



Holistic Beauty
Katarzyna Tłaska-
Sochal

★★★★★ 5,0 / 5

26 ocen

HOLISTYCZNY TERAPEUTA TWARZY I CIAŁA - Masaż KOBIDO, POLIWAGALNY, TAPING ESTETYCZNY, BAŃKA PRÓŻNIOWA-FACE CUPPING

Numer usługi 2026/02/17/157489/3341492

📍 Zawada / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 55 h

📅 01.04.2026 do 12.05.2026

6 000,00 PLN brutto

6 000,00 PLN netto

109,09 PLN brutto/h

109,09 PLN netto/h

437,50 PLN cena rynkowa ⓘ

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

27-03-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

55

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia „Holistyczny Terapeuta Twarzy i Ciała” jest przekazanie uczestnikom kompleksowej wiedzy i praktycznych umiejętności w zakresie manualnych terapii twarzy i ciała, które bazują na naturalnych metodach modelowania, odmładzania oraz poprawy funkcji mięśni i powięzi oraz układu nerwowego.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik po zakończeniu szkolenia: Samodzielnie i bezpiecznie wykonuje zaawansowane techniki manualne: masaż Kobido Korugi, masaż poliwagalny, techniki próżniowe z użyciem baniek oraz taping estetyczny, dobierając je adekwatnie do stanu tkanek, wskazań i przeciwwskazań klienta. Rozpoznaje zależności pomiędzy napięciem mięśniowo-powięziowym, ustawieniem struktur kostnych, układem nerwowym autonomicznym oraz zaburzeniami odpływu żylnolimfatycznego i wykorzystuje tę wiedzę w celu poprawy funkcji tkanek, estetyki twarzy i komfortu klienta. Stosuje techniki pracy głębokiej i powierzchownej (mięśniowo-powięziowe, neuromodulacyjne i drenujące) w sposób świadomy, kontrolując siłę, kierunek oraz tempo pracy, z uwzględnieniem reakcji układu nerwowego. Prawidłowo ocenia stan mięśni mimicznych, żucia, powięzi twarzy i szyi oraz napięcia globalne ciała, a następnie planuje logiczną kolejność technik zabiegowych w terapii manualnej twarzy. Wykonuje taping estetyczny oraz techniki próżniowe w celu wspomagania efektów terapii manualnej, poprawy mikrokrążenia, drenażu tkanek oraz stabilizacji efektów zabiegowych. Przestrzega zasad bezpieczeństwa, higieny oraz ergonomii pracy podczas wykonywania zabiegów manualnych, w tym technik transbukalnych i próżniowych. Świadomie integruje techniki manualne z regulacją układu nerwowego (nerw błędny, reakcje stresowe), wspierając procesy regeneracyjne, relaksacyjne i estetyczne.	Obserwacja praktyczna – uczestnik prawidłowo wykonuje pełną sekwencję zabiegową z wykorzystaniem technik masażu Kobido, poliwagalnego, bańki próżniowej oraz tapingu estetycznego, zgodnie z zasadami bezpieczeństwa i ergonomii. Ocena poprawności technicznej – instruktor ocenia: prawidłowe ułożenie rąk, kontrolę siły i głębokości pracy, właściwy kierunek technik, płynność i logiczną kolejność zabiegu.	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

MASAŻ KOBIDO

Szkolenie składa się z części teoretycznej i praktycznej (ok.90%)

- historia i filozofia Kobido
- anatomia – twarz, szyja, dekolt
- typy starzenia
- mapa twarzy – akupresura
- przeciwwskazania i wskazania do zabiegu
- przygotowanie do zabiegu, w tym produkty na których warto pracować
- schemat wykonywania masażu – poszczególne etapy
- zasady i metodyka masażu Kobido

MASAŻ POLIWAGALNY

Wprowadzenie do Teorii Poliwagalnej

Podstawy funkcjonowania nerwu błędnego i jego wpływ na ciało

Równowaga między układem współczulnym i przywspółczulnym

Związek napięć mięśniowych ze stresem i zaburzeniami psychosomatycznymi

Techniki Oddechowe i Relaksacyjne

Ćwiczenia oddechowe wspierające regulację układu nerwowego

Praca z przeponą i jej wpływ na nerw błędny

Relaksacja poprzez świadomy oddech

Elementy Refleksoterapii Uszu i Stóp w Regulacji Układu Nerwowego

Mapa refleksologiczna uszu i jej znaczenie w stymulacji nerwu błędnego

Techniki ucisku i masażu punktów refleksyjnych w uchu

Mapa refleksologiczna stóp i jej wpływ na układ nerwowy

Praktyczne zastosowanie refleksoterapii w masażu poliwagalnym

Praktyka – Integracja Refleksoterapii i Technik Relaksacyjnych

Pełna sesja masażu refleksologicznego uszu i stóp

Połączenie pracy ze stopami i uszami w celu głębokiej harmonizacji organizmu

Dostosowanie technik do indywidualnych potrzeb klienta

Masaż Brzucha i Kompleksowa Sesja Poliwagalna

Znaczenie Masażu Brzucha w Regulacji Układu Nerwowego

Oś jelitowo-mózgowa i jej wpływ na emocje oraz napięcia w ciele

Powiązanie napięć w jamie brzusznej ze stresem i dysfunkcjami narządów

Praca z przeponą, spletem słonecznym i jelitami

Techniki Masażu Brzucha

Delikatne i głębokie techniki masażu wspierające trawienie i regulację emocji

Praktyka – Kompleksowa Sesja Masażu Poliwagalnego

Pełna procedura masażu poliwagalnego łącząca refleksoterapię, masaż brzucha i techniki relaksacyjne

Ćwiczenia praktyczne na modelach

Dostosowywanie technik do różnych problemów klientów

Sesja pytań i odpowiedzi, egzamin końcowy

Indywidualne wskazówki dotyczące doskonalenia technik

TAPING ESTETYCZNY

Wprowadzenie do Taping Estetycznego

Podstawy tapingu – historia, założenia i mechanizmy działania

Wpływ tapingu na skórę, mięśnie i układ limfatyczny

Wskazania i przeciwwskazania do stosowania tapingu twarzy

Anatomia Twarzy i Biomechanika Mięśniowa

Kluczowe mięśnie twarzy i ich funkcje

Związek napięć mięśniowych z procesem starzenia się skóry

Jak prawidłowo aplikować taśmy w celu modelowania owalu twarzy

Techniki Tapingowe i Praktyka

Taping liftingujący – poprawa napięcia skóry i uniesienie owalu twarzy

Taping przeciwzmarszczkowy – redukcja zmarszczek mimicznych (czoło, okolice oczu, usta)

Taping limfatyczny – redukcja obrzęków i poprawa mikrokrążenia

Taping rozluźniający – zmniejszenie napięcia w okolicy żuchwy i skroni

Nauka różnych technik aplikacji na modelach

Indywidualne dostosowanie tapingu do problematycznych obszarów twarzy

Sesja pytań i odpowiedzi

BAŃKA PRÓŻNIOWA - FACE CUPPING

Wprowadzenie do Face Cuppingu

Historia terapii bańką próżniową i jej zastosowanie w kosmetologii

Jak działa face cupping na skórę, mięśnie i układ limfatyczny?

Wskazania i przeciwwskazania do zabiegów z użyciem baniek

Dobór Baniek i Technika Pracy

Rodzaje baniek (szklane, silikonowe) i ich zastosowanie

Siła ssania – jak dostosować intensywność zabiegu do rodzaju skóry

Bezpieczna technika pracy – unikanie siniaków i uszkodzeń skóry

Techniki Masażu Bańką Próżniową

Drenaż limfatyczny – usuwanie toksyn i redukcja obrzęków

Masaż liftingujący – poprawa napięcia skóry i stymulacja produkcji kolagenu

Praca na różnych obszarach twarzy: czoło, policzki, okolice oczu i żuchwa

Praktyka na Modelach

Łączenie face cuppingu z innymi metodami terapeutycznymi

Analiza przypadków i indywidualne dopasowanie technik do potrzeb klienta

Egzamin Praktyczny i Certyfikacja

Indywidualne wskazówki do dalszego doskonalenia technik

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 - 55 h.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 18

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 18 Masaż Kobido	KATARZYNA TLĄŁKA-SOCHAL	01-04-2026	09:00	13:30	04:30
2 z 18 Przerwa	KATARZYNA TLĄŁKA-SOCHAL	01-04-2026	13:30	14:30	01:00
3 z 18 Masaż Kobido	KATARZYNA TLĄŁKA-SOCHAL	01-04-2026	14:30	18:00	03:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 18 Masaż Kobido	KATARZYNA TLAŁKA-SOCHAL	02-04-2026	09:00	13:30	04:30
5 z 18 Przerwa	KATARZYNA TLAŁKA-SOCHAL	02-04-2026	13:30	14:30	01:00
6 z 18 Masaż Kobido	KATARZYNA TLAŁKA-SOCHAL	02-04-2026	14:30	17:00	02:30
7 z 18 Walidacja	-	02-04-2026	17:00	18:00	01:00
8 z 18 Taping Estetyczny	KATARZYNA TLAŁKA-SOCHAL	04-05-2026	09:00	13:30	04:30
9 z 18 Przerwa	KATARZYNA TLAŁKA-SOCHAL	04-05-2026	13:30	14:30	01:00
10 z 18 Bańka Próżniowa-Face Cupping	KATARZYNA TLAŁKA-SOCHAL	04-05-2026	14:30	18:00	03:30
11 z 18 Walidacja	-	04-05-2026	18:00	19:00	01:00
12 z 18 Masaż Poliwagalny	KATARZYNA TLAŁKA-SOCHAL	11-05-2026	09:00	13:30	04:30
13 z 18 Przerwa	KATARZYNA TLAŁKA-SOCHAL	11-05-2026	13:30	14:30	01:00
14 z 18 Masaż Poliwagalny	KATARZYNA TLAŁKA-SOCHAL	11-05-2026	14:30	18:00	03:30
15 z 18 Masaż Poliwagalny	KATARZYNA TLAŁKA-SOCHAL	12-05-2026	09:00	13:30	04:30
16 z 18 Przerwa	KATARZYNA TLAŁKA-SOCHAL	12-05-2026	13:30	14:30	01:00
17 z 18 Masaż Poliwagalny	KATARZYNA TLAŁKA-SOCHAL	12-05-2026	14:30	17:00	02:30
18 z 18 Walidacja	KATARZYNA TLAŁKA-SOCHAL	12-05-2026	17:00	18:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	109,09 PLN
Koszt osobogodziny netto	109,09 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 Sessions In Beautician • Certyfikowana Terapeutka Sculptural Face Lifting Method by Yakov Gershovich • 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

Telefon (+48) 886 269 681