



Akademia Spa
Tomasz Tomasiak

★★★★★ 4,9 / 5

680 ocen

Masaż Kobido - Japoński Lifting Twarzy +warsztat Tapingu estetycznego- szkolenie

Numer usługi 2026/01/27/166474/3287617

📍 Sopot / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 33 h

📅 08.05.2026 do 10.05.2026

4 059,00 PLN brutto

3 300,00 PLN netto

123,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia
Grupa docelowa usługi	właściciele salonów kosmetycznych i salonów masażu. pracownicy salonów kosmetycznych i salonów masażu osoby chcące się przebranżowić lub poszerzyć wiedzę na temat masażu Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu „Nowy Start w Małopolsce z Euresem” Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu Małopolski Pociąg do Kariery Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	07-05-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	33
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 przygotowuje uczestnika do samodzielnego realizowania masażu Kobido. Uczestnik będzie posiadał wiedzę teoretyczną i praktyczną na temat technik masażu Kobido tak aby móc je wykonywać samodzielnie. Uczestnik samodzielnie będzie udzielał informacji o przeciwwskazaniach i wskazaniach do danej techniki masażu Kobido .

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
WIEDZA: Charakteryzowanie podstawowych pojęć związanych z masażami	Charakteryzuje poszczególne techniki masażu, w tym głaskania, ugniatania, rozcierania, wibracji i oklepywania.	Analiza dowodów i deklaracji
UMIEJĘTNOŚCI: wykonuje masaż metodologią kobido	rozpoznaje przypadki do zastosowania masażu oraz identyfikuje sytuacje, w których masaż jest nie wskazany.	Analiza dowodów i deklaracji
	Wykonuje masaż Kobido i organizuje cały zabieg zgodnie z poznanymi wytycznymi	Analiza dowodów i deklaracji
KOMPETENCJE SPOŁECZNE: Efektywnie komunikuje się z klientem	W sposób zrozumiały komunikuje klientowi cel zabiegu, jego przeciwwskazania i dodatkowe zalecenia.	Analiza dowodów i deklaracji
Charakteryzuje techniki masażu Kobido	Omawia poszczególne etapy masażu Kobido, wskazując ich funkcję i znaczenie dla efektu zabiegowego	Analiza dowodów i deklaracji
Samodzielnie wykonuje pełną sesję masażu twarzy	Prawidłowo dobiera kolejność i tempo wykonywanych ruchów podczas masażu.	Analiza dowodów i deklaracji
Stosuje techniki tapingu estetycznego	Dobiera rodzaj taśmy i schemat aplikacji w zależności od potrzeb skóry i efektu terapeutycznego.	Analiza dowodów i deklaracji

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

Podstawą naszego kursu kobido jest obszerna wiedza teoretyczna, która uświadamia potrzebę pracy manualnej, a przede wszystkim zwiększa świadomość, w jaki sposób i jakie procesy aktywujesz poprzez dotyk.

W części teoretycznej kursu masażu kobido uczestnicy zapoznają się z szerokim zakresem tematów, które stanowią fundament efektywnego masażu takie jak:

Fizjologia starzenia się skóry

Zrozumiesz procesy odpowiedzialne za starzenie się skóry, co jest kluczowe do efektywnego przeciwdziałania tym zmianom.

Postawa ciała a starzenie się twarzy

Dowiesz się, jak postawa ciała wpływa na wygląd twarzy i jakie zmiany w postawie mogą poprawić jej wygląd.

Rola napięć mięśniowych

Omówimy, jak napięcia mięśniowe wpływają na proces starzenia się tkanek i jak skutecznie je redukować.

Rola tkanki tłuszczowej

Zrozumiesz, jak tkanka tłuszczowa wpływa na starzenie się skóry oraz jak masaż może wpłynąć na jej strukturę.

Emocje i mimika twarzy

Przeanalizujemy wpływ emocji i mimiki na powstawanie zmarszczek oraz techniki masażu, które mogą minimalizować ich skutki.

Historia i filozofia masażu kobido

Zapoznasz się z historią i filozofią masażu kobido, aby lepiej zrozumieć jego głębokie korzenie.

Wskazania i przeciwwskazania masażu

Dowiesz się, kiedy masaż kobido jest wskazany, a kiedy powinno się go unikać.

Charakterystyka masażu kobido

Przedstawimy szczegółową charakterystykę masażu kobido, abyś mógł skutecznie wykorzystać te techniki w praktyce.

Część praktyczna

W części praktycznej naszego kursu masażu kobido (3 dni) uczestnicy zdobywają umiejętności niezbędne do przeprowadzenia pełnej sesji masażu.

Obejmują one:

Przygotowanie klienta do masażu kobido

Nauczysz się, jak właściwie przygotować klienta do masażu, aby zapewnić najlepsze efekty.

Nauka określonych części masażu

Dowiesz się, jakie części masażu wpływają na konkretne procesy fizjologiczne i jak je prawidłowo wykonywać.

Etapy masażu krok po kroku

Poznasz poszczególne etapy masażu kobido, takie jak rozluźnianie mięśniowo-powięziowe, relaks, drenaż, lifting i akupresura.

Cała część praktyczna szkolenia podzielona jest na części:

Nauka części rozluźniania mięśniowo-powięziowego. To niezbędny element każdego liftingu, który przygotowuje tkanki przywracając im prawidłowe fizjologiczne napięcie a więc i położenie w celu symetryzacji twarzy.

Nauka części relaksacyjnej. Ta część ma za zadanie skupić się na obszarach, w których głównie kumuluje się stres zmieniając prawidłowe ustawienie ciała. Pracujemy więc z obręczą barkową, odcinkiem szyjny kręgosłupa czy czaszką w celu pozbycia się napięć emocjonalnych.

Drenaż limfatyczny

Istotny element każdej terapii liftingującej. Przywraca prawidłową funkcję strukturę układu limfatycznego twarzy i szyi.

Lifting

To najbardziej spektakularna część w efektach ale i w odczuciach klienta. Poznajemy główną strefę 8 pasm, skupiamy się na ocenie obszarów twarzy, które będą wymagały stymulacji. Ćwiczymy ponad 40 technik liftingujących tylko w tej części.

Akupresura

Ostatni element masażu Kobido, który harmonizuje narządy wewnętrzne i układ nerwowy poprzez uciski punktów akupresurowych.

Na koniec każdy z uczestników wykonuje pełną sesję masażu Kobido a

następnie sam jest biorcą sesji aby poczuć efekt w pełni wykonanego

masażu.

Każdy uczestnik otrzymuje nagranie Video wraz z nagraniem głosowym całej

sesji masażu Kobido

Walidacja

Zakończenie

Na warsztatach Tapingu poznacie Państwo najskuteczniejsze aplikacje taśm dla

najczęściej występujących problemów, z którymi zmagają się Wasi klienci- 6 aplikacji np. :

- Problemy napięciowe w obszarze mięśni żucia
- Obrzęków w okolicach twarzy i oczu
- Napięć mimicznych
- Pracy z obszarem bruzdy nosowo-wargowej

usługa realizowana w godzinach dydaktycznych 45 min

Walidacja wlicza się w liczbę godzin usługi.

Szkolenie realizowane w grupach dwu osobowych,

Przerwy nie wliczają się w liczbę godzin usługi.

Przerwy mogą ulec przesunięciu, ze względu na tempo pracy kursantów.

grupa docelowa obejmuje:

- właściciele salonów kosmetycznych i salonów masażu.
- pracownicy salonów kosmetycznych i salonów masażu
- osoby chcące się przebranżowić lub poszerzyć wiedzę na temat masażu

Walidacja polega na analizie dowodów obejmujących zdjęcia i nagrania poszczególnych efektów uczenia. Szkoleniowiec podczas szkolenia robi zdjęcia, nagrania. Osoba walidująca na podstawie analizy zebranych dowodów dokonuje procesu walidacji. Walidacja prowadzona jest przez osobę walidującą na koniec szkolenia. Uczestnicy otrzymają informację zwrotną o wynikach walidacji (pozytywna/negatywna) na koniec szkolenia.

Walidacja jest ustalana indywidualnie z Uczestnikiem usługi i odbędzie się w dniu 10.12.2025 przy założeniu że na jednego uczestnika przeznaczone jest 15.minut walidacji. Termin walidacji dostępny będzie u osoby nadzorującej usługę po stronie Dostawy usług.

Uczestnicy pracują w dwu osobowych grupach, wykonując na zmianę ćwiczenia praktyczne. Każda grupa ma samodzielne stanowisko.

Część teoretyczna trwa-135 min

Część praktyczna trwa:1410 min(w tym przerwy 60 min)

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 12

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 12 Część teoretyczna	Bożena Lazar	08-05-2026	10:00	12:15	02:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 12 Wskazania, przeciwwskazania do masażu . Sesja, skuteczność Terapii. Efekty, Działanie poszczególnych etapów masażu. Część Praktyczna Nauka etapu Masażu Tkanek Głębokich Nauka części relaksującej cz I	Bożena Lazar	08-05-2026	12:15	15:00	02:45
3 z 12 Przerwa	Bożena Lazar	08-05-2026	15:00	15:15	00:15
4 z 12 Wskazania, przeciwwskazania do masażu . Sesja, skuteczność Terapii. Efekty, Działanie poszczególnych etapów masażu. Część Praktyczna Nauka etapu Masażu Tkanek Głębokich Nauka części relaksującej cz II	Bożena Lazar	08-05-2026	15:15	18:15	03:00
5 z 12 Nauka część drenażu limfatycznego Nauka części liftingującej cz I	Bożena Lazar	09-05-2026	09:00	13:00	04:00
6 z 12 Przerwa	Bożena Lazar	09-05-2026	13:00	13:15	00:15
7 z 12 Nauka część drenażu limfatycznego Nauka części liftingującej cz II	Bożena Lazar	09-05-2026	13:15	17:00	03:45
8 z 12 Warsztat Tapingu	Bożena Lazar	09-05-2026	17:00	20:00	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 12 Nauka części Akupresury Wykonywanie pełnej sesji masażu cz I	Bożena Lazar	10-05-2026	09:00	13:00	04:00
10 z 12 Przerwa	Bożena Lazar	10-05-2026	13:00	13:15	00:15
11 z 12 Nauka części Akupresury Wykonywanie pełnej sesji masażu cz II	Bożena Lazar	10-05-2026	13:15	15:00	01:45
12 z 12 walidacja	-	10-05-2026	15:00	15:15	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 059,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 300,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	123,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Bożena Lazar

Pasjonatka masażu orientalnych i miłośniczka ajurwedy, instruktorka rekreacji ruchowej ze specjalizacją w hatha jodze. Ukończyła studia podyplomowe na Górnośląskiej Wyższej Szkole Handlowej w Katowicach na kierunku Akademia Praktyków Jogi oraz Ajurweda – holistyczna koncepcja zdrowia. Posiada bogate doświadczenie zdobyte podczas licznych kursów i szkoleń, w tym kursu anatomii jogi w Katowicach, kursu dla nauczycieli jogi w zakresie praktyki asan, pranajamy, relaksacji i technik koncentracji w Krakowie, a także szkolenia z ashtanga jogi. Jest

certyfikowaną uczestniczką kursu Mindfulness Based Living Course, który ukończyła pod patronatem Mindfulness Association Ltd. Brała udział w wielu warsztatach rozwijających świadomość pracy z ciałem, kładąc szczególny nacisk na integrację ruchu z oddechem, co doskonale odzwierciedla się w masażach ajurwedyjskich, które wykonuje. Prowadzi własny gabinet masażu, gdzie łączy ajurwedyjską atmosferę z profesjonalizmem i spokojem. Jej specjalizacje to terapie ajurwedyjskie, Zoga Face Integration, Kobido oraz Masaż Hawajski Lomi Lomi Nui. Trener od 5 lat aktywnie działający w branży.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

skrypt szkoleniowy

Warunki uczestnictwa

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Operatora lub Partnera Operatora w danym projekcie PSF lub w którymkolwiek Regionalnym Programie lub FERS albo przez podmiot powiązany z Operatorem lub Partnerem kapitałowo lub osobowo. Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot będący jednocześnie podmiotem korzystającym z usług rozwojowych o zbliżonej tematyce w ramach danego projektu. Usługa rozwojowa nie obejmuje wzajemnego świadczenia usług w projekcie o zbliżonej tematyce przez Dostawców usług, którzy delegują na usługi siebie oraz swoich pracowników i korzystają z dofinansowania, a następnie świadczą usługi w zakresie tej samej tematyki dla Przedsiębiorcy, który wcześniej występował w roli Dostawcy tych usług. Cena usługi nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności kosztów środków trwałych przekazywanych Przedsiębiorcom lub Pracownikom przedsiębiorcy, kosztów dojazdu i zakwaterowania.

Informacje dodatkowe

ZAWARTO UMOWĘ Z WUP KRAKÓW NA ROZLICZANIE USŁUG Z WYKORZYSTANIEM ELEKTRONICZNYCH BONÓW SZKOLENIOWYCH W RAMACH PROJEKTU NOWY START W MAŁOPOLSCE Z EURES-em i Projektu Małopolski Pociąg do Kariery

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój.

SZKOLENIE ROZLICZANE JEST W RAMACH PRYZNANYCH BONÓW.

Usługa będzie zwolniona z VAT, w przypadku gdy uczestnik posiada dofinansowanie na poziomie minimum 70%.

Zwolnienie z podatku VAT na podstawie art. 43 ust 1 pkt 29 lit. c ustawy o VAT oraz art. 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dn. 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień

Uczestnik aby zaliczyć szkolenie musi potwierdzić obecność na na 80%-100%- (w zależności od

wymogów operatora) czasu trwania szkolenia, własnoręcznym podpisem na liście obecności i zaliczyć walidację.

Adres

al. Wojska Polskiego 1
81-769 Sopot
woj. pomorskie

Aleja Wojska Polskiego 1, 81-769 Sopot, Zhong Hua, Hotel
Chiński

Kontakt



Aleksandra Brukiewa

E-mail info@akademia-spa.pl

Telefon (+48) 889 109 396