



Recentia - Szkoły,
Kursy, Szkolenia -
Marta Dajewska

★★★★★ 4,7 / 5

379 ocen

Masaż relaksacyjny całego ciała – Sztuka głębokiego odprężenia - podstawowy kurs praktyczny

Numer usługi 2025/12/30/10008/3232576

📍 Lubin / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 22 h

📅 25.02.2026 do 26.02.2026

3 000,00 PLN brutto

3 000,00 PLN netto

136,36 PLN brutto/h

136,36 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia

Grupa docelowa usługi

Grupą docelową są osoby dorosłe, które chcą zdobyć praktyczne umiejętności w zakresie masażu relaksacyjnego, niezależnie od posiadanego wykształcenia, doświadczenia zawodowego czy wcześniejszej wiedzy z obszaru masażu i pracy z ciałem.

Szkolenie zostało zaprojektowane jako **kurs od podstaw**, dlatego **nie jest wymagane wcześniejsze doświadczenie ani znajomość technik masażu**. Program prowadzony jest w sposób przystępny, umożliwiając stopniowe wprowadzenie uczestników w tematykę masażu relaksacyjnego – od podstaw teoretycznych po praktyczne wykonanie masażu całego ciała.

Kurs stanowi również dobre wprowadzenie dla osób, które w przyszłości planują dalszy rozwój w obszarze masażu, terapii manualnych lub innych form pracy z ciałem.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

3

Data zakończenia rekrutacji

24-02-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

22

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna

Cel

Cel edukacyjny

Celem kursu masażu relaksacyjnego całego ciała jest przygotowanie uczestników do samodzielnego wykonywania masażu relaksacyjnego, ukierunkowanego na zmniejszenie napięcia mięśniowo-nerwowego i psychicznego oraz osiągnięcie stanu głębokiego rozluźnienia i odprężenia organizmu. Kurs ma na celu przekazanie wiedzy i umiejętności pozwalających na świadome i bezpieczne stosowanie technik masażu relaksacyjnego, które odprężają ciało i umysł, koją zmysły oraz wspierają naturalne procesy regeneracyjne.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje cel i istotę masażu relaksacyjnego całego ciała	1. Poprawnie wyjaśnia, czym jest masaż relaksacyjny. 2. Wskazuje główny cel masażu relaksacyjnego – redukcję napięcia mięśniowo-nerwowego i psychicznego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Omawia wskazania do masażu relaksacyjnego	1. Wskazuje co najmniej 3 sytuacje, w których masaż relaksacyjny może być stosowany.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Omawia przeciwwskazania do masażu relaksacyjnego.	Wymienia co najmniej 5 przeciwwskazań do wykonania masażu relaksacyjnego.	Wywiad swobodny
Opisuje zasady bezpieczeństwa i higieny pracy masażyści.	Wskazuje i stosuje zasady higieny osobistej, przygotowania stanowiska pracy oraz bezpieczeństwa osoby masowanej.	Wywiad swobodny
Charakteryzuje reakcje organizmu na masaż relaksacyjny	Opisuje wpływ masażu relaksacyjnego na układ nerwowy, mięśniowy i krążeniowy.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Rozpoznaje podstawowe obszary napięć mięśniowych.	Identyfikuje obszary zwiększonego napięcia mięśniowego w co najmniej 3 partiach ciała.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Dobiera techniki masażu relaksacyjnego do potrzeb osoby masowanej	Uzasadnia dobór technik masażu do zgłaszanych potrzeb osoby masowanej.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Wykonuje podstawowe techniki masażu relaksacyjnego	Wykonuje techniki takie jak głaskanie, rozcieranie i ugniatanie w prawidłowej kolejności i z odpowiednią siłą.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Stosuje prawidłową sekwencję masażu relaksacyjnego całego ciała.	Wykonuje masaż zgodnie z ustaloną sekwencją obejmującą całe ciało	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wykonuje masaż relaksacyjny całego ciała w sposób bezpieczny.	Masaż wykonywany jest bez powodowania dyskomfortu, z zachowaniem zasad bezpieczeństwa i komfortu osoby masowanej.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Stosuje zasady ergonomii pracy masażysty	Utrzymuje prawidłową postawę ciała i organizację pracy podczas wykonywania masażu	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Dobiera olejki do masażu zgodnie z ich właściwościami	Dobiera olejek o działaniu relaksacyjnym i uzasadnia swój wybór.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Tworzy warunki sprzyjające relaksowi	Przygotowuje stanowisko masażu w sposób sprzyjający wyciszeniu i odprężeniu	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Przestrzega zasad komunikacji i etyki	Komunikuje się w sposób spokojny, empatyczny i z poszanowaniem granic osoby masowanej.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

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

Grupą docelową są osoby dorosłe, które chcą zdobyć praktyczne umiejętności w zakresie masażu relaksacyjnego, niezależnie od posiadanego wykształcenia, doświadczenia zawodowego czy wcześniejszej wiedzy z obszaru masażu i pracy z ciałem.

Kurs prowadzony będzie w godzinach zegarowych.

Kurs obejmuje 22 godz. zegarowe w tym egzamin końcowy 60 min., który przeprowadzony jest ostatniego dnia. Każdego dnia przewidziana jest 30 minutowa przerwa, która nie wlicza się w czas trwania usługi.

Kurs prowadzony jest w bardzo małych 3 - osobowych grupach, trener w czasie rzeczywistym nadzoruje pracę każdego kursanta. Część praktyczna odbywać się będzie z udziałem 2 modelek zapewnionych przez organizatora.

DZIEŃ I 9:00 - 20:30 – PODSTAWY I TECHNIKI MASAŻU RELAKSACYJNEGO

Blok I: Wprowadzenie do masażu relaksacyjnego

Część teoretyczna:

- omówienie celu i istoty masażu relaksacyjnego całego ciała,
- charakterystyka wpływu masażu relaksacyjnego na ciało i umysł,
- omówienie wskazań i przeciwwskazań do masażu relaksacyjnego,
- przedstawienie zasad bezpieczeństwa i higieny pracy masażysty,
- omówienie zasad przygotowania stanowiska pracy i osoby masowanej.

Część praktyczna:

- przygotowanie stanowiska do masażu (leżanka, akcesoria, olejki),
- nauka prawidłowego kontaktu z osobą masowaną,
- ćwiczenia prawidłowego ułożenia osoby masowanej,
- ćwiczenia przygotowania ciała do masażu (kontakt dłoni, tempo pracy).

Blok II: Ergonomia pracy i podstawy anatomii funkcjonalnej

Część teoretyczna:

- omówienie prawidłowej postawy ciała masażysty,
- zasady ergonomii pracy podczas wykonywania masażu,
- podstawy anatomii funkcjonalnej – mięśnie i struktury istotne w masażu relaksacyjnym,
- omówienie najczęstszych obszarów napięć mięśniowych.

Część praktyczna:

- ćwiczenia prawidłowej postawy ciała masażysty przy leżance,
- ćwiczenia ustawienia dłoni i ciężaru ciała podczas pracy,
- rozpoznawanie napięć mięśniowych na wybranych partiach ciała,
- ćwiczenia płynności ruchów i rytmu pracy.

Blok III: Podstawowe techniki masażu relaksacyjnego

Część teoretyczna:

- omówienie podstawowych technik masażu relaksacyjnego:
 - głaskanie,
 - rozcieranie,
 - ugniatanie,
 - elementy drenażowe,
- omówienie siły nacisku, tempa i kierunku ruchów,
- zasady doboru technik do potrzeb osoby masowanej.

Część praktyczna:

- nauka i ćwiczenie techniki głaskania na wybranych partiach ciała,
- ćwiczenie techniki rozcierania i ugniatania,
- ćwiczenia elementów drenażowych,
- łączenie technik w krótkie sekwencje masażu.

DZIEŃ II 9:00 - 19:30 – SEKWENCJA MASAŻU I PRACA CAŁOŚCIOWA

Blok IV: Sekwencja masażu relaksacyjnego całego ciała

Część teoretyczna:

- omówienie prawidłowej kolejności masażu poszczególnych partii ciała,
- zasady płynnego przechodzenia pomiędzy obszarami masowanymi,
- znaczenie rytmu i powtarzalności ruchów w masażu relaksacyjnym.

Część praktyczna:

- ćwiczenie sekwencji masażu pleców,
- ćwiczenie sekwencji masażu kończyn dolnych i górnych,
- ćwiczenie masażu brzucha i klatki piersiowej (w zakresie relaksacyjnym),
- ćwiczenie masażu karku i szyi,
- łączenie wszystkich elementów w spójną sekwencję.

Blok V: Olejki eteryczne i atmosfera relaksu

Część teoretyczna:

- omówienie roli aromaterapii w masażu relaksacyjnym,
- charakterystyka naturalnych olejków eterycznych stosowanych w masażu,
- zasady bezpiecznego doboru olejków do masażu relaksacyjnego,
- znaczenie atmosfery (światło, muzyka, zapach) w procesie relaksu.

Część praktyczna:

- dobór olejków eterycznych do masażu relaksacyjnego,
- przygotowanie atmosfery sprzyjającej odprężeniu,
- ćwiczenia świadomej pracy z dotykiem i tempem,
- praktyczne zastosowanie aromaterapii podczas masażu.

Blok VI: Masaż relaksacyjny całego ciała – praktyka całościowa

Część teoretyczna:

- przypomnienie zasad bezpieczeństwa i ergonomii,
- omówienie najczęstszych błędów popełnianych podczas masażu,
- zasady komunikacji i etyki w pracy z osobą masowaną.

Część praktyczna:

- samodzielne wykonanie masażu relaksacyjnego całego ciała,
- praca w parach pod nadzorem instruktora,
- korekta techniki, postawy i sekwencji,
- doskonalenie płynności i rytmu masażu.

Walidacja

- W trakcie realizacji kursu przeprowadza się test, wywiady swobodne oraz obserwację w warunkach rzeczywistych.

19:30 - 20:30

- Po zrealizowaniu kursu następuje sprawdzenie, czy każdy uczestnik osiągnął całość określonych w usłudze efektów uczenia.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Wprowadzenie do masażu relaksacyjnego: teoria - wykład trenera, pytania i odpowiedzi	Emilia Zych	25-02-2026	09:00	11:00	02:00
2 z 10 Masaż relaksacyjny: praktyka - wykonanie zabiegu	Emilia Zych	25-02-2026	11:00	14:00	03:00
3 z 10 Ergonomia pracy i podstawy anatomii funkcjonalnej - wykład trenera, pytania i odpowiedzi	Emilia Zych	25-02-2026	14:30	15:30	01:00
4 z 10 Podstawowe techniki masażu relaksacyjnego: teoria, pytania i odpowiedzi	Emilia Zych	25-02-2026	15:30	17:30	02:00
5 z 10 Podstawowe techniki masażu relaksacyjnego: praktyka, ćwiczenia, wykonanie zabiegu	Emilia Zych	25-02-2026	17:30	20:30	03:00
6 z 10 Sekwencja masażu relaksacyjnego całego ciała - wykład trenera, pytania i odpowiedzi	Emilia Zych	26-02-2026	09:00	11:00	02:00
7 z 10 Sekwencja masażu relaksacyjnego całego ciała: praktyka - wykonanie zabiegu	Emilia Zych	26-02-2026	11:00	14:00	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 10 Olejki eteryczne i atmosfera relaksu: teoria - wykład trenera, pytania i odpowiedzi	Emilia Zych	26-02-2026	14:30	16:30	02:00
9 z 10 Masaż aromatyczny: praktyka - wykonania zabiegu - Masaż relaksacyjny całego ciała – praktyka całościowa	Emilia Zych	26-02-2026	16:30	19:30	03:00
10 z 10 Walidacja: test zamknięty, obserwacja w warunkach rzeczywistych oraz wywiad swobodny	-	26-02-2026	19:30	20:30	01:00

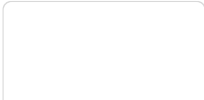
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	136,36 PLN
Koszt osobogodziny netto	136,36 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1
Emilia Zych



Doświadczona instruktorka masażu z doświadczeniem w pracy z ciałem. Od kilku lat prowadzi własną działalność gospodarczą, w ramach której świadczy profesjonalne usługi masażu, dostosowane do indywidualnych potrzeb klientów. W swojej codziennej pracy łączy wiedzę z zakresu anatomii funkcjonalnej, relaksacji oraz regeneracji organizmu z praktycznym doświadczeniem zdobywanym w bezpośredniej pracy z osobami o różnych potrzebach zdrowotnych i kondycyjnych.

Specjalizuje się w szerokim zakresie technik masażu, obejmujących zarówno masaże relaksacyjne, jak i ukierunkowane na poprawę komfortu fizycznego, redukcję napięć mięśniowych oraz wsparcie regeneracji organizmu. Jej doświadczenie obejmuje pracę z osobami aktywnymi fizycznie, osobami odczuwającymi przeciążenia związane z pracą siedzącą, a także klientami poszukującymi odprężenia i poprawy samopoczucia. Pani Emilia Zych w swojej działalności kładzie szczególny nacisk na bezpieczeństwo, indywidualne podejście do klienta oraz wysoką jakość świadczonych usług. Systematycznie rozwija swoje kompetencje praktyczne, śledząc nowe metody pracy z ciałem i aktualne trendy w obszarze masażu i profilaktyki zdrowotnej. Pani Emilia jest też doświadczoną instruktorką masażu na kursach i szkoleniach (od ponad 5 lat prowadzi szkolenia z masażu)

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik przed rozpoczęciem oraz po zakończeniu kursu otrzyma:

- materiały merytoryczne szkoleniowe w formie papierowej
- zaświadczenie potwierdzające nabycie umiejętności i wiedzy do wykonywania zabiegów objętych tematyką szkolenia sygnowane przez eksperta i organizatora szkolenia

Dodatkowo podczas szkolenia uczestnik otrzymuje:

- Odzież ochronną (które zapewnia organizator usługi)
- preparaty, na których wykonywane jest szkolenie (które zapewnia organizator usługi)

Część praktyczna odbywać się będzie z udziałem modelek, zapewnionych przez organizatora.

Po ukończonym kursie uczestnik otrzymuje zaświadczenie oraz certyfikat potwierdzający nabycie kompetencji.

Informacje dodatkowe

Kurs prowadzony będzie przez dyplomowaną specjalistkę

Część praktyczna odbywać się będzie z udziałem modelek, zapewnionych przez organizatora.

Uczestnik po ukończonym kursie otrzyma zaświadczenie oraz certyfikat.

Kurs będzie realizowany zgodnie z aktualnie obowiązującymi przepisami prawa i zaleceniami Ministerstwa Zdrowia i Głównego Inspektoratu Sanitarnego.

W cenę kursu nie jest wliczony koszt dojazdu oraz zakwaterowania.

Organizator ma prawo zmienić wykładowcę na danym kursie z ważnej przyczyny bez uprzedniego poinformowania uczestników.

Organizator gwarantuje w takim przypadku odpowiednie przygotowanie merytoryczne nowego wykładowcy. Zmiana wykładowcy nie może być podstawą żądania zwrotu opłaty za kurs przez uczestnika.

Zapis na usługę jest równoznaczny z akceptacją regulaminu Realizatora Usługi.

Podstawa zwolnienia z VAT - Art. 43 ust. 1 pkt. 26 a) - ustawy o VAT

Adres

ul. Józefa Piłsudskiego 18
59-300 Lubin
woj. dolnośląskie

Zajęcia prowadzone są w Gabinetzie Masażu w pełni przystosowanym do zabiegów masażu.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Marta Dajewsk

E-mail m.dajewska@recentia.pl

Telefon (+48) 605 740 813