



## Masaż Poliwagalny stymulujący Nerw Błądny

Numer usługi 2026/02/05/157489/3311419

2 100,00 PLN brutto  
2 100,00 PLN netto  
100,00 PLN brutto/h  
100,00 PLN netto/h  
583,33 PLN cena rynkowa ⓘ

Holistic Beauty  
Katarzyna Tłałka-  
Sochal

★★★★★ 5,0 / 5

29 ocen

📍 Zawada

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 21:00 h

📅 11.05.2026 do 12.05.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia

### Grupa docelowa usługi

Profesjonalnych Masażystów i Terapeutów: Chcących poszerzyć swoje umiejętności i wiedzę o nowatorskie techniki masażu oparte na teorii poliwagalnej, co pozwoli im na oferowanie bardziej kompleksowych i efektywnych terapii swoim klientom.

Pracowników Służby Zdrowia: Takich jak fizjoterapeuci, psychoterapeuci, pielęgniarki, którzy chcą włączyć techniki masażu poliwagalnego do swojej praktyki zawodowej, aby lepiej wspierać swoich pacjentów w procesie uzdrawiania.

Osoby Zainteresowane Samorozwojem i Samopomocą: Osoby poszukujące naturalnych metod na redukcję stresu, poprawę samopoczucia emocjonalnego i fizycznego, a także chcące zgłębić wiedzę o wpływie ciała na stan psychiczny.

Instruktorów Jogii i Medytacji: Dla których zrozumienie zasad teorii poliwagalnej i umiejętność stosowania technik masażu poliwagalnego mogą wzbogacić ich praktykę i pomóc w osiągnięciu głębszego relaksu i harmonii wewnętrznej.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

4

Data zakończenia rekrutacji

07-05-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

21

# Cel

## Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestnika do samodzielnego wykonywania Masażu Poliwagalnego.

Szkolenie kończy się egzaminem, który potwierdza przygotowanie do samodzielnego wykonywania Masażu Poliwagalnego.

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

| Efekty uczenia się | Kryteria weryfikacji | Metoda walidacji |
|--------------------|----------------------|------------------|
|--------------------|----------------------|------------------|

| Efekty uczenia się   | Kryteria weryfikacji   | Metoda walidacji                            |
|--|--|---|
| <p>Szkolenie przygotowuje uczestnika do samodzielnego wykonywania poliwagalnego masażu ciała ukierunkowanego na stymulację nerwu błędnego oraz równoważenie układu autonomicznego w celu redukcji napięć, poprawy samopoczucia i wsparcia regeneracji organizmu.</p> | <p>Uczestnik po zakończeniu usługi:</p> <p>rozumie założenia teorii poliwagalnej i jej zastosowanie w pracy z ciałem,</p> <p>zna przebieg nerwu błędnego oraz jego wpływ na reakcje stresowe, napięcie mięśniowe, mimikę i funkcjonowanie narządów,</p> <p>identyfikuje objawy zaburzonej równowagi układu nerwowego (w tym stanu walki/ucieczki oraz zamrożenia),</p> <p>zna wskazania i przeciwwskazania do wykonywania masażu poliwagalnego,</p> <p>lokalizuje kluczowe punkty terapeutyczne w obrębie głowy, twarzy, szyi i górnej klatki piersiowej,</p> <p>wykonuje techniki masażu poliwagalnego w sposób bezpieczny, płynny i dostosowany do reakcji klienta,</p> <p>potrafi regulować głębokość i tempo pracy w celu aktywacji nerwu błędnego i przywrócenia stanu „bezpiecznego zaangażowania społecznego”,</p> <p>integruje techniki oddechow, świadomy dotyk i pracę z napięciem twarzy w celu pogłębienia efektu terapeutycznego,</p> <p>przeprowadza pełną sesję masażu poliwagalnego, tworząc odpowiednią atmosferę terapeutyczną,</p> <p>uzyskuje certyfikat potwierdzający osiągnięcie efektów uczenia się i nabycie kwalifikacji do wykonywania masażu poliwagalnego w praktyce zawodowej.</p> | <p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p> |

## 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

Dzień PIERWSZY – część teoretyczna i praktyczna:

Układ współczulny i przywspółczulny

Oddech i jego rola

Nerw błędny, jego położenie i funkcje

Zaburzenia pracy nerwu błędnego – na co wpływają?

Przewlekły stres a nerw błędny -naturalne metody niwelowania stresu

Przewlekły stan zapalny a nerw błędny

Formy aktywowania nerwu błędnego

Działanie układu pokarmowego i jego wpływ na zaburzenia układu nerwowego oraz hormonalnego

Problemy żołądkowo-jelitowe i ich wpływ na nerw błędny

Powiązanie nieprawidłowej pracy jelita z problemami z nerwem błędnym

Dzień DRUGI – część praktyczna

Metody sprawdzające funkcjonowanie nerwu błędnego

Metodyka masażu stymulującego nerw błędny

Opracowanie poszczególnych gałęzi nerwu błędnego

Manipulacja trzewna

Elementy Refleksoterapii stóp

Profesjonalnych Masażystów i Terapeutów: Chcących poszerzyć swoje umiejętności i wiedzę o nowatorskie techniki masażu oparte na teorii poliwalgalnej, co pozwoli im na oferowanie bardziej kompleksowych i efektywnych terapii swoim klientom.

Pracowników Służby Zdrowia: Takich jak fizjoterapeuci, psychoterapeuci, pielęgniarki, którzy chcą włączyć techniki masażu poliwalgalnego do swojej praktyki zawodowej, aby lepiej wspierać swoich pacjentów w procesie uzdrawiania.

Osoby Zainteresowane Samorozwojem i Samopomocą: Osoby poszukujące naturalnych metod na redukcję stresu, poprawę samopoczucia emocjonalnego i fizycznego, a także chcące zgłębić wiedzę o wpływie ciała na stan psychiczny.

Instruktorów Jogii i Medytacji: Dla których zrozumienie zasad teorii poliwalgalnej i umiejętność stosowania technik masażu poliwalgalnego mogą wzbogacić ich praktykę i pomóc w osiągnięciu głębszego relaksu i harmonii wewnętrznej.

Psychologów i Psychoterapeutów

Szkolenie realizowane jest w grupach maksymalnie 4-osobowych, co zapewnia indywidualne podejście i bezpieczne doskonalenie technik manualnych.

Każdy uczestnik pracuje na osobnym stanowisku terapeutycznym, wyposażonym w:

łóżko do masażu, dostęp do środków higienicznych (rękawiczki, płyn do dezynfekcji, jednorazowe serwety), zestaw taśm do tapingu, akcesoria do pracy transbukalnej (rękawice, maski, płyn do płukania ust itp.).

Na każdą grupę przypada minimum 2 modelki, aby zapewnić rotację i możliwość pracy na różnych typach twarzy lub uczestnicy pracują również w parach na sobie pod nadzorem prowadzącego – modelki nie są jedynym źródłem praktyki.

Szkolenie prowadzone jest w trybie godzin lekcyjnych (45 minut).

Łączna liczba godzin przypadających na szkolenie z Masażu Poliwagalnego to 21h lekcyjne (rozłożone na dwa dni szkoleniowe), dodatkowo przewidziano 2h na przerwy - 1h dziennie (kawowe i obiadowa) oraz 1h lekcyjna na walidację drugiego dnia.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 7

| Przedmiot / temat       | Prowadzący              | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------|-------------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 7 Masaż Poliwagalny | KATARZYNA TLAŁKA-SOCHAL | 11-05-2026            | 09:00               | 13:30               | 04:30         |
| 2 z 7 Przerwa           | KATARZYNA TLAŁKA-SOCHAL | 11-05-2026            | 13:30               | 14:30               | 01:00         |
| 3 z 7 Masaż Poliwagalny | KATARZYNA TLAŁKA-SOCHAL | 11-05-2026            | 14:30               | 18:00               | 03:30         |
| 4 z 7 Masaż Poliwagalny | KATARZYNA TLAŁKA-SOCHAL | 12-05-2026            | 09:00               | 13:30               | 04:30         |
| 5 z 7 Przerwa           | KATARZYNA TLAŁKA-SOCHAL | 12-05-2026            | 13:30               | 14:30               | 01:00         |
| 6 z 7 Masaż Poliwagalny | KATARZYNA TLAŁKA-SOCHAL | 12-05-2026            | 14:30               | 17:00               | 02:30         |
| 7 z 7 Walidacja         | -                       | 12-05-2026            | 17:00               | 17:45               | 00:45         |

## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|---|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 2 100,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 2 100,00 PLN |

Koszt osobogodziny brutto

100,00 PLN

Koszt osobogodziny netto

100,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### KATARZYNA TLAŁKA-SOCHAL

Właścicielka Gabinetów Holistic Beauty i Recovery Box, w których łączę pracę manualną z technologiami, w tym technologią TECAR

◆ Trener i specjalistka w zakresie pracy nad Nerwem Błędnym – zainteresowanie tematyką nerwu błędnego i jego wpływu na organizm człowieka wynika

z wieloletnich poszukiwań spowodowanych moimi licznymi życiowymi traumami

i trudnymi doświadczeniami

◆ Absolwentka wielu szkoleń i seminariów w zakresie Nerwu Błędnego, Terapii Trzewnej, Refleksologii Stóp, Rąk, Twarzy, Ucha zarówno w kraju jak i za granicą.

◆ Moją Inspiracją jest Jessica Maguire, australijska terapeutka i edukatorka integracyjna zorientowana na traumę poprzez pracę nad układem nerwowym, w tym nerwie błędnym

◆ Terapeutka twarzy – certyfikacja w zakresie Sculptural Face Lifting Method by Yakov Gershkovich

◆ Trener Japońskiego Masażu Kobido oraz Masażu Transbukalnego

◆ Zwolenniczka nauki poprzez praktykę zgodnie z filozofią Davida Kolba mówiącą o tym, że „Człowiek uczy się głównie przez doświadczenie”

◆ Zwolenniczka naturalnych metod stosowanych zarówno w odmładzaniu jak

i problemach zdrowotnych

◆ Interesuje się rozwojem osobistym, medytacją, uwielbia podróże i aktywny wypoczynek

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uzyskasz dostęp do materiałów edukacyjnych, w tym filmów instruktażowych i skryptów, które umożliwią Ci dalszą naukę i doskonalenie nabytych umiejętności w dogodnym dla Ciebie czasie. Po zakończeniu kursu zapewniamy także ciągłe wsparcie ze strony naszych trenerów.

## Warunki uczestnictwa

Szkolenie skierowane jest do masażyistów, fizjoterapeutów, kosmetyczki, kosmetologów, logopedów, neurologopedów, psychologów, psychoterapeutów oraz osób zajmujących się szeroko pojętym masażem oraz naturalnymi metodami zdrowia i harmonii.

## Informacje dodatkowe

Zapewniamy kawę, herbatę, napoje, przekąski, obiad jednodaniowy.

## Adres

ul. Jesionowa 59

46-022 Zawada

woj. opolskie

Lokal znajduje się na parterze.

Dogodny Dojazd: Lokal jest łatwo dostępny zarówno komunikacją miejską, jak i samochodem, z możliwością parkowania. W pobliżu znajduje się duży bezpłatny parking.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

## Kontakt



**Katarzyna Tłałka Sochal**

**E-mail** [ktsochal@gmail.com](mailto:ktsochal@gmail.com)

**Telefon** (+48) 886 269 681