

**Szkolenie: Relax&Therapy**

Numer usługi 2026/01/19/178006/3267147

1 300,00 PLN brutto

1 300,00 PLN netto

54,17 PLN brutto/h

54,17 PLN netto/h

CENTRUM
ZDROWIA GARBARY
64 SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,8 / 5

137 ocen

📍 Poznań / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 24 h

📅 15.05.2026 do 17.05.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest dla:

- fizjoterapeutów/osteopatów/masażystów/terapeutów manualnych/lekarzy,
- studentów powyższych kierunków,
- uczestnik kursu powinien posiadać podstawową wiedzę o anatomii ciała ludzkiego,
- Organizator zastrzega sobie prawo do poproszenia o okazanie dokumentów potwierdzających posiadanie wymaganego wykształcenia, lub zaświadczenia jeśli kursant jest w trakcie nauki.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

24

Data zakończenia rekrutacji

14-05-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

24

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Usługa prowadzi do nabycia przez uczestnika umiejętności wykonywania masażu relaksacyjnych i terapeutycznych, łączących techniki masażu głębokiego, Lomi Lomi, klasycznego, tajskiego i autorskich metod. Szkolenie uczy komponowania sesji z wykorzystaniem aromaterapii, muzykoterapii, świec i olejów. Kładzie nacisk na holistyczne podejście – fizyczne, emocjonalne i duchowe – dla osiągnięcia relaksu i ulgi w bólu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza Posiada wiedzę na temat różnych technik masażu wykorzystywanych w kursie, w tym masażu tkanek głębokich, Lomi Lomi Nui, klasycznego, tajskiego oraz elementów autorskich. Rozumie zasady bezpieczeństwa i etyki pracy z klientem oraz zna przeciwwskazania do stosowania poszczególnych technik masażu. Zna podstawy anatomii i fizjologii związane z napięciami mięśniowymi oraz mechanizmy relaksacji i redukcji stresu poprzez masaż. Potrafi dobrać odpowiednie techniki do potrzeb klienta, uwzględniając aspekty fizyczne, emocjonalne i psychiczne. Zna zasady pracy z aromaterapią, muzykoterapią i różnymi narzędziami terapeutycznymi, takimi jak świece aromatyczne czy gorąca czekolada. Rozumie znaczenie pracy z ruchem w terapii manualnej oraz sposoby jej wykorzystania w masażu.	Poprawne odpowiedzi na pytania teoretyczne podczas rozmów i testów kontrolnych. Aktywne uczestnictwo w dyskusjach i analiza przypadków klinicznych podczas zajęć. Poprawne określenie przeciwwskazań i wskazań do stosowania poszczególnych technik masażu.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Umiejętności Wykonuje pełną sesję masażu Relax&Therapy, integrując różne techniki w jeden płynny i efektywny zabieg. Potrafi przeprowadzić wywiad holistyczny, który pozwala na dobór odpowiednich technik do indywidualnych potrzeb klienta. Stosuje masaż tkanek głębokich do rozluźniania napięć mięśniowych i niwelowania punktów spustowych. Płynnie łączy elementy masażu Lomi Lomi Nui z klasycznym, zapewniając harmonię ruchu i relaks klienta. Wykorzystuje techniki masażu tajskiego oraz pracy z ruchem w celu zwiększenia mobilności i poprawy zakresu ruchu w stawach. Efektywnie dobiera oleje, świece aromatyczne oraz dźwięki do sesji masażu, tworząc atmosferę sprzyjającą relaksacji. Potrafi zastosować gorącą czekoladę i świece aromatyczne w masażu, wykorzystując ich właściwości terapeutyczne. Kompetencje społeczne Buduje relację z klientem opartą na zaufaniu, uważności i indywidualnym podejściu. Wykazuje się empatią i umiejętnością aktywnego słuchania podczas wywiadu holistycznego. Przestrzega zasad etyki zawodowej, dbając o komfort psychiczny i fizyczny klienta. Potrafi dostosować się do potrzeb klienta, reagując na jego sygnały i dostosowując intensywność oraz styl masażu. Dbą o swój rozwój zawodowy i poszukuje nowych metod pracy, aby podnosić jakość swoich usług. Wykazuje kreatywność w łączeniu różnych technik masażu, dostosowując je do unikalnych potrzeb klienta.	Poprawne wykonanie pełnej sesji masażu Relax&Therapy podczas zajęć praktycznych. Umiejętne łączenie różnych technik masażu w jeden spójny zabieg. Samodzielna analiza przypadku klienta i dobór odpowiednich metod terapii. Poprawne zastosowanie narzędzi relaksacyjnych (świece, aromaterapia, muzykoterapia) w praktyce. Umiejętność przeprowadzenia wywiadu w sposób profesjonalny i empatyczny. Świadome reagowanie na potrzeby klienta podczas sesji masażu. Przestrzeganie zasad etyki i profesjonalizmu w pracy z klientem. Wymiana doświadczeń i refleksji podczas panelu dyskusyjnego na zakończenie kursu.	Obserwacja w warunkach symulowanych 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

Sposób realizacji zajęć:

Część teoretyczna zajęć będzie prowadzona z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej wyświetlonej za pomocą projektora multimedialnego. Uczestnicy będą korzystali ze skryptów. Sala wyposażona będzie w krzesła i sprzęt rehabilitacyjny – stoły.

Zajęcia praktyczne odbywają się na stołach do masażu. Na jeden stół przypadają 2 osoby. Jeśli będzie nieparzysta liczba osób to będzie jedna trójka przy stole. Kursanci wykonują techniki na sobie nawzajem. Każdy uczestnik ma możliwość przećwiczenia każdej z technik. Cały sprzęt wykorzystywany do realizacji szkolenia zapewniony jest przez instytucję. W trakcie trwania szkolenia jest ogólnodostępny dla kursantów.

Czas trwania: 24 godziny zegarowe (w zakres godzinowy kursu są wliczane przerwy)

Część praktyczna jest przeplatana teorią. Przed każdą praktyką jest wstęp teoretyczny.

Godziny szkolenia : codziennie 9-17

część teoretyczna - 4 godziny

część praktyczna - 20 godzin

4 filary masażu Relax & Therapy

- **masaż głęboki** – niezastąpiony w pracy z bólami tkanek miękkich, usuwania nadmiernych napięć mięśniowych, punktów spustowych, niwelowania ograniczeń ruchowych w stawach i przywracania balansu mięśniowego.
- **masaż hawajski LOMI LOMI NUI** – który nadaje masażowi płynność, rytm, lekkość. Uczy pracy z ciałem i duchem przywracając harmonię całemu ciału i psychice. Jego elementy nadają masażowi wyjątkowość dzięki której pacjent będzie czuł się odprężony i zrelaksowany.
- **masaż klasyczny** – podstawa wielu masażów. Jego techniki jak głaskanie, rozcieranie czy wibracja są widoczne w większości masażu dostępnych na rynku dlatego nie może się obyć bez tych technik także i w tym rodzaju masażu.
- **techniki i inspiracje własne** – obejmuje pomysły własne oraz podejrżane podczas pokazów. Jest to zbiór całej dotychczasowej pracy zawodowej, którą instruktorka stara się wykorzystać w masażu relaksacyjnym aby jak najbardziej oddać charakter słowa jakim jest „relaks”.

* **Masaż gorącą świecą aromatyczną i gorącą czekoladą:** na szkoleniu nauczymy Cię jak posługiwać się gorącą czekoladą oraz świecą aromatyczną w nurcie filozofii i metodyki masażu Relax & Therapy.

Pozostałe zagadnienia w formie mieszanej (teoria/praktyka):

Przygotowanie do masażu

- wizyta - wywiad - „chwila dla siebie”

W trakcie masażu

- tempo - obszar masażu - „praca z ręcznikiem” - techniki - rozmowa z klientem - czas - pozycje - częstotliwość - temperatura oleju

Po masażu

- „chwila dla siebie” - rozmowa - odpoczynek

Aromaterapia

Teoretyczne wybrane zagadnienia, opis olejków eterycznych, olei bazowych, przygotowania.

Masaż krok po kroku z praktycznym treningiem uczestników obejmuje naukę:

- 1 dzień – praca z tylną częścią ciała.
- 2 dzień – praca z przednią częścią ciała.
- 3 dzień – praca całościowa.

Walidacja

Walidacja umiejętności prowadzona przez walidatora usługi. Walidator nie ingeruje w proces kształcenia.

Do przeprowadzenia walidacji wykorzystane zostaną metody: obserwacja w warunkach symulowanych (w trakcie trwania kursu) oraz "test teoretyczny" dla części teoretycznej przeprowadzony po zakończeniu części edukacyjnej kursu.

Wyniki walidacji podawane są po usłudze.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 19

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 19 Rejestracja i wprowadzenie: powitanie uczestników, przedstawienie celów i planu kursu, omówienie zasad bezpieczeństwa oraz etyki pracy z klientem.	Weronika Barabasz	15-05-2026	09:00	10:00	01:00
2 z 19 Przygotowanie do masażu: przestrzeń (muzyka, aromaterapia), dobór olejów, temperatura, techniki relaksacyjne. „Chwila dla siebie” – przygotowanie siebie i klienta, holistyczny wywiad przed sesją.	Weronika Barabasz	15-05-2026	10:00	11:45	01:45
3 z 19 Przerwa	Weronika Barabasz	15-05-2026	11:45	12:05	00:20

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 19 Wprowadzenie do masażu grzbietu: praca przez ręcznik, techniki relaksacyjne. Nauka głaskania, rozcierania, ugniatania, pracy z punktami spustowymi oraz niwelowania napięć w rytm muzyki.	Weronika Barabasz	15-05-2026	12:05	14:35	02:30
5 z 19 Przerwa	Weronika Barabasz	15-05-2026	14:35	15:20	00:45
6 z 19 Masaż karku i kończyn górnych, łączenie technik. Wprowadzenie do Lomi Lomi Nui: rytm, płynność, harmonia. Ćwiczenia praktyczne: długie ruchy, synchronizacja oddechu z technikami masażu.	Weronika Barabasz	15-05-2026	15:20	17:00	01:40
7 z 19 Podsumowanie dnia i powtórka: kluczowe elementy masażu głębokiego, Lomi Lomi Nui i klasycznego w pracy z grzbietem, karkiem i kończyną górną.	Weronika Barabasz	16-05-2026	09:00	10:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 19 Masaż głęboki i praca z ruchem: praca z kończyną dolną w leżeniu na brzuchu, wprowadzenie do głębokiego masażu z ruchem oraz podstawowych elementów masażu tajskiego.	Weronika Barabasz	16-05-2026	10:30	11:45	01:15
9 z 19 Przerwa	Weronika Barabasz	16-05-2026	11:45	12:05	00:20
10 z 19 Praca z przednią częścią ciała: ćwiczenia praktyczne z wykorzystaniem poznanych technik w pracy z kończyną dolną w leżeniu na plecach oraz wprowadzenie do pracy z ruchem.	Weronika Barabasz	16-05-2026	12:05	14:35	02:30
11 z 19 Przerwa	Weronika Barabasz	16-05-2026	14:35	15:20	00:45
12 z 19 Masaż Lomi Lomi Nui – połączenie z masażem tkanek głębokich oraz pracą z ruchem. Praktyczne ćwiczenia: przejścia między technikami, synchronizacja ciała i oddechu.	Weronika Barabasz	16-05-2026	15:20	17:00	01:40

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 19 Opracowanie powłok brzusznych i ręki w leżeniu na plecach z użyciem świecy aromatycznej. Teoria: przygotowanie świecy i czekolady. Praktyka: aplikacja świecy, masaż brzuszny i ręki.	Weronika Barabasz	17-05-2026	09:00	10:50	01:50
14 z 19 Przerwa	Weronika Barabasz	17-05-2026	10:50	12:05	01:15
15 z 19 Masaż karku i szyi: połączenie masażu głębokiego, Lomi Lomi, tajskiego i klasycznego. Ćwiczenia praktyczne w pracy nad karkiem i szyją, synchronizacja technik.	Weronika Barabasz	17-05-2026	12:05	14:35	02:30
16 z 19 Przerwa	Weronika Barabasz	17-05-2026	14:35	15:20	00:45
17 z 19 Masaż twarzy oraz zintegrowany masaż całego ciała, pokaz gorącej czekolady - praktyka	Weronika Barabasz	17-05-2026	15:20	16:10	00:50
18 z 19 Powtórka z dnia poprzedniego, Panel na pytania oraz rozmowę	Weronika Barabasz	17-05-2026	16:10	16:40	00:30
19 z 19 Walidacja	-	17-05-2026	16:40	17:00	00:20

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 300,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 300,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	54,17 PLN
Koszt osobogodziny netto	54,17 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Weronika Barabasz

Magister fizjoterapii ze specjalizacją w sporcie, absolwentka AWF w Poznaniu. Odbyla staże zagraniczne we Włoszech i Portugalii. Brała udział w IX festiwalu nauki i kultury studenckiej AWF „Feniks 2017”. Fizjoterapeutka w klubie Malta Squash oraz w Centrum Zdrowia Garbary 64, gdzie prowadzi zajęcia dla kobiet w ciąży i po porodzie. Współtwórczyni programu „Formam”, który łączy fizjoterapię, aktywność fizyczną i położnictwo, przygotowując kobiety do aktywnego macierzyństwa.

Członkini Krajowej Izby Fizjoterapii (KIF), prowadzi warsztaty dla kobiet i firm. Specjalizuje się w fizjoterapii uroginekologicznej, pracy powięziowej i balansie mięśniowym. W pracy kieruje się pasją i zaangażowaniem.

Absolwentka licznych kursów, m.in. masażu tkanek głębokich, kinesiotapingu, pilatesu, aktywności fizycznej kobiet w ciąży i po porodzie. W trakcie specjalizacji z fizjoterapii uroginekologicznej akredytowanej przez PTUG.

Przeprowadzonym szkoleń z Relax&Therapy - 20

Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia danych dotyczących oferowanej usługi do BUR.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymują papierowy skrypt szkoleniowy.

Warunki uczestnictwa

Szkolenie skierowane jest dla:

- fizjoterapeutów/osteopatów/masażystów/terapeutów manualnych/lekarzy,
- studentów powyższych kierunków,
- uczestnik kursu powinien posiadać podstawową wiedzę o anatomii ciała ludzkiego,
- Organizator zastrzega sobie prawo do poproszenia o okazanie dokumentów potwierdzających posiadanie wymaganego wykształcenia, lub zaświadczenia jeśli kursant jest w trakcie nauki.

Informacje dodatkowe

- Szkolenie prowadzone jest w języku polskim.
- Przed zapisaniem się prosimy o wcześniejszy kontakt mailowy: szkolenia@szkoleniauryzaj.pl.
- W cenę szkolenia nie jest wliczony nocleg, dojazd, ani wyżywienie
- Wymagane minimum 80% obecności - prowadzimy listę obecności
- W cenę kursu nie jest wliczony nocleg, nie jest wliczone wyżywienie, nie jest wliczony koszt dojazdu

Adres

ul. Garbary 64
61-758 Poznań
woj. wielkopolskie

Centrum Osteopatii i Ruchu - Pasaż SIMEX, 2 piętro

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



MARTA MICHALAK

E-mail szkolenia@szkoleniauryzaj.pl

Telefon (+48) 663 041 233