



## FACE LIFT - TAPIND AND CUPPING

Numer usługi 2026/02/08/157489/3315934

1 700,00 PLN brutto

1 700,00 PLN netto

77,27 PLN brutto/h

77,27 PLN netto/h

583,33 PLN cena rynkowa ⓘ

Holistic Beauty  
Katarzyna Tłałka-  
Sochal

★★★★★ 5,0 / 5

29 ocen

📍 Zawada

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 22:00 h

📅 15.07.2026 do 20.07.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia

### Grupa docelowa usługi

- Profesjonalni Masażyści:** Osoby już pracujące w branży masażu i wellness, które chcą poszerzyć swoje umiejętności i ofertę o specjalistyczne techniki masażu.
- Kosmetolodzy i Terapeuci Urody:** Specjaliści zajmujący się pielęgnacją i terapiami urody, którzy pragną wzbogacić swoje kompetencje o techniki masażu twarzy oparte na starożytnej japońskiej wiedzy.
- Początkujący w Branży Wellness:** Osoby, które dopiero rozpoczynają swoją karierę w dziedzinie masażu, kosmetologii lub terapii urody i szukają specjalistycznych umiejętności, które wyróżnią ich na rynku.
- Entuzjaści Zdrowego Stylu Życia i Pielęgnacji Naturalnej:** Osoby zainteresowane holistycznymi metodami dbania o urodę i zdrowie, które chcą nauczyć się technik masażu twarzy i ciała dla własnych potrzeb lub z zamiarem podzielenia się nimi z innymi.
- Idealne szkolenia dla osób,** które pragną nie tylko zdobyć nowe umiejętności, ale także pogłębić swoją wiedzę o holistycznych metodach dbania o ciało i umysł.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

4

Data zakończenia rekrutacji

09-07-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

22

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestnika do samodzielnego i świadomego wykonywania zabiegów estetycznych z wykorzystaniem tapingu estetycznego oraz terapii bańką próżniową (face cupping) ukierunkowanych na poprawę napięcia tkanek, redukcję obrzęków oraz modelowanie konturu twarzy z uwzględnieniem anatomii, układu powięziowego i zasad bezpieczeństwa pracy.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-charakteryzuje budowę anatomiczną twarzy, w tym układ mięśniowy, powięziowy, limfatyczny i naczyniowy</li><li>-rozumie mechanizmy powstawania obrzęków oraz utraty napięcia tkanek twarzy</li><li>-zna zasady działania tapingu estetycznego oraz terapii bańką próżniową w kontekście poprawy funkcji tkanek</li><li>-rozumie wpływ technik manualnych na mikrokążenie, drenaż limfatyczny i napięcie mięśniowo-powięziowe</li><li>zna wskazania i przeciwwskazania do stosowania tapingu estetycznego i face cuppingu</li><li>-przeprowadza wstępną ocenę stanu tkanek twarzy (napięcie, obrzęk, jakość skóry)</li><li>-dobiera odpowiednie techniki tapingu estetycznego do problemu klienta (np. lifting, drenaż, relaksacja)</li><li>-wykonuje aplikacje tapingu estetycznego zgodnie z zasadami bezpieczeństwa i anatomii</li><li>-prawidłowo stosuje techniki face cuppingu w celu poprawy krążenia i modelowania twarzy</li><li>-łączy taping estetyczny i face cupping w spójny protokół zabiegowy</li><li>-dostosowuje intensywność i rodzaj technik do indywidualnych potrzeb klienta</li><li>-pracuje w sposób bezpieczny, higieniczny i zgodny z zasadami etyki zawodowej</li><li>-świadomie obserwuje reakcje tkanek i komfort klienta podczas zabiegu</li><li>-dostosowuje przebieg terapii do stanu klienta oraz jego oczekiwań</li><li>-rozumie znaczenie holistycznego podejścia w pracy estetycznej (tkanka–napięcie–krążenie)</li><li>-rozwija uważność i precyzję w pracy manualnej</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- obserwacja pracy praktycznej na modelu</li><li>- rozmowa podsumowująca</li></ul>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>

# Kwalifikacje

## Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

## Program

### TEORIA

#### Wprowadzenie do tapingu estetycznego

- podstawy kinesiotalingu i jego zastosowanie w obszarze estetycznym
- wpływ aplikacji taśm na skórę oraz tkanki podskórne
- znaczenie tapingu w pracy z układem limfatycznym i mikrokrążeniem

#### Budowa i właściwości taśm

- materiały wykorzystywane w tapingu estetycznym
- właściwości elastycznych taśm stosowanych w pracy z ciałem
- znaczenie elastyczności i struktury taśmy w oddziaływaniu na tkanki

#### Mechanizm działania tapingu

- wpływ aplikacji taśm na mikrokrążenie i przepływ limfy
- oddziaływanie na napięcie mięśniowe i strukturę skóry
- znaczenie prawidłowego kierunku aplikacji i napięcia taśmy

#### Wskazania i przeciwwskazania

- sytuacje, w których taping estetyczny może być szczególnie pomocny
- przeciwwskazania do stosowania taśm
- zasady bezpiecznego stosowania tapingu w praktyce gabinetowej

### PRAKTYKA

#### Przygotowanie skóry do aplikacji taśm

- zasady przygotowania skóry przed aplikacją
- dobór odpowiedniej długości i kształtu taśmy
- techniki prawidłowego przycinania taśm

#### Techniki aplikacji na twarz

- aplikacje wspierające pracę układu limfatycznego
- techniki poprawiające napięcie skóry twarzy
- zasady prawidłowego prowadzenia taśmy na twarzy

#### **Aplikacje modelujące i liftingujące**

- aplikacje wspierające poprawę owalu twarzy
- techniki zmniejszające napięcia mięśniowe
- zastosowanie taśm w pracy liftingującej

#### **Aplikacje drenażowe**

- techniki aplikacji wspierające redukcję obrzęków
- poprawa przepływu limfy w obrębie twarzy i ciała

#### **Aplikacje na ciało**

- zastosowanie tapingu w wybranych obszarach ciała
- techniki wspierające krążenie i redukcję obrzęków
- wykorzystanie tapingu w pracy modelującej sylwetkę

#### **Integracja tapingu z terapiami manualnymi**

- łączenie tapingu estetycznego z masażami manualnymi
- wykorzystanie tapingu jako wsparcia efektów zabiegowych
- zastosowanie taśm w codziennej praktyce gabinetowej

### **TEORIA**

#### **Wprowadzenie do terapii bańką próżniową**

- historia terapii podciśnieniowej w medycynie i kosmetologii
- zastosowanie baniek w terapii estetycznej
- różnice między bańką lekarską, bańką chińską a face cupping
- miejsce terapii próżniowej w pracy manualnej z twarzą

#### **Podstawy anatomiczne w pracy z twarzą**

##### Skóra

- budowa warstw skóry
- funkcje skóry
- procesy starzenia skóry

##### Tkanka podskórna

- rozmieszczenie tkanki tłuszczowej w twarzy
- znaczenie kompartmentów tłuszczowych

##### Układ limfatyczny twarzy

- przebieg naczyń limfatycznych
- główne węzły chłonne twarzy i szyi
- znaczenie drenażu limfatycznego

##### Powięź w obrębie twarzy.

- warstwa SMAS
- ślizg tkanek
- wpływ napięć powięziowych na proces starzenia

#### **Mechanizm działania terapii podciśnieniowej**

#### **Wskazania do zabiegu**

#### **Przeciwwskazania do terapii bańką próżniową**

#### **Zasady bezpieczeństwa pracy**

- dobór wielkości baniek
- kontrola siły podciśnienia
- czas pracy na danym obszarze
- reakcje skóry podczas zabiegu
- najczęstsze błędy w pracy z bańką próżniową

## PRAKTYKA

### Rodzaje baniek stosowanych w terapii twarzy

- bańki silikonowe
- bańki gumowe
- bańki szklane z pompką

### Dobór wielkości baniek do obszaru zabiegowego:

- okolica policzków
- okolica oczu
- linia żuchwy
- szyja

### Przygotowanie skóry do zabiegu

### Techniki pracy z bańką próżniową

- techniki drenujące
- techniki liftingujące
- techniki stymulujące

### Kierunki pracy na twarzy

- drenaż okolicy oka
- policzki
- linia żuchwy
- okolica podbródka
- szyja

### Protokół zabiegowy Face Cupping

Etapy zabiegu:

- przygotowanie skóry
- faza drenażu limfatycznego
- faza mobilizacji tkanek
- faza liftingująca
- końcowy drenaż

1. **Profesjonalni Masażyści:** Osoby już pracujące w branży masażu i wellness, które chcą poszerzyć swoje umiejętności i ofertę o specjalistyczne techniki masażu.
2. **Kosmetolodzy i Terapeuci Urody:** Specjaliści zajmujący się pielęgnacją i terapiami urody, którzy pragną wzbogacić swoje kompetencje o techniki masażu twarzy oparte na starożytnej japońskiej wiedzy.
3. **Początkujący w Branży Wellness:** Osoby, które dopiero rozpoczynają swoją karierę w dziedzinie masażu, kosmetologii lub terapii urody i szukają specjalistycznych umiejętności, które wyróżnią ich na rynku.
4. **Entuzjaści Zdrowego Stylu Życia i Pielęgnacji Naturalnej:** Osoby zainteresowane holistycznymi metodami dbania o urodę i zdrowie, które chcą nauczyć się technik masażu twarzy i ciała dla własnych potrzeb lub z zamiarem podzielenia się nimi z innymi.
5. **Idealne szkolenia dla osób,** które pragną nie tylko zdobyć nowe umiejętności, ale także pogłębić swoją wiedzę o holistycznych metodach dbania o ciało i umysł.

Po ukończeniu wszystkich modułów uczestnicy zdobędą zaawansowaną wiedzę i umiejętności w zakresie manualnych technik terapii twarzy i ciała. Każdy kursant otrzyma certyfikat ukończenia oraz materiały edukacyjne wspierające dalszy rozwój w zawodzie terapeuty manualnego.

Szkolenia realizowane są w godzinach lekcyjnych 22 h,

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 8

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 Face Taping	KATARZYNA TLAŁKA-SOCHAL	15-07-2026	09:00	13:30	04:30
2 z 8 Przerwa	KATARZYNA TLAŁKA-SOCHAL	15-07-2026	13:30	14:30	01:00
3 z 8 Face Taping	KATARZYNA TLAŁKA-SOCHAL	15-07-2026	14:30	17:00	02:30
4 z 8 Walidacja	-	15-07-2026	17:00	18:00	01:00
5 z 8 Face Cupping	KATARZYNA TLAŁKA-SOCHAL	20-07-2026	09:00	13:30	04:30
6 z 8 Przerwa	KATARZYNA TLAŁKA-SOCHAL	20-07-2026	13:30	14:30	01:00
7 z 8 Face Cupping	KATARZYNA TLAŁKA-SOCHAL	20-07-2026	14:30	17:00	02:30
8 z 8 Walidacja	-	20-07-2026	17:00	18:00	01:00

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 700,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 700,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	77,27 PLN
Koszt osobogodziny netto	77,27 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## KATARZYNA TLAŁKA-SOCHAL

Właścicielka Gabinetu Holistic Beauty i Recovery Box • Dyplomowana kosmetyczka, Terapeutka twarzy • Absolwentka Wyższej Szkoły Zawodowej w Przemyślu; kierunek- Kosmetologia Lecznicza • Certyfikowany trener VCC - Standard Training Sesiions In Beautician • Certyfikowana Terapeutka Sculptural Face Lifting Method by Yakov Gershkovich • Trener liftingującego masażu twarzy KOBIDO (Kobido Japan dr Shogo Mochizuki), Masażu Transbukalnego oraz Rozluźniania Mięśniowo-Powięziowego MyoFacial – Masaż Mioplastyczny • Trener i specjalistka w zakresie pracy z Nerwem Błędnym w Masażu Poliwagalnym • Trener technologii TECAR • Zwolenniczka naturalnych metod odmładzania, swoją pracę opiera na terapiach skojarzonych – łączeniu technik manualnych z innowacyjnymi technologiami, np. TECAR • Zwolenniczka nauki poprzez praktykę zgodnie z filozofią Davida Kolba mówiącą o tym, że „Człowiek uczy się głównie przez doświadczenie” • Pasjonatka holistycznego podejścia do dbania o twarz i ciało • Interesuje się rozwojem osobistym, medytacją, uwielbia kontakt z ludźmi, 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.

### Informacje dodatkowe

Zapewniamy kawę, herbatę, napoje, przekąski oraz 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, baza noclegowa.

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

## Kontakt



### KATARZYNA TLAŁKA-SOCHAL

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

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