

Kurs masażu dźwiękiem - misy tybetańskie

Numer usługi 2026/01/29/181837/3293516

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
🏠 Usługa szkoleniowa
📄 stacjonarna

★★★★★ 5,0 / 5

🕒 16:00 h

3 oceny

📅 01.09.2026 do 02.09.2026

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),
 - kosmetologów i pracowników branży wellness & SPA,
 - instruktorów jogi, medytacji i pracy z ciałem,
 - osób prowadzących gabinety terapii naturalnych,
 - osób planujących wprowadzenie masażu dźwiękiem do swojej oferty,
 - osób zainteresowanych rozwojem osobistym i pracą z dźwiękiem.
- Warunek uczestnictwa: ukończone 18 lat. Nie jest wymagane wykształcenie medyczne. 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

25-08-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

16

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestnika do samodzielnego, bezpiecznego i świadomego prowadzenia podstawowej sesji masażu dźwiękiem z wykorzystaniem mis tybetańskich, z uwzględnieniem zasad oddziaływania dźwięku i wibracji na ciało, wskazań i przeciwwskazań oraz zasad budowania struktury sesji indywidualnej.

Po ukończeniu kursu uczestnik potrafi przeprowadzić pełną sesję masażu dźwiękiem w sposób uporządkowany, bezpieczny i dostosowany do potrzeb klienta.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Wyjaśnia, czym jest masaż dźwiękiem i na czym polega oddziaływanie wibracji na organizm.</p> <p>Omawia wpływ dźwięku na układ nerwowy i proces relaksacji.</p> <p>Wskazuje rodzaje mis tybetańskich i ich zastosowanie.</p> <p>Zna wskazania i przeciwwskazania do masażu dźwiękiem.</p> <p>Opisuje strukturę sesji indywidualnej (rozpoczęcie – przebieg – zakończenie).</p> <p>Zna zasady bezpieczeństwa, etyki i komfortu pracy.</p>	<p>Opisuje cele oraz mechanizm oddziaływania dźwięku i wibracji na organizm.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
<p>Wyjaśnia wpływ dźwięku na układ nerwowy.</p>	<p>Wskazuje reakcje organizmu na bodźce wibracyjne i relaksacyjne.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
<p>Rozróżnia rodzaje mis tybetańskich.</p>	<p>Wskazuje zastosowanie mis w pracy indywidualnej i grupowej.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
<p>Rozpoznaje wskazania i przeciwwskazania do masażu dźwiękiem.</p>	<p>Wskazuje sytuacje wymagające rezygnacji z wykonania sesji.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
<p>Omawia zasady bezpieczeństwa i etyki pracy z dźwiękiem.</p> <p>Przygotowuje przestrzeń do sesji masażu dźwiękiem.</p>	<p>Wskazuje zasady pracy z zachowaniem komfortu i granic klienta.</p> <p>Organizuje miejsce pracy zgodnie z zasadami bezpieczeństwa i komfortu.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Dobiera misy do rodzaju sesji.	Wybiera odpowiednie misy do pracy indywidualnej i relaksacji grupowej.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje techniki uderzania i prowadzenia dźwięku.	Wykonuje prawidłowe uderzenia i ruchy pałką generujące czysty dźwięk.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Układa misy na ciele i wokół ciała.	Rozmieszcza misy zgodnie z zasadami bezpieczeństwa i metodyką.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykonuje podstawową sekwencję masażu dźwiękiem.	Realizuje sesję obejmującą rozpoczęcie, część główną i zakończenie.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Dostosowuje intensywność i tempo sesji.	Reaguje na sygnały klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych
	modyfikuje siłę oraz częstotliwość bodźców.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Prowadzi pełną sesję masażu dźwiękiem.	Zachowuje płynność sekwencji oraz kontakt z klientem przed i po sesji.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje zasady higieny własnej pracy.	Reguluje napięcie własnego ciała	Obserwacja w warunkach symulowanych
	zachowuje prawidłową postawę.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Buduje atmosferę bezpieczeństwa podczas sesji.	Komunikuje przebieg sesji w sposób spokojny i wspierający.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Respektuje granice klienta w pracy z dźwiękiem.	Uzyskuje świadomą zgodę przed rozpoczęciem sesji	Obserwacja w warunkach symulowanych
	reaguje na dyskomfort.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Rozwija odpowiedzialną postawę zawodową.	Informuje o relaksacyjnym charakterze sesji bez składania obietnic medycznych.	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 masażu dźwiękiem i praca z misami

1. Wprowadzenie do masażu dźwiękiem
 - Czym jest masaż dźwiękiem i wibracją
 - Oddziaływanie dźwięku na ciało i układ nerwowy
 - Wskazania i przeciwwskazania do masażu dźwiękiem
2. Misy tybetańskie – rodzaje i zastosowanie
 - Budowa i rodzaje mis
 - Dobór mis do pracy indywidualnej i grupowej
 - Pałki i techniki uderzenia
3. Podstawy gry na misach
 - Prawidłowa postawa i praca dłoni
 - Techniki uderzania i prowadzenia dźwięku
 - Ćwiczenia słuchowe i wyczuwanie wibracji
- Przygotowanie do masażu
 - Przygotowanie przestrzeni i osoby masowanej
 - Uwaga i obecność osoby prowadzącej
 - Zasady bezpieczeństwa i komfortu pracy
1. Masaż dźwiękiem – praktyka
 - Układanie mis na ciele i wokół ciała
 - Sekwencja podstawowego masażu dźwiękiem
 - Ćwiczenia praktyczne w parach

Pogłębienie praktyki i zastosowanie masażu dźwiękiem

1. Praca z napięciami i relaksem
 - Dźwięk jako wsparcie w rozluźnianiu napięć
 - Praca z oddechem i rytmem
 - Reakcje ciała na dźwięk i wibrację
2. Rozszerzone techniki masażu dźwiękiem
 - Praca w pozycji leżącej i siedzącej
 - Płynność sekwencji i prowadzenie sesji
 - Dostosowanie masażu do potrzeb klienta
3. Prowadzenie pełnej sesji masażu dźwiękiem
 - Struktura sesji indywidualnej
 - Rozpoczęcie, przebieg i zakończenie masażu
 - Kontakt z klientem przed i po sesji
4. Praca własna i higiena energetyczna
 - Dbanie o własne ciało i uważność

- Regulacja napięcia po pracy z klientem
 - Granice i etyka w pracy z dźwiękiem
5. Zastosowanie masażu dźwiękiem w praktyce
- Praca indywidualna i grupowa
 - Masaż dźwiękiem 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.
- Praca odbywa się indywidualnie oraz w parach (uczestnicy ćwiczą na sobie nawzajem).
- Modelki zewnętrzne nie są wymagane.

Stanowiska szkoleniowe

Szkoła zapewnia:

- samodzielne stanowisko pracy (materac/łóżko do masażu),
- poduszkę i koc,
- komplet mis tybetańskich (minimum 3–5 mis),
- zestaw pałek do gry,
- matę do pracy na podłodze,
- środki do dezynfekcji,
- materiały szkoleniowe w wersji drukowanej.

Sala szkoleniowa

- przestrzeń 30 m² umożliwiającą komfortową pracę w parach,
- ciche otoczenie sprzyjające pracy z dźwiękiem,
- monitor do części teoretycznej,
- dostęp do zaplecza sanitarnego,
- zapewnione warunki higieniczne i 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 pozycji harmonogramu: 8

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 Wprowadzenie do masażu dźwiękiem czym jest masaż dźwiękiem oddziaływanie wibracji wskazania i przeciwwskazania	ANITA KOBIEJSKA	01-09-2026	10:00	10:45	00:45
2 z 8 Misy tybetańskie – budowa i zastosowanie rodzaje mis dobór do pracy	ANITA KOBIEJSKA	01-09-2026	10:45	12:15	01:30
3 z 8 Podstawy gry na misach techniki uderzenia prowadzenie dźwięku ćwiczenia słuchowe	ANITA KOBIEJSKA	01-09-2026	12:15	13:45	01:30
4 z 8 Przygotowanie do masażu i pierwsze sekwencje przygotowanie przestrzeni układanie mis na ciele ćwiczenia w parach	ANITA KOBIEJSKA	01-09-2026	13:45	16:00	02:15
5 z 8 Rozszerzone techniki i struktura sesji budowanie pełnej sesji bezpieczeństwo i etyka	ANITA KOBIEJSKA	02-09-2026	10:00	10:45	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 8 Pogłębiona praktyka praca z napięciami masaż w pozycji leżącej i siedzącej płynność sekwencji	ANITA KOBIERSKA	02-09-2026	10:45	13:00	02:15
7 z 8 Prowadzenie pełnej sesji rozpoczęcie, przebieg, zakończenie dostosowanie do potrzeb klienta	ANITA KOBIERSKA	02-09-2026	13:00	15:15	02:15
8 z 8 Walidacja - Uczestnicy przystąpią do testu teoretycznego, którego wyniki będą generowane automatycznie Obserwacja w warunkach symulowanych	ANITA KOBIERSKA	02-09-2026	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! ?

Zawarto umowę z WUP w Szczecinie w ramach Projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe

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.

Terminy kursów ustalamy indywidualnie

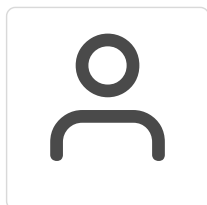
Adres

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

Telefon (+50) 505 089 671