



CENTRUM
ZDROWIA GARBARY
64 SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

★★★★★ 4,8 / 5

174 oceny

Szkolenie: Masaż Tkanek Głębokich

Numer usługi 2026/01/26/178006/3283365

2 600,00 PLN brutto

2 600,00 PLN netto

54,17 PLN brutto/h

54,17 PLN netto/h

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 48 h

📅 22.05.2026 do 29.06.2026

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	21-05-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	48
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 uczestników umiejętności świadomej, celowej i nieschematycznej pracy z ciałem w oparciu o techniki masażu tkanek głębokich. Uczestnicy uczą się oceny postawy, planowania terapii oraz doboru technik eliminujących przyczyny dolegliwości bólowych. Szkolenie rozwija kompetencje w zakresie anatomii palpacyjnej i funkcjonalnej oraz umożliwia zdobycie praktycznych umiejętności potrzebnych do skutecznej pracy z pacjentami.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
WIEDZA Zna zasady i filozofię Masażu Tkanek Głębokich. Rozumie anatomię funkcjonalną i palpacyjną układu mięśniowo-powięziowo-więzadłowego. Potrafi analizować zależności między strukturami ciała i ich wpływ na dolegliwości pacjenta. Zna strategię pracy terapeutycznej oraz planowania sesji terapeutycznych.	Lokalizuje struktury anatomiczne kluczowe dla wykonania technik Masażu Tkanek Głębokich. Omawia zasady bezpiecznej i ergonomicznej pracy terapeuty, uwzględniając higienę i komfort pacjenta. Charakteryzuje wskazania oraz przeciwwskazania do stosowania masażu tkanek głębokich, uwzględniając możliwe reakcje organizmu. Analizuje biomechaniczne zależności między strukturami ciała a dolegliwościami pacjenta.	Test teoretyczny
UMIEJĘTNOŚCI Wykonuje ocenę wizualną i funkcjonalną ciała pacjenta (bodyreading). Stosuje techniki masażu tkanek głębokich zgodnie z zasadami ergonomii pracy terapeuty. Dobiera odpowiednie narzędzia i strategię terapii w zależności od diagnozy pacjenta. Samodzielnie planuje i przeprowadza sesje terapeutyczne oraz monitoruje postępy pacjenta.	Wykonuje techniki Masażu Tkanek Głębokich zgodnie z zasadami biomechaniki oraz warstwowości tkanek. Dobiera odpowiednie techniki w zależności od diagnozy funkcjonalnej pacjenta. Oceni postawę oraz wzorce ruchowe pacjenta, identyfikując obszary napięć i restrykcji. Przeprowadza ocenę wizualną i palpacyjną struktur mięśniowo-powięziowych, uwzględniając ich funkcjonalność. Dostosowuje siłę nacisku oraz sposób pracy do indywidualnych potrzeb pacjenta. Planuje strategię terapeutyczną, uwzględniając długoterminowe efekty terapii.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
KOMPETENCJE SPOŁECZNE Potrafi nawiązać profesjonalną relację terapeuta-pacjent opartą na empatii i komunikacji. Dostosowuje sposób pracy do indywidualnych potrzeb pacjenta. Pracuje zgodnie z zasadami etyki zawodowej i dba o komfort pacjenta. Potrafi współpracować z innymi specjalistami w zakresie terapii manualnej.	Komunikuje się w sposób empatyczny i profesjonalny, budując relację terapeuta-pacjent. Wyjaśnia pacjentowi cel i przebieg terapii, dostosowując język do jego poziomu wiedzy. Respektuje granice pacjenta, dbając o jego komfort i poczucie bezpieczeństwa. Pracuje zgodnie z zasadami etyki zawodowej, kierując się dobrem pacjenta. Współpracuje z innymi specjalistami (np. fizjoterapeutami, lekarzami), rozumiejąc interdyscyplinarne podejście do terapii.	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 głównie na stołach rehabilitacyjnych, 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.

Szkolenie realizowane jest z wykorzystaniem metod interaktywnych i aktywizujących: wykładów z dyskusją, demonstracji technik, ćwiczeń praktycznych w parach, analizy przypadków oraz symulacji pracy z pacjentem.

Czas trwania: 48 godzin zegarowych (w zakres godzinowy kursu są wliczone przerwy)

Godziny kursu :

Moduł 1: termin 22-24 maja 2026

- piątek - 10-18
- sobota - 9-18
- niedziela - 9-16

Moduł 2: termin 27-29 czerwca 2026

- piątek - 10-18
- sobota - 9-18
- niedziela - 9-16

Zakres tematyczny

Teoria + Praktyka - każde zagadnienie, każda praktyka jest poprzedzana krótką teorią

Teoria - 8 godzin

Praktyka - 40 godzin

Część teoretyczna kursu masaż tkanek głębokich:

- Definicja masażu tkanek głębokich i przedstawienie filozofii koncepcji.
- Zasady masażu tkanek głębokich.
- Rodzaj chwytów stosowanych w MTG i kierunek ruchów.
- Narzędzia pracy w MTG.
- Ergonomia pracy terapeuty.
- Sposób myślenia zgodnie z koncepcją MTG i strategię pracy w MTG.
- Czytanie ciała i zasady strukturalnej pracy z ciałem.
- Plan pracy w serii spotkań terapeutycznych (Plan dla serii 10 i 6 spotkań).

Część praktyczna kursu masaż tkanek głębokich:

- Ocena wizualna ciała (bodyreading)
- Badanie całego ciała (screening ciała)
- Stawianie diagnozy
- Diagnostyka naczyniowa, neurologiczna, diagnostyka różnicowa jamy brzusznej, testy kliniczne i ortopedyczne
- Relacja struktur w taśmach mięśniowo-powięziowych i transmisja napięć w ich obrębie
- Palpacja struktur poddawanych terapii
- Struktury mięśniowo-powięziowe oraz aspekty terapeutyczne i diagnostyczne podejmowane podczas kursu

1 MODUŁ KURSU

- Terapia w obrębie taśm: tylnej, przedniej powierzchownej i głębokiej, bocznej, skośne
- Testy funkcjonalne, naczyniowe i neurologiczne w obrębie odcinka szyjnego
- Praca na strukturach anatomicznych:
- Prostownik grzbietu
- Prostowniki głowy i szyi
- Mięśnie podpotyliczne
- Czepiec ścięgnisty
- Mięsień czworoboczny grzbietu
- Dźwigacz łopatk
- Mostkowo-obończykowo-sutkowym
- Żwacz, skroniowy, czołowy
- Ocena wizualna i funkcjonalna klatki piersiowej
- Mobilizacja mostka
- Mobilizacje żeber
- Mięsień piersiowy większy i mniejszy
- mięśnie międzyżebrowe
- Podobojczykowy
- Badanie i diagnostyka różnicowa jamy brzusznej
- Praca na strukturach anatomicznych:

- Mięsień prosty, skośne brzucha, mięsień piramidowy
- Mięśnie pochyłe
- Przepona oddechowej
- Mięsień biodrowy i lędźwiowy
- Czworoboczny lędźwi
- Gruszkowaty
- Pośladkowy wielki
- Tkanki w obszarze kości krzyżowej i ogonowej

2 MODUŁ KURSU

- Ocena wizualna ciała
- Praca w obrębie taśm: tylnej, przedniej, skośnej, bocznej, kończyn górnych
- Praca na strukturach anatomicznych:
 - Więzadło krzyżowo-guzowe
 - Mięśnie kulszowo-goleniowe
 - Trójgłowy łydki
 - Ścięgno Achillesa
 - Guz piętowy
 - Rozciągnio podeszwowe
 - Czworogłowy uda
 - Więzadło pachwinowe
 - Rzepka i system powięziowy kolana
 - Piszczelowy przedni i powięź grzbietowa stopy
 - Pasma biodrowo-piszczelowe i naprężacz powięzi szerokiej
 - Mobilizacja stawu biodrowego
 - Pośladkowy średni
 - Obszar okołokrętarzowy
 - Mięśnie strzałkowe
 - Mięśnie przywodziciele uda
 - Głębokie zginacze stawu skokowego
 - Diagnostyka rejonu łopatki, ocena wizualna, funkcjonalna i palpacyjna
 - Praca na strukturach anatomicznych
 - Mięsień równoległoboczny
 - Najszerszy grzbietu
 - Zębaty przedni
 - Mięśnie obłe
 - Mięsień nad- i podgrzebieniowy
 - Naramienny
 - Trójgłowy i dwugłowy ramienia
 - Mięśnie zginacze i prostowniki stawu nadgarstkowego
 - Mięśnie dłoni

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: 38

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 38 Wprowadzenie do metody MTG, jej filozofii i zastosowania. Ocena wizualna oraz screeningowe badanie ciała pacjenta.	Marcin Wałowski	22-05-2026	10:00	12:00	02:00
2 z 38 Przerwa	Marcin Wałowski	22-05-2026	12:00	12:15	00:15
3 z 38 Omówienie oraz opracowanie struktur taśmy tylnej w tym prostownika grzbietu w pozycji leżącej.	Marcin Wałowski	22-05-2026	12:15	14:00	01:45
4 z 38 Przerwa obiadowa	Marcin Wałowski	22-05-2026	14:00	14:45	00:45
5 z 38 Omówienie oraz opracowanie struktur taśmy tylnej w tym prostownika grzbietu z włączeniem funkcji zginania grzbietu, elongacji, skrętu tułowia i wyprostu	Marcin Wałowski	22-05-2026	14:45	16:45	02:00
6 z 38 Omówienie oraz opracowanie mięśni podpotylicznych, czepca ścięgnistego i mięśnia czołowego.	Marcin Wałowski	22-05-2026	16:45	18:00	01:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 38 Omówienie oraz opracowanie struktur głowy w tym mięśni żwacza, skroniowego badanie funkcjonalne odcinka szyjnego, terapia mięśnia mostkowo-obojczykowo-sutkowego	Marcin Wałowski	23-05-2026	09:00	11:00	02:00
8 z 38 Przerwa	Marcin Wałowski	23-05-2026	11:00	11:15	00:15
9 z 38 Omówienie i wykonania badania jamy brzusznej, omówienie i opracowanie rejonu powłok brzusznych w tym mięśni prostego brzucha, skośnych zewnętrznych brzucha i mięśni piramidowych.	Marcin Wałowski	23-05-2026	11:15	13:00	01:45
10 z 38 Przerwa	Marcin Wałowski	23-05-2026	13:00	13:45	00:45
11 z 38 Ocena wizualna klatki piersiowej, omówienie typów, opracowanie globalnej terapii klatki piersiowej, mięśni piersiowych większych, mniejszych, podobojczykowych.	Marcin Wałowski	23-05-2026	13:45	15:45	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 38 Omówienie i opracowanie mięśni czworobocznego grzbietu, dźwigacza łopatki, prostowników głowy i szyi w pozycji siedzącej.	Marcin Wałowski	23-05-2026	15:45	17:00	01:15
13 z 38 Opracowanie mięśni czworobocznego grzbietu, dźwigacza łopatki, prostowników głowy i szyi w pozycji leżącej.	Marcin Wałowski	23-05-2026	17:00	18:00	01:00
14 z 38 Omówienie i opracowanie mięśni pochyłych przednich i przepony.	Marcin Wałowski	24-05-2026	09:00	10:00	01:00
15 z 38 Omówienie i opracowanie mięśnia lędźwiowego i biodrowego	Marcin Wałowski	24-05-2026	10:00	12:00	02:00
16 z 38 Przerwa	Marcin Wałowski	24-05-2026	12:00	12:15	00:15
17 z 38 Omówienie i opracowanie mięśnia czworobocznego lędźwi w pozycji leżącej.	Marcin Wałowski	24-05-2026	12:15	13:45	01:30
18 z 38 Omówienie i opracowanie mięśnia pośladkowego wielkiego i gruszkowatego	Marcin Wałowski	24-05-2026	13:45	14:45	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
19 z 38 Omówienie i opracowanie tkanek w rejonie kości krzyżowej i ogonowej. ~podsumowanie i zakończenie 1 modułu.	Marcin Wałowski	24-05-2026	14:45	16:00	01:15
20 z 38 Wprowadzenie do zagadnień związanych z kończyną dolną, ocena wizualna kończyny dolnej. Omówienie i opracowanie struktur mięśni kulszowo-goleniowych.	Marcin Wałowski	27-06-2026	10:00	12:00	02:00
21 z 38 Przerwa	Marcin Wałowski	27-06-2026	12:00	12:15	00:15
22 z 38 Omówienie i opracowanie mięśni trójgłowego łydki oraz rejonu rozciągną podeszwowego i stopy.	Marcin Wałowski	27-06-2026	12:15	14:00	01:45
23 z 38 Przerwa obiadowa	Marcin Wałowski	27-06-2026	14:00	14:45	00:45
24 z 38 Opracowanie rejonu rozciągną podeszwowego i stopy.	Marcin Wałowski	27-06-2026	14:45	16:45	02:00
25 z 38 Omówienie i opracowanie rejonu stawu kolanowego, rzepki, mięśnia czworogłowego uda	Marcin Wałowski	27-06-2026	16:45	18:00	01:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
26 z 38 Omówienie i opracowanie rejonu pasma biodrowo-piszczelowego oraz naprężacza powięzi szerokiej i mięśnia pośladkowego średniego.	Marcin Wałowski	28-06-2026	09:00	11:00	02:00
27 z 38 Przerwa	Marcin Wałowski	28-06-2026	11:00	11:15	00:15
28 z 38 Omówienie i opracowanie mięśni strzałkowych, obszaru przedniej strony podudzia z mięśniami piszczelowym przednim i prostownikami stawu skokowego.	Marcin Wałowski	28-06-2026	11:15	13:00	01:45
29 z 38 Przerwa obiadowa	Marcin Wałowski	28-06-2026	13:00	13:45	00:45
30 z 38 Omówienie i opracowanie mięśni przywodzicieli uda, ścięgien zginaczy uda, więzadła pachwinowego.	Marcin Wałowski	28-06-2026	13:45	15:45	02:00
31 z 38 Omówienie i opracowanie przyśrodkowej strony podudzia	Marcin Wałowski	28-06-2026	15:45	17:00	01:15
32 z 38 Ocena wizualna, funkcjonalna i palpacyjna rejonu łopatk	Marcin Wałowski	28-06-2026	17:00	18:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
33 z 38 Omówienie i opracowanie mięśni równoległobocznych, najszerzego grzbietu, czworobocznego części wstępującej.	Marcin Wałowski	29-06-2026	09:00	10:00	01:00
34 z 38 Omówienie i opracowanie mięśni rotatorów zewnętrznych i wewnętrznych stawu ramennego, mięśnia zębatego przedniego, nadgrzebieniowego, naramiennego.	Marcin Wałowski	29-06-2026	10:00	12:00	02:00
35 z 38 Przerwa	Marcin Wałowski	29-06-2026	12:00	12:15	00:15
36 z 38 Omówienie i opracowanie mięśni trójdłowego ramienia, dwudłowego ramienia i zginaczy stawu łokciowego	Marcin Wałowski	29-06-2026	12:15	13:45	01:30
37 z 38 Omówienie i opracowanie mięśni zginaczy dłoniowych i grzbietowych nadgarstka oraz mięśni dłoni. Podsumowanie i zakończenie kursu. Wręczenie dyplomów.	Marcin Wałowski	29-06-2026	13:45	15:30	01:45
38 z 38 Walidacja	-	29-06-2026	15:30	16:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 600,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	54,17 PLN
Koszt osobogodziny netto	54,17 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Marcin Wałowski

Fizjoterapeuta z ponad 13-letnim doświadczeniem, absolwent AWF w Poznaniu. Praktyka w SPA & Wellness pozwoliła mu lepiej zrozumieć potrzeby ciała i mechanizmy problemów psychosomatycznych. Dzięki empatii i cierpliwości buduje zaufanie pacjentów, co sprzyja skutecznej rehabilitacji. Prowadzi praktykę w Poznaniu i Warszawie, stale rozwijając umiejętności.

Indywidualne podejście pozwala mu osiągać efekty terapeutyczne poprawiające komfort życia pacjentów. Wierzy, że „nie ma rzeczy niemożliwych, są jedynie wymagające więcej czasu”. Specjalizuje się w terapii tkanek miękkich, korekcji wad postawy i redukcji bólu. Łączy fizjoterapię ze zdrowym stylem życia, wykorzystując wiedzę z zakresu treningu medycznego i żywienia.

Jego optymizm i energia inspirują klientów do systematycznej pracy nad sobą.

Ukończone szkolenia:

- Studia na Akademii Osteopatii (w trakcie)
- Terapia punktów spustowych
- Techniki aktywnego i mięśniowo-powięziowego rozluźniania
- Techniki Energizacji Mięśni (2 moduły)
- Masaż klasyczny i leczniczy II stopnia
- Masaż Tkanek Głębokich (MTG)
- Kinesiology Taping (zaawansowany kurs)
- Odnowa biologiczna SPA & Wellness
- Trener personalny

Doświadczenie zdobyte nie wcześniej niż 5 lat wstecz.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzymuje:

- obszerny skrypt szkoleniowy,
- materiały video -wszystkie filmy zostaną przesłane na Twojego pedriva w trakcie trwania szkolenia, żebyś mógł je sobie przypominać kiedy tylko chcesz! (udostępniane są po ówczesnym podpisaniu umowy o ich nierozpowszechnianiu)
- opiekę po szkoleniu (zamknięte forum dyskusyjne dla absolwentów naszego kursu gdzie dzielimy się wiedzą, doświadczeniami, zadajemy pytania i dyskutujemy w tematach praktyki gabinetowej).
- darmowe powtórki kursu MTG,
- dołączasz do Absolwentów najczęściej wybieranego kursu masażu tkanek głębokich w Polsce.

Warunki uczestnictwa

- Przed zapisem na kurs prosimy o kontakt z organizatorem w celu sprawdzenia dostępności wolnych miejsc.
- W celu dokonania zgłoszenia na kurs należy wysłać maila na adres szkolenia@szkoleniauryzaj.pl lub zadzwonić pod numer +48 663 041 233
- Po potwierdzeniu dostępności miejsc przez organizatora można dokonać zapisu na usługę poprzez BUR.
- Wymagane 80% obecności (powadzona lista obecności)

Informacje dodatkowe

- Szkolenie prowadzone jest w języku polskim.
- Przed zapisaniem się prosimy o wcześniejszy kontakt mailowy: szkolenia@szkoleniauryzaj.pl.
- Minimum 80% obecności aby ukończyć szkolenie.
- Weryfikacja obecności - papierowa lista obecności - podpis uczestnika.
- W cenę nie jest wliczony dojazd i wyżywienie.
- Usługi zwolnione z podatku od towarów i usług na podstawie §3.1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z 20 grudnia 2013 roku
- Zastosowane zostaną metody interaktywne i aktywizujące prowadzenia usługi.
- Sala zajęciowa klimatyzowana. Brak wi-fi.

Adres

ul. Konwiktorska 9
00-216 Warszawa
woj. mazowieckie

Sala jest z oknami, wyposażona w stoły do masażu, krzesła i projektor

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



MARTA MICHALAK

E-mail szkolenia@szkoleniauryzaj.pl

Telefon (+48) 663 041 233