



Kurs: Liporedukcja - manualne wsparcie procesów metabolicznych i kształtowania sylwetki

Numer usługi 2026/02/13/36350/3331865

5 200,00 PLN brutto

5 200,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

583,33 PLN cena rynkowa ⓘ

Niepubliczna

Placówka

Kształcenia

Ustawicznego "MED
COACH"

★★★★★ 4,7 / 5

4 020 ocen

📍 Kraków

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 52:00 h

📅 25.09.2026 do 25.10.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia

Identyfikatory projektów

Małopolski Pociąg do kariery

Grupa docelowa usługi

Kurs przeznaczony jest dla

- fizjoterapeutów
- osteopatów
- masażyistów
- kosmetologów po studiach

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu "**Małopolski pociąg do kariery - sezon 1**" i/lub dla Uczestników Projektu "Nowy start w Małopolsce z EURESem".

Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu **Kierunek – Rozwój** (WUP w Toruniu)

Usługa rozwojowa adresowana również dla Uczestników projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe"

Do udziału w szkoleniu zapraszamy również uczestników projektów realizowanych przez innych Operatorów BUR. Usługa jest dostępna dla osób spełniających wymagania kwalifikacyjne, niezależnie od tego, z którego projektu lub operatora korzystają.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

26

Data zakończenia rekrutacji

21-09-2026

Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	52
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje kursantów do stosowania Metody Liporedukcji w terapii zaburzeń funkcji tkanki tłuszczowej poprzez techniki manualne, autoterapię oraz pracę z układami limfatycznym, naczyniowym i hormonalnym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Kursant opisuje podstawowe założenia Metody Liporedukcji	opisuje założenia metody - w odniesieniu do fizjologii i morfologii tkanki tłuszczowej	Test teoretyczny
Kursant wyjaśnia rolę przepony oraz jej powiązania z tkanką tłuszczową	wymienia funkcje przepony, opis powiązań z układem limfatycznym i tłuszczowym	Test teoretyczny
Kursant opisuje funkcje układu limfatycznego oraz jego wpływ na tkankę tłuszczową	wskazuje główne struktury, mechanizmy oraz ich znaczenie w kontekście liporedukcji	Test teoretyczny
Kursant wykonuje techniki terapeutyczne na przeponie, wątrobie, nerkach, pęcherzu i jelitach	prezentuje poprawne wykonanie techniki	Analiza dowodów i deklaracji
	opisuje jakie techniki stosuje się na narządach jamy brzusznej i w jakim celu	Test teoretyczny
	wskazuje główne osie hormonalne oraz ich wpływ na metabolizm tkanki tłuszczowej	Test teoretyczny
	charakteryzuje wpływ zaburzeń metabolicznych i zapalnych na tkankę tłuszczową	Test teoretyczny
Kursant wyjaśnia wpływ zaburzeń hormonalnych na funkcjonowanie tkanki tłuszczowej		
Kursant wykonuje techniki liporedukcyjne (wstępne, płynowe, dermoplastyczne, mobilizacyjne)	wykonuje wskazaną techniki zgodnie protokołem	Analiza dowodów i deklaracji

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

Łączna liczba dni, w których zostanie przekazana wiedza oraz umiejętności praktyczne opisane w programie: 6 dni

Liczba godzin kursu: 52 h dydaktycznych, co stanowi 39 h zegarowych bez przerw (48 h zegarowych z przerwami - jak w harmonogramie poniżej).

Przerwy nie są wliczone do godzin dydaktycznych szkolenia, ale ujęte są w harmonogramie poniżej - **łącznie 9 h zegarowych w ciągu 6 dni.**

Zakres tematyczny:

MODUŁ I: Wprowadzenie do Metody. Praca z centrum ciała

Dzień 1 – Fundamenty teoretyczne i diagnostyczne

- przedstawienie celów i struktury szkolenia
- Wprowadzenie do Metody Liporedukcji
- Protokół diagnostyczny
- Przepona - rola i funkcja oraz jej powiązania z tkanką tłuszczową
- Techniki uwalniające na część mięśniową, środek ścięgnisty i odnogi przepony

Dzień 2 – Praktyka: układ limfatyczny

- Układ limfatyczny – rola i funkcja oraz jego powiązania z tkanką tłuszczową
- Kąty żyłne - techniki terapeutyczne
- Przewody piersiowe i zbiornik mleczu - techniki terapeutyczne
- Metody wspomagające pracę układu limfatycznego i gruczołów wydzielniczych
- Autoterapia VacuFlow Therapy

Dzień 3 – Praktyka: restrykcje naczyniowe, wprowadzenie do VacuFlow Therapy

- Zaburzenia naczyniowe i ich wpływ na tkankę tłuszczową
- Łoże naczyniowo-nerwowe kończyny górnej
- Łoże naczyniowo-nerwowe kończyny dolnej
- Przerwa lunchowa
- Terapia dynamiczna z VacuFlow Therapy
- Zaburzenia hormonalne i ich wpływ na tkankę tłuszczową

MODUŁ II: Komponent wisceralny i Liporedukcja

Dzień 1 – Praktyka: komponent wisceralny

- Komponent wisceralny - dlaczego tak istotny w terapii liporedukcyjnej? Testy bezpieczeństwa
- Wątroba i przewody żółciowe - techniki terapeutyczne
- Nerki i pęcherz - techniki terapeutyczne
- Jelito - techniki terapeutyczne

Dzień 2 – Praktyka: Liporedukcja

- Anatomia i fizjologia oraz diagnostyka tkanki tłuszczowej
- Techniki liporedukcyjne wstępne
- Techniki liporedukcyjne płynowe
- Autoterapia wisceralna

Dzień 3 – Praktyka: Liporedukcja

- Zaburzenia metaboliczne i ich wpływ na tkankę tłuszczową
- Techniki liporedukcyjne dermoplastyczne
- Techniki liporedukcyjne mobilizacyjne
- Zaburzenia zapalne i ich wpływ na tkankę tłuszczową
- Dobór technik terapeutycznych w zależności od podłoża zaburzeń: metabolicznych, zapalnych, hormonalnych, naczyniowych, mechanicznych / strukturalnych metody wspomagające proces lipolizy

Warunki organizacyjne:

Forma szkolenia: trening /praca w parach połączony z wykładem, dyskusja, ćwiczenia.

- zajęcia teoretyczne prowadzone są w formie wykładu

- zajęcia praktyczne odbywają się w grupach dwuosobowych;

- podczas części praktycznej uczestnicy pracują w parach, na sobie nawzajem lub na modelach.

- każda para/grupa 2 osobowa ma do dyspozycji stanowisko pracy, na które składa się: leżanka, zestaw materiałów higieniczno-kosmetycznych

Warunki zaliczenia:

Obecność na kursie z frekwencją nie mniejszą niż 80% czasu trwania usługi, potwierdzona listą obecności podpisaną przez uczestnika, trenera oraz osobę upoważnioną z ramienia realizatora usługi.

Sposób walidacji:

Test pisemny z pytaniami otwartymi i/lub zaprezentowanie techniki. Część praktyczna szkolenia będzie nagrywana dla celów walidacyjnych.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 48

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 48 Powitanie, przedstawienie celów i struktury szkolenia	dr Joanna Chitryniewicz	25-09-2026	09:00	09:30	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 48 Wprowadzenie do Metody Liporedukcji	dr Joanna Chitrynowicz	25-09-2026	09:30	11:00	01:30
3 z 48 Przerwa	dr Joanna Chitrynowicz	25-09-2026	11:00	11:15	00:15
4 z 48 Protokół diagnostyczny	dr Joanna Chitrynowicz	25-09-2026	11:15	13:00	01:45
5 z 48 Przerwa obiadowa	dr Joanna Chitrynowicz	25-09-2026	13:00	14:00	01:00
6 z 48 Przepona - rola i funkcja oraz jej powiązania z tkanką tłuszczową	dr Joanna Chitrynowicz	25-09-2026	14:00	15:30	01:30
7 z 48 Przerwa	dr Joanna Chitrynowicz	25-09-2026	15:30	15:45	00:15
8 z 48 Techniki uwalniające na część mięśniową, środek ścięgnisty i odnogi przepony	dr Joanna Chitrynowicz	25-09-2026	15:45	17:00	01:15
9 z 48 Układ limfatyczny – rola i funkcja oraz jego powiązania z tkanką tłuszczową	dr Joanna Chitrynowicz	26-09-2026	09:00	09:30	00:30
10 z 48 Kąty żylne - techniki terapeutyczne	dr Joanna Chitrynowicz	26-09-2026	09:30	11:00	01:30
11 z 48 Przerwa	dr Joanna Chitrynowicz	26-09-2026	11:00	11:15	00:15
12 z 48 Przewody piersiowe i zbiornik mleczu - techniki terapeutyczne	dr Joanna Chitrynowicz	26-09-2026	11:15	13:00	01:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 48 Przerwa obiadowa	dr Joanna Chitryniewicz	26-09-2026	13:00	14:00	01:00
14 z 48 Metody wspomagające pracę układu limfatycznego i gruczołów wydzielniczych	dr Joanna Chitryniewicz	26-09-2026	14:00	15:30	01:30
15 z 48 Przerwa	dr Joanna Chitryniewicz	26-09-2026	15:30	15:45	00:15
16 z 48 Autoterapia VacuFlow Therapy	dr Joanna Chitryniewicz	26-09-2026	15:45	17:00	01:15
17 z 48 Zaburzenia naczyniowe i ich wpływ na tkankę tłuszczową	dr Joanna Chitryniewicz	27-09-2026	09:00	09:30	00:30
18 z 48 Łoże naczyniowo-nerwowe kończyny górne	dr Joanna Chitryniewicz	27-09-2026	09:30	11:00	01:30
19 z 48 Przerwa	dr Joanna Chitryniewicz	27-09-2026	11:00	11:15	00:15
20 z 48 Łoże naczyniowo-nerwowe kończyny dolnej	dr Joanna Chitryniewicz	27-09-2026	11:15	13:00	01:45
21 z 48 Przerwa obiadowa	dr Joanna Chitryniewicz	27-09-2026	13:00	14:00	01:00
22 z 48 Terapia dynamiczna z VacuFlow Therapy	dr Joanna Chitryniewicz	27-09-2026	14:00	15:30	01:30
23 z 48 Przerwa	dr Joanna Chitryniewicz	27-09-2026	15:30	15:45	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
24 z 48 Zaburzenia hormonalne i ich wpływ na tkankę tłuszczową	dr Joanna Chitryniewicz	27-09-2026	15:45	17:00	01:15
25 z 48 Powitanie, przedstawienie celów i struktury szkolenia	dr Joanna Chitryniewicz	23-10-2026	09:00	09:30	00:30
26 z 48 Komponent wisceralny - dlaczego tak istotny w terapii liporedukcyjnej? Testy bezpieczeństwa	dr Joanna Chitryniewicz	23-10-2026	09:30	11:00	01:30
27 z 48 Przerwa	dr Joanna Chitryniewicz	23-10-2026	11:00	11:15	00:15
28 z 48 Wątroba i przewody żółciowe - techniki terapeutyczne	dr Joanna Chitryniewicz	23-10-2026	11:15	13:00	01:45
29 z 48 Przerwa obiadowa	dr Joanna Chitryniewicz	23-10-2026	13:00	14:00	01:00
30 z 48 Nerki i pęcherz - techniki terapeutyczne	dr Joanna Chitryniewicz	23-10-2026	14:00	15:30	01:30
31 z 48 Przerwa	dr Joanna Chitryniewicz	23-10-2026	15:30	15:45	00:15
32 z 48 Jelito - techniki terapeutyczne	dr Joanna Chitryniewicz	23-10-2026	15:45	17:00	01:15
33 z 48 Anatomia i fizjologia oraz diagnostyka tkanki tłuszczowej	dr Joanna Chitryniewicz	24-10-2026	09:00	11:00	02:00
34 z 48 Przerwa	dr Joanna Chitryniewicz	24-10-2026	11:00	11:15	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
35 z 48 Techniki liporedukcyjne wstępne	dr Joanna Chitrynowicz	24-10-2026	11:15	13:00	01:45
36 z 48 Przerwa obiadowa	dr Joanna Chitrynowicz	24-10-2026	13:00	14:00	01:00
37 z 48 Techniki liporedukcyjne płynowe	dr Joanna Chitrynowicz	24-10-2026	14:00	15:30	01:30
38 z 48 Przerwa	dr Joanna Chitrynowicz	24-10-2026	15:30	15:45	00:15
39 z 48 Autoterapia wisceralna	dr Joanna Chitrynowicz	24-10-2026	15:45	17:00	01:15
40 z 48 Zaburzenia metaboliczne i ich wpływ na tkankę tłuszczową	dr Joanna Chitrynowicz	25-10-2026	09:00	09:30	00:30
41 z 48 Techniki liporedukcyjne dermoplastyczne	dr Joanna Chitrynowicz	25-10-2026	09:30	11:00	01:30
42 z 48 Przerwa	dr Joanna Chitrynowicz	25-10-2026	11:00	11:15	00:15
43 z 48 Techniki liporedukcyjne mobilizacyjne	dr Joanna Chitrynowicz	25-10-2026	11:15	13:00	01:45
44 z 48 Przerwa obiadowa	dr Joanna Chitrynowicz	25-10-2026	13:00	14:00	01:00
45 z 48 Zaburzenia zapalne i ich wpływ na tkankę tłuszczową	dr Joanna Chitrynowicz	25-10-2026	14:00	15:30	01:30
46 z 48 Przerwa	dr Joanna Chitrynowicz	25-10-2026	15:30	15:45	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
47 z 48 Dobór technik terapeutycznych w zależności od podłoża zaburzeń	dr Joanna Chitrynowicz	25-10-2026	15:45	16:45	01:00
48 z 48 Walidacja	-	25-10-2026	16:45	17:00	00:15

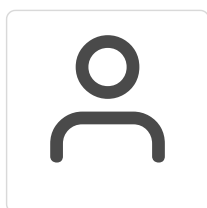
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

dr Joanna Chitrynowicz

Absolwentka AWF w Krakowie. W trakcie studiów magisterskich ukończyła Policealną Integracyjną Szkołę Masażu nr 2 w Krakowie, co zapoczątkowało intensywną, wielowymiarową ścieżkę rozwoju zawodowego. Posiada stopień doktora nauk o kulturze fizycznej, a obecnie kontynuuje kształcenie w Akademii Osteopatii. Od kilkunastu lat prowadzi własną praktykę, łącząc wiedzę z zakresu fizjoterapii, terapii mięśniowo-powięziowej, osteopatii, masażu, dietetyki i psychologii. Ukończyła kilkadziesiąt szkoleń specjalistycznych, koncentrując się na podejściach manualnych w pracy z ciałem, zdrowiu, terapii psychosomatycznej oraz masażach terapeutyczno-estetycznych. Współtwórczyni jedynej w Polsce przebadanej metody manualnej pracy z tkanką tłuszczową – Metody Liporedukcji. Współtworzy zespół badawczy, który nieustannie prowadzi obserwacje i badania nad mechanizmami zachodzącymi w ciele pod wpływem różnych form terapii manualnych. Organizatorka, asyntenka oraz instruktorka kursów zawodowych z zakresu anatomii palpacyjnej, terapii manualnej, masażu oraz autorskich technik liporedukcyjnych. Współpracuje z AWF w Krakowie jako nauczyciel akademicki. W 2018 r. dołączyła do zespołu projektu badawczego NCBiR - Ortheo3D, którego efektem było opracowanie innowacyjnych, hybrydowych ortez 3D dla dzieci z niepełnosprawnościami kończyn, realizowanyc technologii druku HP Multi Jet Fusion.

Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia danych dotyczących oferowanej usługi do BUR.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Organizator zapewnia materiały szkoleniowe, takie jak: skrypt, notatnik, długopisy oraz dostęp do filmów instruktażowych.

Do dyspozycji uczestników są także materiały kosmetyczno- higieniczne oraz specjalistyczny sprzęt fizjoterapeutyczny (jedna leżanka na dwie osoby wyposażona w półwałek, poduszkę, koc i pisaki do ciała).

Na Sali znajdować się będą modele anatomiczne: kręgosłup, szkielet całego człowieka, czaszka osteopatyczna.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w szkoleniu jest :

1. Posiadanie ważnego numeru ID wsparcia
2. Zapisanie się na wybraną usługę przez stronę Med Coach (z zaznaczeniem opcji: Dofinansowanie BUR): <https://med-coach.pl/szkolenia-kursy/liporedukcja-manualne-wsparcie-procesow-metabolicznych-i-kszaltowania-sylwetki/10414>
3. Przesłanie na adres: **dofinansowania@med-coach.pl** podpisanego oświadczenia dotyczącego udziału i pokrycia kosztów szkolenia, który zostanie automatycznie przesłany po zapisie.
4. W szkoleniu mogą wziąć udział osoby wskazane w sekcji "Grupa docelowa usługi"

Informacje dodatkowe

- Cena kursu nie zawiera kosztów wyżywienia, zakwaterowania i podróży.

- Szkolenie jest zwolnione z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 punkt 26 podpunkt a ustawa o VAT lub w przypadku kursów dofinansowanych ze środków publicznych w min. 70% zwolnione z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 punkt 29 c.

- W zależności od kwot dofinansowań, mogą pojawić się dodatkowe dopłaty do kursu.

- **Godziny przerw są podane orientacyjnie- w zależności od dynamiki i tempa grupy- mogą ulec zmianie.**

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu "Małopolski pociąg do kariery - sezon 1" i/lub dla Uczestników Projektu "Nowy start w Małopolsce z EURESem".

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój

Zawarto umowę z Wojewódzki Urząd Pracy w Szczecinie na świadczenie usług rozwojowych z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe

Adres

Kraków

Kraków

woj. małopolskie

Dokładny dojazd komunikacją miejską oraz samochodem zostanie podany w wiadomości od organizatora.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Anita Boczar-Lipińska

E-mail dofinansowania@med-coach.pl

Telefon (+48) 694 806 689