



## Kurs masażu Zen Shiatsu

Numer usługi 2026/01/22/181837/3277855

3 520,00 PLN brutto

3 520,00 PLN netto

220,00 PLN brutto/h

220,00 PLN netto/h

Penelope Akademia  
Wizerunku Mirosław  
Rzeszut

📍 Szczecin / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

★★★★★ 5,0 / 5

🕒 16 h

1 ocena

📅 19.05.2026 do 20.05.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do:

- masażyстів i terapeutów manualnych,
- fizjoterapeutów (w zakresie technik relaksacyjnych i pracy z ciałem),
- kosmetologów i osób pracujących w branży wellness & SPA,
- instruktorów jogi, medytacji i pracy z ciałem,
- osób planujących rozszerzenie oferty gabinetowej o techniki pracy energetycznej i manualnej,
- osób zainteresowanych rozwojem w obszarze pracy z ciałem i świadomością dotyku.

Warunek uczestnictwa: ukończone 18 lat.

Szkolenie ma charakter edukacyjny i relaksacyjny – nie stanowi świadczenia medycznego.

**Usługa rozwojowa adresowana również dla Uczestników projektu "Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe"****Terminy kursów ustalamy indywidualnie**

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

4

Data zakończenia rekrutacji

12-05-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

16

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestnika do samodzielnego i bezpiecznego wykonywania podstawowej sesji masażu Zen Shiatsu, z uwzględnieniem filozofii pracy z energią Qi, przebiegu wybranych meridianów, zasad ergonomii oraz budowania płynnej i świadomej sekwencji masażu.

Po ukończeniu kursu uczestnik potrafi przeprowadzić pełną sesję Zen Shiatsu w sposób uporządkowany, bezpieczny i dostosowany do potrzeb osoby masowanej.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje założenia Zen Shiatsu.	Opisuje cele terapii oraz różnice między shiatsu a masażem klasycznym.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyjaśnia pojęcie energii Qi.	Opisuje znaczenie równowagi i swobodnego przepływu energii w ciele.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Omawia przebieg podstawowych meridianów.	Wskazuje lokalizację wybranych linii energetycznych na ciele.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozróżnia wskazania i przeciwwskazania do masażu Zen Shiatsu.	Wskazuje przeciwwskazania bezwzględne i względne.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje zasady ergonomii pracy terapeuty.	Wskazuje prawidłową postawę i znaczenie pracy z ciężarem własnego ciała.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Przyjmuje prawidłową postawę podczas pracy.	Utrzymuje stabilną pozycję ciała	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wykorzystuje ciężar własnego ciała zamiast siły mięśni.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje techniki nacisku kciuków, dłoni i łokci.	Wykonuje nacisk o odpowiedniej jakości, kierunku i intensywności.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Pracuje wzdłuż wybranych meridianów.	Zachowuje prawidłowy kierunek pracy wzdłuż linii energetycznych.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Rozpoznaje napięcia w ciele klienta.	Identyfikuje obszary wzmożonego napięcia podczas pracy palpacyjnej.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Dostosowuje siłę nacisku do osoby masowanej.	Modyfikuje intensywność pracy w zależności od reakcji klienta.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykonuje podstawową sekwencję Zen Shiatsu w pozycji leżącej.	Zachowuje płynność ruchów, rytm i logiczną kolejność technik.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Prowadzi pełną sesję Zen Shiatsu.	Organizuje przebieg masażu z zachowaniem tempa i spójności technik.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Komunikuje się z klientem przed i po sesji.	Przeprowadza wywiad	Obserwacja w warunkach symulowanych
	udziela informacji zwrotnej po masażu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Przestrzega zasad etyki zawodowej.	Respektuje granice klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych
	zapewnia komfort podczas sesji.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Organizuje sesję Zen Shiatsu w praktyce zawodowej.	Określa czas trwania, warunki oraz możliwość włączenia masażu do oferty usług.	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

## Podstawy Zen Shiatsu i praca z ciałem

1. Wprowadzenie do Zen Shiatsu
  - Czym jest Zen Shiatsu i jego założenia
  - Różnice między shiatsu a innymi formami masażu
  - Wskazania i przeciwwskazania do masażu
2. Podstawy filozofii Wschodu
  - Pojęcie energii Qi
  - Równowaga i przepływ w ciele
  - Wprowadzenie do meridianów
  - Postawa i ergonomia pracy
3. Praca z ciężarem własnego ciała
  - Prawidłowa postawa terapeuty
  - Oddech i rytm w masażu
4. Techniki Zen Shiatsu
  - Nacisk kciuków, dłoni, łokci
  - Kierunek i jakość nacisku
  - Uwaga i kontakt w dotyku
5. Praktyka – sekwencja masażu
  - Praca w pozycji leżącej
  - Podstawowa sekwencja Zen Shiatsu
  - Ćwiczenia w parach

## Pogłębienie praktyki i praca z meridianami

1. Meridiany w praktyce
  - Przebieg wybranych meridianów
  - Praca wzdłuż linii energetycznych
  - Reakcje ciała na dotyk i nacisk
2. Praca z napięciami i blokadami
  - Rozpoznawanie napięć w ciele
  - Dostosowanie nacisku do osoby masowanej
  - Praca z oddechem klienta
3. Płynność i prowadzenie sesji
  - Łączenie technik w spójną całość
  - Tempo i rytm masażu
  - Prowadzenie pełnej sesji Zen Shiatsu
4. Relacja terapeuta – klient
  - Komunikacja przed i po masażu
  - Granice i etyka pracy
  - Bezpieczeństwo i komfort
5. Zastosowanie Zen Shiatsu w praktyce
  - Praca indywidualna i warsztatowa
  - Zen Shiatsu jako element szerszej oferty
  - Organizacja sesji i podstawy pracy zawodowej
6. Podsumowanie i certyfikacja
  - Omówienie doświadczeń i pytań
  - Wskazówki do dalszej praktyki
  - Wręczenie certyfikatów ukończenia kursu

## Walidacja

- Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

- Obserwacja w warunkach symulowanych

**Czas trwania:** 16 godzin dydaktycznych (1 godz. = 45 min)

**Liczba dni:** 2 dni

**Forma:** stacjonarna, warsztatowa

**Liczba uczestników:** min. 1 – max. 4 osoby

**Podział godzin:**

- Teoria – 2 godziny
- Praktyka – 14 godzin

## Warunki organizacyjne realizacji szkolenia

### Organizacja grupy

- Grupa szkoleniowa: 1–4 osoby.
- Zajęcia praktyczne odbywają się w parach (uczestnicy ćwiczą na sobie nawzajem).
- Modelki zewnętrzne nie są wymagane.

Mała grupa umożliwia indywidualną korektę techniki i stałą superwizję instruktora.

### Stanowiska szkoleniowe

Każdy uczestnik ma zapewnione:

- samodzielne stanowisko pracy (mata do masażu/futon),
- poduszkę i koc,
- przestrzeń do pracy w pozycji klęcznej i stojącej,
- środki do dezynfekcji,
- materiały szkoleniowe w wersji drukowanej (schematy meridianów).

Zen Shiatsu wykonywane jest w wygodnym stroju, bez użycia olejków.

### Sala szkoleniowa

- sala min. 30m<sup>2</sup> umożliwiająca swobodną pracę 2 stanowisk jednocześnie,
- ciche i spokojne otoczenie,
- monitor do części teoretycznej,
- dostęp do zaplecza sanitarnego,
- warunki zgodne z zasadami BHP.

W harmonogramie kursu nie uwzględnia się przerwy. Na życzenie kursanta będą robione krótkie przerwy. Należy pamiętać, że te przerwy nie są wliczane do czasu usługi.

Uczestnicy szkolenia mają możliwość skorzystania z przerwy na indywidualne zgłoszenia.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 8

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 8</b> Wprowadzenie do Zen Shiatsu założenia metody Qi i meridiany wskazania i przeciwwskazania	ANITA KOBIEJSKA	19-05-2026	10:00	10:45	00:45
<b>2 z 8</b> Postawa i ergonomia pracy praca z ciężarem ciała oddech i rytm	ANITA KOBIEJSKA	19-05-2026	10:45	12:15	01:30
<b>3 z 8</b> Techniki nacisku kciuki, dłonie, łokcie kierunek i jakość nacisku	ANITA KOBIEJSKA	19-05-2026	12:15	13:45	01:30
<b>4 z 8</b> Podstawowa sekwencja w pozycji leżącej	ANITA KOBIEJSKA	19-05-2026	13:45	16:00	02:15
<b>5 z 8</b> Meridiany w praktyce przebieg wybranych linii energetycznych	ANITA KOBIEJSKA	20-05-2026	10:00	10:45	00:45
<b>6 z 8</b> Praca z napięciami i blokadami	ANITA KOBIEJSKA	20-05-2026	10:45	12:15	01:30
<b>7 z 8</b> Płynność i prowadzenie pełnej sesji	ANITA KOBIEJSKA	20-05-2026	12:15	15:15	03:00
<b>8 z 8</b> Walidacja - Uczestnicy przystąpią do testu teoretycznego, którego wyniki będą generowane automatycznie Obserwacja w warunkach symulowanych	-	20-05-2026	15:15	16:00	00:45

# Cennik

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 520,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 520,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	220,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	220,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### ANITA KOBIERSKA

Wieloletnie Doświadczenie i Ekspertyza  
Instruktorka Qigong i Tańca Intuicyjnego  
Pomagam ludziom odnajdywać harmonię poprzez pracę z ciałem i umysłem.  
Certyfikowany Instruktor i Specjalistka  
Posiadam doświadczenie w prowadzeniu kursów z masażu orientalnych, takich jak Shiatsu i masaż dźwiękiem mis tybetańskich.  
Tworzenie Autorskich Kursów  
Opracowuję certyfikowane kursy zawodowe, które są dostosowane do potrzeb rynku i uczestników.  
Prelegentka na Wydarzeniach  
Regularnie występuję na konferencjach dotyczących terapii holistycznych i rozwoju osobistego.  
Unikalne Warsztaty i Szkolenia  
Prowadzę warsztaty z terapii dźwiękiem, technik oddechowych i Feng Shui.  
Ekspertka w Technikach Relaksacyjnych  
Specjalizuję się w technikach, które wspierają równowagę emocjonalną i spokój.  
Twórczyni Artystycznych Warsztatów  
Łączę sztukę i terapię, oferując wyjątkowe doświadczenia rozwojowe.  
Ciągłe Doskonalenie  
Regularnie uczestniczę w szkoleniach, aby być na bieżąco z nowościami w terapii holistycznej.  
Zajęcia dla Wszystkich Grup Wiekowych  
Prowadzę dostosowane warsztaty dla dzieci, młodzieży i dorosłych.  
Doceniana przez Klientów  
Moja praca jest wysoko oceniana; klienci często wracają i polecają mnie innym.  
Bezpieczna i Wspierająca Przestrzeń  
Tworzę atmosferę, w której każdy uczestnik może rozwijać się w komfortowych warunkach.  
Publikacje i Edukacja  
Dzielę się swoją wiedzą poprzez artykuły i posty, promując holistyczne podejście do zdrowia.  
Prowadzenie Grup i Praca z Ciałem

# Informacje dodatkowe

## Informacje o materiałach dla uczestników usługi

### 1. Zasoby i Narzędzia

- Zapewniamy wszystkie niezbędne produkty oraz narzędzia do pracy, aby uczestnicy mogli skupić się na nauce.

### 2. Materiały Szkoleniowe

- Otrzymasz prospekt wiedzy na własność, który będzie pomocny w dalszym kształceniu.

### 3. Modelki do Praktyki

- W miarę możliwości zapewniamy modelki do ćwiczeń, ale uczestnicy mogą również zaangażować rodzinę lub znajomych.

### 4. Certyfikaty

- Po zakończeniu kursu każdy uczestnik otrzymuje:
  - Certyfikat w języku polskim i angielskim.
  - Zaświadczenie ukończenia kursu.
  - Unijne zaświadczenie o ukończeniu kursu, uznawane w całej Europie.

### 5. Wsparcie Po Szkoleniu

- Po zakończeniu szkolenia oferujemy porady oraz konsultacje, aby wspierać dalszy rozwój umiejętności.
- Dzięki tym elementom kurs staje się kompleksowym doświadczeniem, które nie tylko dostarcza wiedzy, ale także wspiera uczestników w ich dalszej karierze zawodowej. Jeśli masz dodatkowe pytania lub potrzebujesz więcej informacji, daj znać! ?

## Informacje dodatkowe

### Zawarto umowę z Wojewódzki Urząd Pracy w Szczecinie na świadczenie usług rozwojowych z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe

W harmonogramie kursu nie uwzględnia się przerwy. Na życzenie kursanta będą robione krótkie przerwy. Należy pamiętać, że te przerwy nie są wliczane do czasu usługi.

Uczestnicy szkolenia mają możliwość skorzystania z przerwy na indywidualne zgłoszenia.

## Adres

ul. Pocztowa 10/2/U  
70-360 Szczecin  
woj. zachodniopomorskie

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

## Kontakt



**Grażyna Kobierska**

**E-mail** [info@penelope.edu.pl](mailto:info@penelope.edu.pl)

**Telefon** (+48) 505 089 671