

BodyConnection  
Agata Olszewska-  
Sarapata

★★★★★ 4,9 / 5

765 ocen

## Masaż LOMI LOMI NUI - szkolenie zaawansowane TECHNIKA-TANIEC- GŁĘBIA

Numer usługi 2026/02/12/34566/3329628

- 📍 Wapienne
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📅 stacjonarna
- 🕒 40:00 h
- 📅 29.09.2026 do 04.10.2026

3 600,00 PLN brutto

3 600,00 PLN netto

90,00 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

226,67 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Styl życia / Uroda
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Szkolenie dedykowane dla osób wykonujących zawodowo terapeutyczny masaż hawajski Lomi Lomi Nui, oraz osoby uczące się tego masażu. Usługa jest adresowana również dla Uczestników Projektu MP.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	1
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	8
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	21-09-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	40
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

## Cel

### Cel edukacyjny

Kurs przygotowuje do wykonywania masażu Lomi Lomi Nui w sposób ergonomiczny, wygodny i bezpieczny dla zdrowia masażysty.

Kurs kształtuje postawę i mechanikę ruchu masażysty, która ma bezpośrednie przełożenie na większą płynność ruchów, uważność dotyku i bezwysiłkowe pogłębienie pracy na tkankach, w efekcie czego poprawia się jakość oferowanych usług.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Przygotowuje się kondycyjnie, poprzez odpowiednie ćwiczenia, do wykonywania masażu Lomi Lomi Nui.	Opisuje wpływ określonych ćwiczeń na kondycję fizyczną potrzebną do wykonywania masażu. Przedstawia przynajmniej 3 ćwiczenia z wielu przedstawionych na kursie, które planuje wdrożyć do swojej praktyki. Przedstawia przykładowy plan dnia pracy z uwzględnieniem czasu na przygotowanie fizyczne i mentalne.	Wywiad ustrukturyzowany
Samodzielnie organizuje ergonomiczne i wygodne stanowisko pracy.	Dopasowuje wysokość stołu do swojego wzrostu i komfortowej postawy przy stole. Bada poziom wygody klienta (przeprowadza wywiad) i proponuje rozwiązania zwiększające poziom wygody (np. wałek pod stopy). stanowiska pracy.	Wywiad ustrukturyzowany  Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykorzystuje mechanikę ruchu ciała do generowania płynnych ruchów masażu Lomi Lomi Nui.  Wykorzystuje techniki , w poszczególnych sekwencjach masażu, w celu odciążenia pleców i ramion.	Charakteryzuje techniki generowania płynnych ruchów masażu Lomi Lomi Nui. Korzysta z pracy całych nóg, łączy ruch z nóg i z centrum z płynnymi ruchami przedramion. Wykorzystuje przenoszenie ciała w długich płynnych ruchach. Wykorzystuje ruch falowy z centrum. Stawia miękkie kroki z aktywnych stóp.  Charakteryzuje techniki generowania ruchu z ziemi i z centrum ciała w masażu Lomi Lomi. Ustawia stopy i biodra zgodnie z kierunkiem ruchu ramion. Utrzymuje centrum ciała w niedalekiej odległości od obszaru pracy. Wykorzystuje ruch centrum ciała. Utrzymuje wydłużony kręgosłup. Wykorzystuje wypracowane na kursie optymalne ustawienie ciała w ruchu podstawowym Lomi Lomi, oraz krok fregaty. Wykorzystuje techniki podnoszeń, rotacji i dźwigni demonstrowane na kursie.	Wywiad ustrukturyzowany  Obserwacja w warunkach symulowanych  Wywiad ustrukturyzowany  Obserwacja w warunkach symulowanych
Rozpoznaje u siebie pierwsze symptomy przeciążenia ciała, i stosuje techniki zapobiegawcze.	Charakteryzuje symptomy przeciążenia ciała. Rozpoznaje w jakich konkretnych ustawieniach ciała, lub przy których ruchach odczuwa nadmierne obciążenie lub dyskomfort. Poprawia postawę lub adekwatnie koryguje ustawienie ciała, nie przerywając masażu.	Obserwacja w warunkach symulowanych  Wywiad ustrukturyzowany

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozróżnia korzystne i niekorzystne dla swojego ciała nawyki ruchowe.	Identyfikuje i wymienia rozpoznane w trakcie szkolenia nawyki w swojej postawie lub ruchu, oraz wskazuje konkretne sytuacje w trakcie masażu w których się te nawyki aktywują. Rozróżnia wymienione nawyki na te wspierające i korzystne dla swojego ciała oraz na te niekorzystne dla swojego ciała i efektywności pracy.	Obserwacja w warunkach symulowanych  Wywiad ustrukturyzowany
Wdraża korzystne nawyki ruchowe do swojej praktyki zawodowej.	Przedstawia, alternatywne dla niekorzystnych, korzystne dla siebie ruchy i postawę. Wskazuje w jakich sekwencjach i sytuacjach w masażu potrzebuje o nich pamiętać.	Obserwacja w warunkach symulowanych  Wywiad ustrukturyzowany
Wykorzystuje techniki redukujące nadmierne napięcie fizyczne i układu nerwowego objawiające się w ciele.	Charakteryzuje techniki redukujące nadmierne napięcie fizyczne i układu nerwowego objawiające się w ciele. Przedstawia przynajmniej 3 z 5 technik przedstawionych na kursie do zastosowania przy nadmiernym napięciu fizycznym i układu nerwowego.	Obserwacja w warunkach symulowanych  Wywiad ustrukturyzowany

## 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

1. Odpowiednie dopasowanie wysokości stołu do osoby masującej i jej możliwości ruchowych.

2. Zdrowa i ergonomiczna postawa przy stole w masażu Lomi Lomi Nui
  3. Wykorzystanie ruchu z ziemi i z centrum ciała do generowania płynnych ruchów masażu Lomi Lomi Nui.
  4. Znaczenie uziemienia i osadzenia w sobie masażysty, dla jakości i głębi uważnego dotyku jaki oferuje klientowi.
  5. Ćwiczenia przygotowujące do pracy przy stole masażowym:
    - ćwiczenia wzmacniające pracę stóp i mięśni wewnętrznych posturalnych, przy równoczesnym rozluźnieniu barków i ramion.
    - ćwiczenia na aktywne rozciągnięcie i rozluźnienie zbyt napiętych partii ciała
  6. Wdrożenie doświadczenia z ćwiczeń do konkretnych sytuacji i sekwencji w masażu Lomi Lomi Nui, w szczególności:
    - przemieszczania się wokół stołu masażowego z zachowaniem uważnego kontaktu z ciałem klienta.
    - długich ruchów przez ciało
    - ruchu podstawowego na plecach
    - wjazdów pod plecy
    - unoszenia rąk i nóg
    - rotacji i dźwigni na nogach i rękach.
- Ćwiczenia praktyczne w formie wzajemnych sesji masażu przy stołach masażowych.
7. Integracja nowych elementów w całość masażu Lomi Lomi Nui.

Usługa obejmuje: 30% teorii, 70% praktyki.

Szkolenie jest adresowane do osób znających i praktykujących hawajski masaż Lomi Lomi Nui, czyli do osób po min. kursie podstawowym tego masażu.

Uczestnicy kursu pracują w grupach po 2 osoby na 1 stanowisko, na które składa się stół do masażu oraz wszelkie materiały jednorazowe niezbędne do przeprowadzenia masażu Lomi Lomi Nui. Uczestnicy praktykują na sobie wzajemnie, na zmianę.

Godzina usługi szkoleniowej = 60 min. Przerwy nie są wliczone w czas trwania usługi.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 36

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px; display: inline-block; font-weight: bold;">1 z 36</div> Wprowadzenie w zakres szkolenia. Cele uczestników na szkolenie.	Zofia Gadomska	29-09-2026	18:00	19:00	01:00
<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px; display: inline-block; font-weight: bold;">2 z 36</div> Walidacja początkowa - arkusz samooceny	-	29-09-2026	19:00	20:00	01:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>3 z 36</b> Ćwiczenia pogłębiające świadomość ciała, budowanie postawy od stóp.	Zofia Gadomska	30-09-2026	07:30	09:30	02:00
<b>4 z 36</b> Przerwa śniadaniowa.	Zofia Gadomska	30-09-2026	09:30	10:45	01:15
<b>5 z 36</b> Zdrowa i bezpieczna postawa masażyści przy stole masażowym, ruch podstawowy.	Zofia Gadomska	30-09-2026	10:45	11:45	01:00
<b>6 z 36</b> Przerwa.	Zofia Gadomska	30-09-2026	11:45	12:00	00:15
<b>7 z 36</b> Wdrożenie poznanej techniki w praktykę masażu - sesja 1.	Zofia Gadomska	30-09-2026	12:00	14:30	02:30
<b>8 z 36</b> Przerwa obiadowa.	Zofia Gadomska	30-09-2026	14:30	16:30	02:00
<b>9 z 36</b> Wdrożenie poznanej techniki w praktykę masażu - sesja 2.	Zofia Gadomska	30-09-2026	16:30	19:00	02:30
<b>10 z 36</b> Ćwiczenia wzmacniające i rozluźniające zapobiegające przeciążeniom ciała.	Zofia Gadomska	01-10-2026	07:30	09:30	02:00
<b>11 z 36</b> Przerwa śniadaniowa.	Zofia Gadomska	01-10-2026	09:30	10:45	01:15
<b>12 z 36</b> Wykorzystanie mechaniki ruchu ciała dla płynnego ruchu i wykonywania masażu w lekkości i zadbaniu o siebie.	Zofia Gadomska	01-10-2026	10:45	11:45	01:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 36 Przerwa.	Zofia Gadomska	01-10-2026	11:45	12:00	00:15
14 z 36 Wdrożenie poznanej techniki w praktykę masażu - sesja 1.	Zofia Gadomska	01-10-2026	12:00	14:30	02:30
15 z 36 Przerwa obiadowa.	Zofia Gadomska	01-10-2026	14:30	16:30	02:00
16 z 36 Wdrożenie poznanej techniki w praktykę masażu - sesja 2.	Zofia Gadomska	01-10-2026	16:30	19:00	02:30
17 z 36 Ćwiczenia pogłębiające świadomość mechaniki ruchu ciała w rotacjach i dźwigniach.	Zofia Gadomska	02-10-2026	07:30	09:30	02:00
18 z 36 Przerwa śniadaniowa.	Zofia Gadomska	02-10-2026	09:30	10:45	01:15
19 z 36 Wykorzystanie mechaniki ruchu ciała w rotacjach i dźwigniach w masażu Lomi Lomi Nui.	Zofia Gadomska	02-10-2026	10:45	11:45	01:00
20 z 36 Przerwa.	Zofia Gadomska	02-10-2026	11:45	12:00	00:15
21 z 36 Wdrożenie poznanej techniki w praktykę masażu - sesja 1.	Zofia Gadomska	02-10-2026	12:00	14:30	02:30
22 z 36 Przerwa obiadowa.	Zofia Gadomska	02-10-2026	14:30	16:30	02:00
23 z 36 Wdrożenie poznanej techniki w praktykę masażu - sesja 2.	Zofia Gadomska	02-10-2026	16:30	19:00	02:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>24 z 36</b> Ćwiczenia pogłębiające świadomość ciała i uważność dotyku.	Zofia Gadomska	03-10-2026	07:30	09:30	02:00
<b>25 z 36</b> Przerwa śniadaniowa.	Zofia Gadomska	03-10-2026	09:30	10:45	01:15
<b>26 z 36</b> Wykorzystanie mechaniki ruchu ciała dla pogłębienia uważności dotyku.	Zofia Gadomska	03-10-2026	10:45	11:45	01:00
<b>27 z 36</b> Przerwa.	Zofia Gadomska	03-10-2026	11:45	12:00	00:15
<b>28 z 36</b> Pełen masaż Lomi Lomi Nui	Zofia Gadomska	03-10-2026	12:00	14:30	02:30
<b>29 z 36</b> Przerwa obiadowa.	Zofia Gadomska	03-10-2026	14:30	16:30	02:00
<b>30 z 36</b> Pełen masaż Lomi Lomi Nui - obserwacja do walidacji	Zofia Gadomska	03-10-2026	16:30	19:00	02:30
<b>31 z 36</b> Ćwiczenia i praktyki relaksacyjne.	Zofia Gadomska	04-10-2026	07:30	09:30	02:00
<b>32 z 36</b> Przerwa śniadaniowa.	Zofia Gadomska	04-10-2026	09:30	10:45	01:15
<b>33 z 36</b> Podsumowanie wiedzy	Zofia Gadomska	04-10-2026	10:45	12:45	02:00
<b>34 z 36</b> Przerwa.	Zofia Gadomska	04-10-2026	12:45	13:00	00:15
<b>35 z 36</b> Podsumowanie indywidualne, praktyka w kręgu.	Zofia Gadomska	04-10-2026	13:00	14:30	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
36 z 36 Walidacja końcowa - arkusz samooceny	-	04-10-2026	14:30	15:00	00:30

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 600,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	90,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Zofia Gadomska

od 2014 roku certyfikowana masażystka i praktyk Lomi Lomi Nui.  
Od 2020 r. certyfikowana nauczycielka masażu Lomi Lomi Nui

W latach 2015 – 2020 – nauczycielka Tanga Argentyńskiego w szkole Tangonuevo w Krakowie.

Ukończone szkolenia w zakresie masażu Hawajskiego Lomi Lomi Nui i Świadomej Pracy z Ciałem:  
2014 rok:

- Kurs Masażu Hawajskiego Lomi Lomi Nui i Świadomej Pracy z Ciałem – KinoMana I i II
- Prowadząca Marta Gierczyńska – certyfikowana nauczycielka „Aloha International”

2019 rok:

- Lomi Advance Intensive – poświęcony doskonaleniu technik Masażu Lomi Lomi Nui i Świadomej Pracy z Ciałem

Prowadząca Marta Gierczyńska – certyfikowana nauczycielka „Aloha International Hawaiian Massage

- Lomi Lomi Nui and Conscious Bodywork Training – poziom zaawansowany

Prowadząca Aga Rybak – certyfikowana nauczycielka „Aloha International”

- KINO MANA III - hawajska praca z ciałem

Prowadząca SUSAN PA'INIUI FLOYD, autorka programu szkoleniowego Kino Mana w Aloha International na Hawajach

2022 rok:

-Kursy instruktorskie KINO MANA IV i KINO MANA V (Hawaje) i uzyskanie certyfikatu nauczyciela z ramienia Aloha International

Prowadząca SUSAN PA'INIU FLOYD, autorka programu szkoleniowego Kino Mana w Aloha International na Hawajach

-W 2025 roku ukończyła 2 letnie szkolenie dla nauczycieli masażu i świadomej pracy z ciałem, w Akademii Lomi Lomi Marty Gierczyńskiej.

W ostatnich dwóch latach przeprowadziła min 120 godzin usług szkoleniowych o podobnej tematyce.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają materiały szkoleniowe w formie filmu instruktażowego.

Uczestnik otrzymuje materiały jednorazowe do wykonywania masażu, wszystkie niezbędne produkty i narzędzia do części praktycznej.

### Warunki uczestnictwa

Wymagana podstawowa znajomość masażu Lomi Lomi Nui.

Usługa jest zwolniona z VAT w przypadku, gdy uczestnik uzyskał możliwość dofinansowania udziału w usługach rozwojowych i dokonał zapisu z użyciem nadanego nr ID.

W przypadku braku dofinansowania do ceny usługi zostanie doliczony podatek VAT w wysokości 23%.

Usługa jest adresowana również dla Uczestników Projektu MP.

Warunku organizacyjne:

- Jedno stanowisko pracy dla uczestnika (podgrzewany stół do masażu z podłokietnikami)

- Wszystkie potrzebne kosmetyki oraz narzędzia do dyspozycji na szkoleniu typu: olej do masażu, podgrzewacz oleju do masażu, grzejnik elektryczny, ręczniki materiałowe, ręczniki papierowe, płyn do dezynfekcji, żel do dezynfekcji rąk.

### Informacje dodatkowe

Godzina usługi szkoleniowej = 60 min. Przerwy nie są wliczone w czas trwania usługi.

Usługa jest adresowana również dla Uczestników Projektu MP.

## Adres

Wapienne 59

38-307 Wapienne

woj. małopolskie

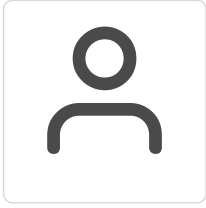
<https://buczynowadolina.com/>

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

- Wi-fi

## Kontakt



**Agata Olszewska-Sarapata**

**E-mail** [coaching.agata.olszewska@gmail.com](mailto:coaching.agata.olszewska@gmail.com)

**Telefon** (+48) 668 820 300