                                                                   |
| Liczba godzin usługi            | 30                                                                                                                                                                                                                       |
| Podstawa uzyskania wpisu do BUR | Certyfikat ICVC - SURE (Standard Usług Rozwojowych w Edukacji): Norma zarządzania jakością w zakresie świadczenia usług rozwojowych                                                                                      |

## Cel

### Cel edukacyjny

Kurs przygotowuje do samodzielnego wykonywania głęboko relaksującego i liftingującego masażu twarzy techniką Kobido połączonego z masażem pleców Lomi Lomi.

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

| Efekty uczenia się                                                                    | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Metoda walidacji                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Samodzielnie organizuje stanowisko pracy.                                             | Dopasowuje wysokość stołu do swojego wzrostu i komfortowej postawy przy stole.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wywiad ustrukturyzowany             |
|                                                                                       | Bada poziom wygody klienta (przeprowadza wywiad) i proponuje rozwiązania zwiększające poziom wygody (np. regulacja wysokości podglówka, kształtki).<br>stanowiska pracy.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Identyfikuje potrzeby klienta i stosuje adekwatne do nich techniki.                   | Przeprowadza wywiad w celu rozpoznania ograniczeń klienta.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wywiad ustrukturyzowany             |
|                                                                                       | Przeprowadza wywiad w celu określenia potrzeb klienta.<br>Wymienia przeciwwskazania do zabiegu kobido.<br>Dopasowuje pracę, stosowane techniki i kosmetyki do pozyskanych informacji.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Definiuje i wykorzystuje podstawowe formy masażu Kobido i masażu pleców Lomi Lomi.    | Definiuje i wykorzystuje:<br>- Techniki masażu powięziowego w obrębie twarzy, głowy, szyi, dekolту<br>- Techniki masażu tkanek głębokich w obrębie twarzy, głowy, szyi, dekolту<br>- Techniki drenażu limfatycznego<br>- Techniki masażu relaksacyjnego niwelującego napięcia mięśniowe w obrębie twarzy, głowy, szyi, dekolту<br>- Techniki masażu liftingującego<br>- Techniki akupresury<br>- Techniki masażu pleców Lomi Lomi (ruch podstawowy, techniki masażu na obręczy barkowej, metody rozluźniania obszaru łopatek). | Wywiad ustrukturyzowany             |
|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wywiad ustrukturyzowany             |
| Wykorzystuje techniki wspomagające prawidłowe przeprowadzenie masażu pleców Lomi Lomi | Definiuje i wykorzystuje:<br>- oddech (technika oddechu przez usta – wdech i wydech)<br>- taniec nawigatora (krokiem tego tańca porusza się wokół stołu z masażem)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 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

Nauka głęboko relaksującego i liftingującego masażu twarzy techniką Kobido połączonego z masażem pleców Lomi Lomi odbywać się będzie przez krótkie omówienie techniki przez prowadzącą i wielokrotne ćwiczenia praktyczne osoby uczącej się na modelu (ciele ludzkim).

Godzina usługi szkoleniowej = 45 min. Przerwy nie są wliczone w czas trwania usługi.

1. Wprowadzenie do szkolenia - Wprowadzenie do szkolenia - czym jest masaż Kobido i Lomi Lomi, pochodzenie, historia i filozofia, jakie mają działanie.
2. Początkowe sprawdzenie wiedzy i umiejętności.
3. Wskazania i przeciwwskazania do masażu Kobido i Lomi Lomi, przygotowanie stanowiska i klienta, ergonomia pracy terapeuty.
4. Omówienie etapów masażu Kobido i ich działania terapeutycznego.
5. Praktyka technik Kobido - techniki masażu powięziowego w obrębie twarzy, głowy, szyi, dekolту.
6. Praktyka technik Kobido cd. - techniki masażu tkanek głębokich w obrębie twarzy, głowy, szyi, dekolту.
7. Praktyka technik Kobido cd. - techniki drenażu limfatycznego.
8. Praktyka technik Kobido cd. - techniki masażu relaksacyjnego niwelującego napięcia mięśniowe w obrębie twarzy, głowy, szyi, dekolту.
9. Praktyka technik Kobido cd. - techniki masażu liftingującego.
10. Praktyka technik Kobido cd. – techniki akupresury.
11. Omówienie etapów masażu pleców Lomi Lomi i ich działania terapeutycznego.
12. Oddech w lomi lomi - ćwiczenia.
13. Nauka kroków tańca nawigatora.
14. Praktyka technik masażu pleców Lomi Lomi (ruch podstawowy, techniki masażu na obręczy barkowej, metody rozluźniania obszaru łopatek).
15. Walidacja – uczestnik kursu przeprowadza pełny głęboko relaksujący i liftingujący masaż twarzy techniką Kobido połączony z masażem pleców Lomi Lomi.

Jest to szkolenie indywidualne.

Usługa jest realizowana w godzinach zegarowych. Przerwy nie są wliczone w czas trwania usługi.

Szkolenie obejmuje 4 godzin teorii, 22,5 godziny praktyki, 3,5 godziny walidacji.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 31

| Przedmiot /<br>temat zajęć                                                                                                                                                    | Prowadzący     | Data realizacji<br>zajęć | Godzina<br>rozpoczęcia | Godzina<br>zakończenia | Liczba godzin | Forma<br>stacjonarna |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------|------------------------|------------------------|---------------|----------------------|
| <div>1 z 31</div> <p>Wprowadzenie do szkolenia - czym jest masaż Kobido i Lomi Lomi, pochodzenie, historia i filozofia, jakie mają działanie, jakie są etapy tych masażu.</p> | ANNA<br>WOJDAT | 11-04-2026               | 08:00                  | 09:00                  | 01:00         | Tak                  |
| <div>2 z 31</div> <p>Początkowe sprawdzenie wiedzy i umiejętności.</p>                                                                                                        | -              | 11-04-2026               | 09:00                  | 09:30                  | 00:30         | Nie                  |
| <div>3 z 31</div> <p>Przerwa</p>                                                                                                                                              | ANNA<br>WOJDAT | 11-04-2026               | 09:30                  | 09:45                  | 00:15         | Tak                  |
| <div>4 z 31</div> <p>Wskazania i przeciwwskazania do masażu Kobido i Lomi Lomi, przygotowanie stanowiska i klienta, ergonomia pracy terapeuty.</p>                            | ANNA<br>WOJDAT | 11-04-2026               | 09:45                  | 10:30                  | 00:45         | Tak                  |
| <div>5 z 31</div> <p>Omówienie etapów masażu Kobido i ich działania terapeutyczne.</p>                                                                                        | ANNA<br>WOJDAT | 11-04-2026               | 10:30                  | 11:15                  | 00:45         | Tak                  |
| <div>6 z 31</div> <p>Przerwa</p>                                                                                                                                              | ANNA<br>WOJDAT | 11-04-2026               | 11:15                  | 11:30                  | 00:15         | Tak                  |

| Przedmiot /<br>temat zajęć                                                                                                                                                                   | Prowadzący     | Data realizacji<br>zajęć | Godzina<br>rozpoczęcia | Godzina<br>zakończenia | Liczba godzin | Forma<br>stacjonarna |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------|------------------------|------------------------|---------------|----------------------|
| <div>7 z 31</div> Praktyka<br>technik<br>Kobido -<br>techniki<br>masażu<br>powięziowego<br>w obrębie<br>twarzy, głowy,<br>szyi, dekolту.                                                     | ANNA<br>WOJDAT | 11-04-2026               | 11:30                  | 13:00                  | 01:30         | Tak                  |
| <div>8 z 31</div> Przerwa                                                                                                                                                                    | ANNA<br>WOJDAT | 11-04-2026               | 13:00                  | 13:15                  | 00:15         | Tak                  |
| <div>9 z 31</div> Praktyka<br>technik<br>Kobido cd. -<br>techniki<br>masażu<br>powięziowego<br>w obrębie<br>twarzy, głowy,<br>szyi, dekolту.                                                 | ANNA<br>WOJDAT | 11-04-2026               | 13:15                  | 14:45                  | 01:30         | Tak                  |
| <div>10 z 31</div> Praktyka<br>technik<br>Kobido -<br>techniki<br>drenażu<br>limfatycznego<br>.                                                                                              | ANNA<br>WOJDAT | 12-04-2026               | 08:00                  | 09:30                  | 01:30         | Tak                  |
| <div>11 z 31</div> Przerwa                                                                                                                                                                   | ANNA<br>WOJDAT | 12-04-2026               | 09:30                  | 09:45                  | 00:15         | Tak                  |
| <div>12 z 31</div> Praktyka<br>technik<br>Kobido cd. -<br>techniki<br>masażu<br>relaksacyjneg<br>o<br>niwelującego<br>napięcia<br>mięśniowe w<br>obrębie<br>twarzy, głowy,<br>szyi, dekolту. | ANNA<br>WOJDAT | 12-04-2026               | 09:45                  | 11:15                  | 01:30         | Tak                  |
| <div>13 z 31</div> Przerwa                                                                                                                                                                   | ANNA<br>WOJDAT | 12-04-2026               | 11:15                  | 11:30                  | 00:15         | Tak                  |

| Przedmiot /<br>temat zajęć                                                                                        | Prowadzący     | Data realizacji<br>zajęć | Godzina<br>rozpoczęcia | Godzina<br>zakończenia | Liczba godzin | Forma<br>stacjonarna |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------|------------------------|------------------------|---------------|----------------------|
| <b>14 z 31</b><br>Praktyka<br>technik<br>Kobido cd. -<br>techniki<br>masażu<br>liftingującego.                    | ANNA<br>WOJDAT | 12-04-2026               | 11:30                  | 13:00                  | 01:30         | Tak                  |
| <b>15 z 31</b><br>Przerwa                                                                                         | ANNA<br>WOJDAT | 12-04-2026               | 13:00                  | 13:15                  | 00:15         | Tak                  |
| <b>16 z 31</b><br>Praktyka<br>technik<br>Kobido cd. –<br>techniki<br>akupresury.                                  | ANNA<br>WOJDAT | 12-04-2026               | 13:15                  | 14:45                  | 01:30         | Tak                  |
| <b>17 z 31</b><br>Praktyka<br>technik<br>Kobido cd. –<br>powtórzenie<br>wszystkich<br>poznanych<br>technik.       | ANNA<br>WOJDAT | 18-04-2026               | 08:00                  | 09:30                  | 01:30         | Tak                  |
| <b>18 z 31</b><br>Przerwa.                                                                                        | ANNA<br>WOJDAT | 18-04-2026               | 09:30                  | 09:45                  | 00:15         | Tak                  |
| <b>19 z 31</b><br>Omówienie<br>etapów<br>masażu<br>pleców Lomi<br>Lomi i ich<br>działania<br>terapeutyczne<br>go. | ANNA<br>WOJDAT | 18-04-2026               | 09:45                  | 10:15                  | 00:30         | Tak                  |
| <b>20 z 31</b><br>Oddech w<br>lomi lomi -<br>ćwiczenia.                                                           | ANNA<br>WOJDAT | 18-04-2026               | 10:15                  | 10:45                  | 00:30         | Tak                  |
| <b>21 z 31</b> Nauka<br>kroków tańca<br>nawigatora.                                                               | ANNA<br>WOJDAT | 18-04-2026               | 10:45                  | 11:15                  | 00:30         | Tak                  |
| <b>22 z 31</b><br>Przerwa                                                                                         | ANNA<br>WOJDAT | 18-04-2026               | 11:15                  | 11:30                  | 00:15         | Tak                  |

| Przedmiot /<br>temat zajęć                                                                                                                                                                      | Prowadzący     | Data realizacji<br>zajęć | Godzina<br>rozpoczęcia | Godzina<br>zakończenia | Liczba godzin | Forma<br>stacjonarna |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------|------------------------|------------------------|---------------|----------------------|
| <div>23 z 31</div> Praktyka<br>technik<br>masażu<br>pleców Lomi<br>Lomi - ruch<br>podstawowy,<br>techniki<br>masażu na<br>obręczy<br>barkowej,<br>metody<br>rozluźniania<br>obszaru<br>łopatek. | ANNA<br>WOJDAT | 18-04-2026               | 11:30                  | 13:00                  | 01:30         | Tak                  |
| <div>24 z 31</div> Przerwa                                                                                                                                                                      | ANNA<br>WOJDAT | 18-04-2026               | 13:00                  | 13:15                  | 00:15         | Tak                  |
| <div>25 z 31</div> Praktyka<br>technik<br>Kobido i<br>masażu<br>pleców Lomi<br>Lomi.                                                                                                            | ANNA<br>WOJDAT | 18-04-2026               | 13:15                  | 14:45                  | 01:30         | Tak                  |
| <div>26 z 31</div> Walidacja<br>cz1 – sesja<br>integrująca -<br>wykonanie<br>pełnego<br>masażu<br>Kobido<br>połączonego<br>z masażem<br>pleców Lomi<br>Lomi                                     | -              | 19-04-2026               | 09:00                  | 10:30                  | 01:30         | Nie                  |
| <div>27 z 31</div> Przerwa.                                                                                                                                                                     | ANNA<br>WOJDAT | 19-04-2026               | 10:30                  | 10:45                  | 00:15         | Tak                  |
| <div>28 z 31</div> Walidacja cz2<br>- wywiad z<br>osobą<br>szkolącą się.                                                                                                                        | -              | 19-04-2026               | 10:45                  | 11:15                  | 00:30         | Nie                  |
| <div>29 z 31</div> Podsumowani<br>e, sesja pytań<br>i odpowiedzi.                                                                                                                               | ANNA<br>WOJDAT | 19-04-2026               | 11:15                  | 12:15                  | 01:00         | Tak                  |

| Przedmiot / temat zajęć                                 | Prowadzący  | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin | Forma stacjonarna |
|---------------------------------------------------------|-------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|-------------------|
| 30 z 31<br>Przerwa                                      | ANNA WOJDAT | 19-04-2026            | 12:15               | 12:30               | 00:15         | Tak               |
| 31 z 31<br>Podsumowanie, sesja pytań i odpowiedzi - cd. | ANNA WOJDAT | 19-04-2026            | 12:30               | 14:00               | 01:30         | Tak               |

## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 5 000,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 5 000,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 166,67 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 166,67 PLN   |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### ANNA WOJDAT

Anna Wojdat - praktyczka i nauczycielka terapeutycznego masażu hawajskiego Lomi Lomi oraz japońskiego liftingującego masażu twarzy Kobido. Masuje od 2020, uczy od 2022 roku. Odbyte kursy i szkolenia: Lomi Lomi Nui Kinomana I - Moc uważnego dotyku Małgorzata Pawula 11.07-17.07.2020; Indywidualny intensywny kurs Lomi Lomi Nui i automasażu - Kawula. Agnieszka Kawula, 8-11.02.2021; Lomi Lomi Nui dla kobiet w ciąży - Kawula. Agnieszka Kawula, 8.10.2021; Intensywny kurs nauczycielski hawajskiego masażu terapeutycznego Lomi Lomi - Kawula. Agnieszka Kawula, 29-31.09.2022; Pogłębiony kurs Lomi Lomi - Aloha Magdalena – Terapia i Nauka Lomi Lomi, 20-27.01.2023; Technika – taniec – głębia – od podstawy i mechaniki ruchu, do przepływu i głębi w masażu Lomi Lomi Nui – Aloha Ano Zofia Gadomska, 4-7.05.2023; Kobido w duchu Aloha – Anna Zaleska BODYTEMPLE, 27-28.04.2024; Lomi Lomi Twarzy oraz zaawansowane techniki pracy z obręczą barkową, szyją i głową masażu Lomi Lomi Nui - Aloha Ano Zofia Gadomska, 26-28.08.2024. Aktualnie uczy się metody Feldenkraisa (świadomość poprzez ruch) w szkole Ewy Paszkowskiej-Demidowskiej w Lublinie. Ma wieloletnie doświadczenie w weryfikacji efektów uczenia się w procesie kształcenia z zakresu

pracy z ciałem. W ostatnich dwóch latach przeprowadziła ponad 500 godzin usług szkoleniowych o podobnej tematyce.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

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

### Warunki uczestnictwa

Usługa będzie podlegała zw. z podatku VAT jeżeli będzie finansowana w min. 70% ze środków publicznych.

Obowiązkiem kursanta, który chce uczestniczyć w szkoleniu jest wcześniejsze zgłoszenie się do organizatora celem potwierdzenia sprawdzenia dostępności miejsc na dany termin.

W celu skontaktowania się z nami, prosimy o kontakt telefoniczny pod numerem: 796194797.

### Informacje dodatkowe

Przerwy nie są wliczone w czas trwania usługi. Godzina usługi szkoleniowej = 45 min.

Warunki organizacyjne:

- Jedno stanowisko pracy dla uczestnika (podgrzewany stół do masażu z podłokietnikami, podgłówkiem i kształtkami)
- Wszystkie potrzebne kosmetyki oraz narzędzia do dyspozycji na szkoleniu typu: olej do masażu ciała, olejek do masażu twarzy, hydrolat, płyn do demakijażu, podgrzewacz oleju do masażu, grzejnik elektryczny, ręczniki materiałowe, ręczniki papierowe, płyn do dezynfekcji, żel do dezynfekcji rąk.

## Warunki techniczne

Opis warunków technicznych:

1. Wymagania sprzętowe: System Windows z procesorem Intel Dual-Core o częstotliwości 2.XX GHz lub procesorem AMD (zalecane minimum 2 GB RAM). Mac z systemem MacOS 10.12 lub nowszym na wspieranym urządzeniu z procesorem Intel CPI (zalecane minimum 2 GB RAM).
2. Zainstalowany system operacyjny: Windows 7 z dodatkiem Service Pack 1 lub nowszy. Upewnij się, że masz zaktualizowane sterowniki. MacOS 10.12 lub nowszy na wspieranym Macu.
3. Zainstalowana przeglądarka internetowa: Ostatnie dwie główne wersje jednej z następujących przeglądarek: Google Chrome, Mozilla Firefox, Apple Safari, Microsoft Edge.
4. Minimalna wymagana przepustowość łącza: Przy transferze wychodzącym - minimum 300 kb/s. Przy transferze przychodzącym - minimum 300 kb/s.

## Adres

ul. Bukowa 6/1  
20-258 Turka

woj. lubelskie

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

## Kontakt



**ANNA WOJDAT**

**E-mail** [annawojdat1701@gmail.com](mailto:annawojdat1701@gmail.com)

**Telefon** (+48) 796 194 797