



## Refleksjologia - podstawy pracy na stopach.

Numer usługi 2026/02/03/178944/3305393

1 600,00 PLN brutto  
1 600,00 PLN netto  
76,19 PLN brutto/h  
76,19 PLN netto/h

Centrum  
Szkoleniowe  
Wrocławska  
Manufaktura

Świadomości  
Agnieszka Sanecka-  
Dąbrowska

★★★★★ 4,6 / 5

3 oceny

📍 Wrocław

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 21:00 h

📅 23.05.2026 do 24.05.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

### Grupa docelowa usługi

- Osoby, które chcą się nauczyć, jak wspierać zdrowie wykorzystując naturalne metody leczenia
- Osoby planujące rozpocząć pracę terapeuty naturalnego i komplementarnego, zainteresowane nowoczesnym i zrównoważonym podejściem do wspierania zdrowia klienta
- Osoby szukające swojej ścieżki zawodowej, które chcą zdobyć umiejętności przydatne w branży wspierania zdrowia
- Pasjonaci zdrowego stylu życia i osoby zainteresowane tematyką rozwoju osobistego
- Osoby z doświadczeniem w branży naturopatycznej, które chcą aktualizować swoje umiejętności
- Fizjoterapeuci i studenci fizjoterapii
- Naturopaci
- Masażyści
- Osteopaci
- Lekarze
- Pielęgniarki i położne
- Logopedzi

### Minimalna liczba uczestników

1

### Maksymalna liczba uczestników

20

### Data zakończenia rekrutacji

22-05-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

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 szkoleniowa przygotowuje uczestnika do zdobycia kompetencji, wiedzy i umiejętności praktycznych w zakresie refleksologii stóp. Po ukończeniu szkolenia uczestnik poszerzy wiedzę z zakresu teorii refleksologii, wskazań i przeciwwskazań, przygotowania do zabiegu, lokalizacji stref i punktów refleksologicznych na stopach oraz zasad i metodyki prowadzenia terapii, a także otrzyma certyfikat potwierdzający nabyte umiejętności praktyczne.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik zna podstawy anatomii i fizjologii człowieka w zakresie niezbędnym do wykonywania zabiegów refleksologicznych, zna wskazania i przeciwwskazania do wykonywania zabiegów refleksologicznych. Potrafi zastosować odpowiednie techniki refleksologiczne	Uczestnik potrafi wykonać zabieg refleksologiczny z zastosowaniem właściwych technik ucisku i masażu	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Uczestnik rozumie zasady bezpieczeństwa, higieny i ergonomii pracy refleksologa	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Uczestnik lokalizuje punkty refleksologiczne na stopach i opisuje za co odpowiadają	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik wykonuje samodzielnie refleksologię stóp.	Charakteryzuje i zna zastosowanie poszczególnych technik refleksologicznych	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Samodzielnie wykonuje refleksologię stóp	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik charakteryzuje wskazania i przeciwwskazania do refleksoterapii stóp.	Omawia wskazania i przeciwwskazania refleksoterapii stóp i przeprowadzenie zabiegu.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik kształtuje własny rozwój i umiejętności interpersonalne w pracy terapeutycznej	Umie nawiązywać relacje interpersonalne.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

# 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

Na kursie uczestnicy nauczą się zasad i wykonania refleksologii stóp, zapoznają się ze wskazaniami i przeciwwskazaniami do zabiegu oraz z metodyką terapii. Omówione zostaną postępowania w wybranych jednostkach chorobowych i sposób przeprowadzenia zabiegu. Praktyczna część prowadzona jest w parach, przy jednym stole do masażu na parę.

Kurs trwa łącznie 21 godzin szkoleniowych, które są ujęte w harmonogramie. Liczba godzin szkolenia **została podana w godzinach szkoleniowych (1h szkoleniowa = 45 minut)**.

**Przerwy** nie są wliczone do czasu kursu. Przerwy ujęte w harmonogramie, które nie zostały ujęte oddzielnie są realizowane w momencie zakończenia danego etapu zabiegu. Jest to spowodowane praktycznym charakterem kursu. Tempo pracy może się różnić dla każdego uczestnika, więc nie ma możliwości podania precyzyjnego czasu rozpoczęcia i zakończenia przerwy tzw kawowej. Przerwy obiadowe są ujęte w harmonogramie, ale ich czas nie jest ujęty w liczbie godzin szkoleniowych.

### **PROGRAM - REFLEKSOLOGIA – teoria i praktyka w pracy na refleksach**

#### TEORETYCZNIE:

- Anatomia stóp
- Teoria refleksologii
- Miniatura ciała w stopach oraz dłoniach
- Strefy pionowe i poziome w stopach i dłoniach, intuicyjny podział na zony
- Mapa stopy – pomoc w pracy początkującego refleksologa
- Działanie refleksologii, wskazania i przeciwwskazania
- Po co znać i stosować pracę na refleksach?

#### PRAKTYCZNIE:

1. Przygotowanie do zabiegu:

- Indywidualne stanowisko pracy (składniki do pracy, czas pracy, BHP refleksologa)
- Wygoda klienta w czasie zabiegu

1. Techniki pracy na stopach

- Zasady pracy na refleksach
- Chwyty refleksologiczne
- Dodatkowe możliwości pracy na stopach

1. Nauka wykonania zabiegu na stopach

- Pierwszy kontakt ze stopami
- Techniki relaksacyjne
- Techniki rozluźniania stóp
- Rozluźnianie palców
- Relaksacja przepony
- Rozluźnienie stawu skokowego
- Relaks strefy kręgosłupa
- Obudzenie pięt
- Pobudzenie grzbietu stopy
- Manualna lokalizacja stref refleksyjnych i techniki pracy na nich
- Strefa głowy i szyi
- Strefa kręgosłupa
- Strefa obręczy barkowej i karku
- Strefa klatki piersiowej i przepony
- Układ trawienny
- Układ moczowy
- Obszar miednicy
- Okolice narządów rozrodczych
- Strefa nerwu kulszowego
- Obszar grzbietu stopy

4. Wykorzystanie narzędzi refleksologicznych:

- rollery, piłeczki, maty do akupresury, kamienie itp

5. Wymiana zabiegowa w parach

- Ugruntowanie zdobytej wiedzy poprzez wspólną praktykę na stopach
- Pytania i odpowiedzi

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 7

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 7</b> Historia refleksologii, koncepcja krążenia energii w ciele, zalety, przeciwwskazania i wskazania, teoria refleksologii. Podział stopy na strefy. W bloku szkol. uwzględniono 10 min. przerwy	Dagmara Stelmaszyk	23-05-2026	09:00	13:00	04:00
<b>2 z 7</b> Przerwa obiadowa	Dagmara Stelmaszyk	23-05-2026	13:00	13:40	00:40
<b>3 z 7</b> Praktyczna nauka refleksologii stóp. W bloku szkoleniowym uwzględniono 10 min. przerwy kawowej	Dagmara Stelmaszyk	23-05-2026	13:40	18:00	04:20
<b>4 z 7</b> Ćwiczenia praktyczne masażu-ćwiczenia wzajemnie na sobie. W bloku szkoleniowym uwzględniono 10 min. przerwy kawowej	Dagmara Stelmaszyk	24-05-2026	09:00	13:00	04:00
<b>5 z 7</b> Przerwa obiadowa	Dagmara Stelmaszyk	24-05-2026	13:00	13:40	00:40
<b>6 z 7</b> Manualna lokalizacja stref refleksyjnych i techniki pracy na nich. W bloku szkoleniowym uwzględniono 10 min. przerwy kawowej	Dagmara Stelmaszyk	24-05-2026	13:40	17:50	04:10
<b>7 z 7</b> Walidacja	-	24-05-2026	17:50	18:00	00:10

# Cennik

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 600,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	76,19 PLN
Koszt osobogodziny netto	76,19 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Dagmara Stelmaszyk

Naturoterapeutka oraz Refleksolog Dyplomowany Polskiego Instytutu Refleksologii, uczennica Wandy Bratko i nauczycieli PIR a także Lady Maliniakovej, u której pobierała nauki w zakresie starożytnej refleksologii On Zon Su oraz praktykuje Tai Qi Gong. W czasie pracy na stopach nie diagnozuje dolegliwości, ale pomaga organizmowi powrócić do równowagi. Pracuje z refleksologią oraz intuicją, które łączą się w jedno po to, by zabieg mógł zapoczątkować prace naprawcze w ciele.

Aby móc spojrzeć na klienta bardziej holistycznie, całościowo, poszerza stale swoją wiedzę. W 2021 roku ukończyła naukę we wrocławskiej Akademii Terapii Naturalnych otrzymując tytuł Naturoterapeuty. W gabinecie oprócz refleksoterapii stosuje również misy terapeutyczne (zwane tybetańskimi), bańki szklane, świece oraz konchychy.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymują komplet materiałów wspierających naukę. Obejmuje on opracowania teoretyczne, opisy technik oraz materiały ułatwiające powtarzanie treści po zajęciach. Każdy moduł zawiera zestaw treści dostosowanych do omawianego zakresu, tak aby uczestnik mógł utrwalić wiedzę i przygotować się do kolejnych etapów kursu.

Dodatkowo uczestnicy mają dostęp do grupy wsparcia (np. WhatsApp), w której mogą zadawać pytania, konsultować doświadczenia z praktyki oraz wymieniać się obserwacjami z innymi osobami szkolącymi się. Zapewnia to ciągłość nauki również między zjazdami.

Materiały są przygotowywane w sposób przejrzysty i praktyczny, tak aby ułatwić wykorzystanie zdobytej wiedzy w pracy zawodowej.

### Warunki uczestnictwa

Kurs ma charakter intensywnych zajęć praktycznych, dlatego uczestnik powinien być gotowy do pracy w parach, zarówno jako terapeuta, jak i osoba poddawana technikom. Wymagana jest obecność stacjonarna i czynny udział w zajęciach.

Uczestnik zobowiązany jest przestrzegać zasad bezpieczeństwa, szanować komfort innych osób, stosować się do wskazówek prowadzącego oraz dokonać rejestracji i opłaty zgodnie z warunkami organizatora.

Kurs trwa łącznie 21 godzin szkoleniowych, które są ujęte w harmonogramie. Liczba godzin szkolenia **została podana w godzinach szkoleniowych (1h szkoleniowa = 45 minut)**.

**Przerwy** nie są wliczone do czasu kursu. Przerwy ujęte w harmonogramie, które nie zostały ujęte oddzielnie są realizowane w momencie zakończenia danego etapu zabiegu. Jest to spowodowane praktycznym charakterem kursu. Tempo pracy może się różnić dla każdego uczestnika, więc nie ma możliwości podania precyzyjnego czasu rozpoczęcia i zakończenia przerwy tzw kawowej.

## Informacje dodatkowe

**Kurs** realizowany przez **Centrum Szkoleniowe Wrocławska Manufaktura Świadomości** to specjalistyczny, zaawansowany program szkoleniowy przeznaczony dla osób chcących pracować z ciałem człowieka w sposób odpowiedzialny i profesjonalny. Uczestnicy szkolenia otrzymują komplet materiałów wspierających naukę. Obejmuje on opracowania teoretyczne, opisy technik oraz materiały ułatwiające powtarzanie treści po zajęciach. Każdy moduł zawiera zestaw treści dostosowanych do omawianego zakresu, tak aby uczestnik mógł utrwalić wiedzę i przygotować się do kolejnych etapów kursu. Materiały są przygotowywane w sposób przejrzysty i praktyczny, tak aby ułatwić wykorzystanie zdobytej wiedzy w pracy zawodowej.

Zajęcia prowadzą doświadczeni w swojej dziedzinie praktycy metod, Mistrzowie Naturopatii oraz mgr fizjoterapii. Zapewnia to wysoki poziom merytoryczny oraz praktyczny.

Kurs trwa 21 godzin szkoleniowych, które są ujęte w harmonogramie. Liczba godzin **została podana w godzinach szkoleniowych - 45 minut**.

## Adres

ul. Aleksandra Ostrowskiego 7  
53-238 Wrocław  
woj. dolnośląskie

Zajęcia odbywają się w komfortowej sali dostosowanej do pracy praktycznej. Pomieszczenie jest wyposażone w stoły terapeutyczne, odpowiednie oświetlenie oraz przestrzeń umożliwiającą swobodne wykonywanie technik manualnych. Temperatura i warunki akustyczne zapewniają wygodę i sprzyjają koncentracji.

Liczba uczestników jest ograniczona, aby każdy mógł pracować w komfortowych warunkach i otrzymać indywidualne wskazówki instruktora. Organizator zapewnia dostęp do zaplecza sanitarnego oraz przerw kawowych. Uczestnicy proszeni są o zabranie wygodnego stroju umożliwiającego pracę manualną.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- parking, winda

## Kontakt



**AGNIESZKA SANECKA-DĄBROWSKA**

**E-mail** sanecka.atn@gmail.com

**Telefon** (+48) 537 469 696