



AKADEMIA  
MASAŻU  
MANUALNI SPÓŁKA  
Z OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

★★★★★ 5,0 / 5

6 ocen

## Kurs masażu klasycznego

Numer usługi 2026/02/20/136570/3351317

1 500,00 PLN brutto

1 500,00 PLN netto

60,00 PLN brutto/h

60,00 PLN netto/h

137,50 PLN cena rynkowa ⓘ

📍 Kraków / mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną  
w czasie rzeczywistym)

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 25 h

📅 11.05.2026 do 15.05.2026

## Informacje podstawowe

**Kategoria**

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne

**Grupa docelowa usługi**

Nasz kurs masażu klasycznego jest dla Ciebie, jeśli:

- jesteś terapeutą, masażystą lub fizjoterapeutą i chcesz się rozwijać
- pracujesz w szeroko rozumianej branży wellness
- jesteś kosmetyczką lub kosmetologiem
- masz zamiar zostać masażystą i chcesz uczyć się od ekspertów z wieloletnim doświadczeniem w pracy z klientami
- zaczynasz przygodę z masażem i szukasz kursu od podstaw

**Minimalna liczba uczestników**

4

**Maksymalna liczba uczestników**

12

**Data zakończenia rekrutacji**

08-05-2026

**Forma prowadzenia usługi**

mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

**Liczba godzin usługi**

25

**Podstawa uzyskania wpisu do BUR**

Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna

# Cel

## Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestnika do samodzielnego, bezpiecznego planowania i realizacji zabiegów masażu klasycznego. Po szkoleniu dobiera chwyt i ich parametry do celu i obszaru pracy, uwzględnia wskazania/przeciwwskazania, stosuje zasady BHP i ergonomii oraz układa sekwencję zabiegu (plecy, bark, brzuch, szyja/głowa, kończyny), formułując zalecenia pozabiegowe.

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

| Efekty uczenia się                                                  | Kryteria weryfikacji                                                                                                                  | Metoda walidacji                                      |
|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Stosuje zasady BHP, higieny i ergonomii pracy                       | Opisuje organizację stanowiska i procedury dezynfekcji; określa prawidłowe ułożenie klienta                                           | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Charakteryzuje cele i reguły masażu klasycznego                     | Wymienia chwyt, wskazuje wskazania i przeciwwskazania                                                                                 | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Omawia anatomię funkcjonalną obszaru grzbietu                       | Rozróżnia główne grupy mięśniowe i struktury kostne stanowiące punkty orientacyjne oraz dobiera rodzaje technik do danej części ciała | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Omawia pracę w obrębie klatki piersiowej, brzucha i kończyny górnej | Rozróżnia główne grupy mięśniowe i struktury kostne stanowiące punkty orientacyjne oraz dobiera rodzaje technik do danej części ciała | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Komponuje plan sekwencji masażu częściowego i całego ciała          | Układa plan masażu pod założenia gabinetu/preferencje klienta                                                                         | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Omawia pracę w obrębie kończyny dolnej oraz nogi                    | Rozróżnia główne grupy mięśniowe i struktury kostne stanowiące punkty orientacyjne oraz dobiera rodzaje technik do danej części ciała | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |

# 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 1

1. Zapoznanie się grupy, teoria masażu, bezpieczeństwo i higiena pracy oraz ergonomia.
2. Nauka wykorzystywania ciężaru własnego ciała.
3. Zajęcia praktyczne:
  - palpacja głównych mięśni grzbietu: najszerszy grzbietu, dźwigacz łopatk, mięśnie międzyżebrowe, prostownik grzbietu, stożek rotatorów
4. Pokaz technik masażu klasycznego na obszarze grzbietu
5. Zastosowanie praktyczne technik w masażu pleców: głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, wibracje, oklepywanie
6. Ćwiczenia praktyczne i wykonywanie masażu w parach
7. Masaż mięśni przykręgosłupowych: palpacja najważniejszych mięśni powierzchownych oraz struktur kostnych
8. Zastosowanie różnych technik w masażu mięśni przykręgosłupowych:
  - głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, wibracje, oklepywanie

## Dzień 2

1. Powtórka z pierwszego dnia
2. Palpacja głównych mięśni obręczy barkowej: mięsień równoległoboczny większy i mniejszy, mięsień czworoboczny
3. Ćwiczenia praktyczne i wykonywanie masażu w parach
4. Masaż brzucha
5. Test sprawdzający napięcie powłok brzusznych
6. Masaż powłok brzusznych
7. Ćwiczenia praktyczne i wykonywanie masażu w parach

## Dzień 3

1. Powtórka z 2 dnia
2. Klatka piersiowa:
  - Palpacja głównych mięśni klatki piersiowej: piersiowy większy i mniejszy, struktur kostnych: mostek i obojczyk
3. Ćwiczenia praktyczne i wykonanie masażu w parach
4. Szyja:
  - Palpacja głównych mięśni szyi: szeroki szyi, pochyłe, MOS
5. Ćwiczenia praktyczne i wykonywanie masażu w parach
6. Masaż kończyny dolnej:
  - Palpacja głównych mięśni kończyny dolnej: czworogłowy uda, dwugłowy uda, pośladkowy , brzuchaty łydki, gruszkowaty, rozciągnio podeszwowe
7. Ćwiczenia praktyczne i wykonywanie masażu w parach
8. Masaż kończyny górnej:
  - Palpacja głównych mięśni kończyny górnej: zginacze, prostowniki palców, nadgarstka, triceps, biceps
9. Integracja technik masażu klasycznego na obszarze nóg
10. Wykorzystanie sekwencji masażu do zapewnienia kompleksowego doświadczenia klientowi
11. Przegląd i podsumowanie technik masażu klasycznego

## Dzień 4

1. Powtórka z dnia 3
2. Twarz:
  - Palpacja głównych mięśni twarzy: mięsień żwacz, brzusiec czołowy, okrężny ust, marszczyciel brwi

3. Ćwiczenia praktyczne i wykonywanie masażu w parach

4. Głowa:

- masaż i mobilizacja czepca ścięgniętego
- rozluźnianie karku w pozycji siedzącej

5. Ćwiczenia praktyczne i wykonywanie masażu w parach

## Dzień 5

1. Powtórka materiału oraz przygotowanie do pracy całościowej z klientem
2. Integracja technik masażu klasycznego w sesji całościowej w parach
3. Egzamin końcowy
4. Podsumowanie kursu
5. Rozdanie dyplomów

Podczas tygodniowego kursu masażu klasycznego istotne jest zapewnienie czasu na praktykę, powtórki i omówienie pytań oraz dodatkowych zagadnień. Program jest dostosowany do indywidualnych potrzeb grupy uczestników i uwzględnia różne poziomy doświadczenia. Uwzględniamy również przerwy na odpoczynek i regenerację.

## Adresaci szkolenia

Nasz kurs masażu klasycznego jest dla Ciebie, jeśli:

- jesteś terapeutą, masażystą lub fizjoterapeutą i chcesz się rozwijać,
- pracujesz w szeroko rozumianej branży wellness,
- jesteś kosmetyczką lub kosmetologiem,
- masz zamiar zostać masażystą i chcesz uczyć się od ekspertów z wieloletnim doświadczeniem w pracy z klientami,
- zaczynasz przygodę z masażem i szukasz kursu od podstaw.

## Forma i czas trwania

- **Rodzaj godzin:** zajęcia prowadzone w **godzinach zegarowych**.
- **Łączna liczba godzin:** 25 h (5 dni × 5h).
- **Podział na teorię i praktykę:**
  - teoria: 1 h – wprowadzana głównie na początku dnia 1 oraz krótkie bloki przed częściami praktycznymi w dni 2–5,
  - praktyka: 24 h .
- **Przerwy:** przerwy są **wliczone** w czas trwania usługi (proponowany standard: dwie krótkie przerwy po ~15 min oraz przerwa obiadowa ~30–45 min dziennie).

## Warunki organizacyjne

- **Wielkość grup i sposób pracy:**
  - zajęcia praktyczne w **parach (grupy 2-osobowe)** – każdy uczestnik naprzemiennie ćwiczy i pełni rolę osoby masowanej,
  - w razie przeciwwskazań lub **nieparzystej** liczby uczestników – **model(ka) zapewniona przez szkołę**.
- **Stanowiska i wyposażenie (na 1 stanowisko / 2 osoby):**
  - stół do masażu z regulacją wysokości, podkład na twarz, podglówek, wałek/podkładki,
  - środki higieniczne i BHP: ręczniki, płyny do dezynfekcji rąk i powierzchni, kosze na odpady,
  - materiały do pracy: oliwki/kremy do masażu, bańki chińskie (zgodnie z programem), materiały piśmiennicze,

### Sala i ergonomia:

- przestrzeń zapewniająca swobodę pracy przy każdym stanowisku,
- instruktaż BHP i ergonomii pracy (pozycja, ustawienie stołu, higiena rąk, dezynfekcja stanowiska) – na początku szkolenia i egzekwowane przez trenera.

## Walidacja (sposób organizacji i kryteria zaliczenia)

- **Forma:** test teoretyczny **na tablecie** dostępnym w Akademii.
- **Zakres:** bezpieczeństwo i higiena pracy, ergonomia, anatomia funkcjonalna ( weryfikacja grup mięśniowych), techniki masażu klasycznego

Organizacja:

- termin: **Dzień 5**, po zakończeniu części praktycznej,
  - czas trwania: **15 minut**,
  - typ pytań: jednokrotnego wyboru / krótkie odpowiedzi,
  - **próg zaliczenia: 80%** poprawnych odpowiedzi.
- **Potwierdzenie:** po pozytywnej walidacji – **dypłom/zaświadczenie** ukończenia kursu (rozdawane po podsumowaniu).

Dokumentacja

- Lista obecności prowadzona każdego dnia; zaliczona walidacja.

Usługa stacjonarna trwa 25 godzin, a usługa zdalna w czasie rzeczywistym trwa około 1 godziny.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 26

| Przedmiot /<br>temat zajęć                                                                                                        | Prowadzący       | Data realizacji<br>zajęć | Godzina<br>rozpoczęcia | Godzina<br>zakończenia | Liczba godzin | Forma<br>stacjonarna |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------|------------------------|------------------------|---------------|----------------------|
| <div>1 z 26</div> Wprowadzeni<br>e, teoria<br>masażu,<br>ergonomia i<br>podstawowe<br>techniki                                    | MACIEJ<br>FIEDOR | 11-05-2026               | 09:00                  | 10:00                  | 01:00         | Tak                  |
| <div>2 z 26</div> Przerwa                                                                                                         | MACIEJ<br>FIEDOR | 11-05-2026               | 10:00                  | 10:15                  | 00:15         | Tak                  |
| <div>3 z 26</div> Palpacja<br>mięśni<br>grzbietu oraz<br>techniki<br>masażu<br>klasycznego<br>pleców –<br>ćwiczenia<br>praktyczne | MACIEJ<br>FIEDOR | 11-05-2026               | 10:15                  | 12:30                  | 02:15         | Tak                  |
| <div>4 z 26</div> Przerwa<br>obiadowa                                                                                             | MACIEJ<br>FIEDOR | 11-05-2026               | 12:30                  | 12:45                  | 00:15         | Tak                  |
| <div>5 z 26</div> Masaż<br>mięśni<br>przykregostłup<br>owych –<br>techniki i<br>ćwiczenia<br>praktyczne                           | MACIEJ<br>FIEDOR | 11-05-2026               | 12:45                  | 14:00                  | 01:15         | Tak                  |

| Przedmiot /<br>temat zajęć                                                                           | Prowadzący       | Data realizacji<br>zajęć | Godzina<br>rozpoczęcia | Godzina<br>zakończenia | Liczba godzin | Forma<br>stacjonarna |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------|------------------------|------------------------|---------------|----------------------|
| <b>6 z 26</b><br>Powtórka<br>oraz palpacja<br>mięśni<br>obróczy<br>barkowej                          | MACIEJ<br>FIEDOR | 12-05-2026               | 09:00                  | 10:00                  | 01:00         | Tak                  |
| <b>7 z 26</b><br>Przerwa                                                                             | MACIEJ<br>FIEDOR | 12-05-2026               | 10:00                  | 10:15                  | 00:15         | Tak                  |
| <b>8 z 26</b> Masaż<br>obróczy<br>barkowej –<br>techniki i<br>ćwiczenia<br>praktyczne w<br>parach    | MACIEJ<br>FIEDOR | 12-05-2026               | 10:15                  | 12:30                  | 02:15         | Tak                  |
| <b>9 z 26</b><br>Przerwa<br>obiadowa                                                                 | MACIEJ<br>FIEDOR | 12-05-2026               | 12:30                  | 12:45                  | 00:15         | Tak                  |
| <b>10 z 26</b> Masaż<br>brzucha i<br>powłok<br>brzusznych –<br>techniki i<br>ćwiczenia<br>praktyczne | MACIEJ<br>FIEDOR | 12-05-2026               | 12:45                  | 14:00                  | 01:15         | Tak                  |
| <b>11 z 26</b><br>Powtórka<br>oraz palpacja<br>mięśni klatki<br>piersiowej                           | MACIEJ<br>FIEDOR | 13-05-2026               | 09:00                  | 10:00                  | 01:00         | Tak                  |
| <b>12 z 26</b><br>Przerwa                                                                            | MACIEJ<br>FIEDOR | 13-05-2026               | 10:00                  | 10:15                  | 00:15         | Tak                  |
| <b>13 z 26</b> Masaż<br>klatki<br>piersiowej i<br>szyi –<br>techniki oraz<br>ćwiczenia<br>praktyczne | MACIEJ<br>FIEDOR | 13-05-2026               | 10:15                  | 12:30                  | 02:15         | Tak                  |
| <b>14 z 26</b><br>Przerwa<br>obiadowa                                                                | MACIEJ<br>FIEDOR | 13-05-2026               | 12:30                  | 12:45                  | 00:15         | Tak                  |

| Przedmiot /<br>temat zajęć                                                                                        | Prowadzący       | Data realizacji<br>zajęć | Godzina<br>rozpoczęcia | Godzina<br>zakończenia | Liczba godzin | Forma<br>stacjonarna |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------|------------------------|------------------------|---------------|----------------------|
| <b>15 z 26</b> Masaż<br>kończyn<br>górnych i<br>dolnych,<br>integracja<br>technik oraz<br>podsumowani<br>e        | MACIEJ<br>FIEDOR | 13-05-2026               | 12:45                  | 14:00                  | 01:15         | Tak                  |
| <b>16 z 26</b><br>Powtórka<br>oraz palpacja<br>mięśni twarzy                                                      | MACIEJ<br>FIEDOR | 14-05-2026               | 09:00                  | 10:00                  | 01:00         | Tak                  |
| <b>17 z 26</b><br>Przerwa                                                                                         | MACIEJ<br>FIEDOR | 14-05-2026               | 10:00                  | 10:15                  | 00:15         | Tak                  |
| <b>18 z 26</b> Masaż<br>twarzy oraz<br>masaż głowy<br>– techniki i<br>ćwiczenia<br>praktyczne                     | MACIEJ<br>FIEDOR | 14-05-2026               | 10:15                  | 12:30                  | 02:15         | Tak                  |
| <b>19 z 26</b><br>Przerwa<br>obiadowa                                                                             | MACIEJ<br>FIEDOR | 14-05-2026               | 12:30                  | 12:45                  | 00:15         | Tak                  |
| <b>20 z 26</b><br>Mobilizacja<br>czepca<br>ścięgienistego i<br>rozluźnianie<br>karku –<br>ćwiczenia<br>praktyczne | MACIEJ<br>FIEDOR | 14-05-2026               | 12:45                  | 14:00                  | 01:15         | Tak                  |
| <b>21 z 26</b><br>Powtórka<br>materiału<br>oraz<br>przygotowani<br>e do pracy<br>całościowej                      | MACIEJ<br>FIEDOR | 15-05-2026               | 09:00                  | 10:00                  | 01:00         | Tak                  |
| <b>22 z 26</b><br>Przerwa                                                                                         | MACIEJ<br>FIEDOR | 15-05-2026               | 10:00                  | 10:15                  | 00:15         | Tak                  |

| Przedmiot /<br>temat zajęć                                                                             | Prowadzący       | Data realizacji<br>zajęć | Godzina<br>rozpoczęcia | Godzina<br>zakończenia | Liczba godzin | Forma<br>stacjonarna |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------|------------------------|------------------------|---------------|----------------------|
| <div>23 z 26</div> Integracja<br>technik<br>masażu<br>klasycznego<br>– sesja<br>całościowa w<br>parach | MACIEJ<br>FIEDOR | 15-05-2026               | 10:15                  | 12:30                  | 02:15         | Tak                  |
| <div>24 z 26</div> Przerwa<br>obiadowa                                                                 | MACIEJ<br>FIEDOR | 15-05-2026               | 12:30                  | 12:45                  | 00:15         | Tak                  |
| <div>25 z 26</div> Egzamin<br>praktyczny i<br>podsumowani<br>e kursu                                   | MACIEJ<br>FIEDOR | 15-05-2026               | 12:45                  | 13:45                  | 01:00         | Tak                  |
| <div>26 z 26</div> Walidacja:<br>test<br>teoretyczny z<br>wynikiem<br>generowanym<br>automatycznie     | MACIEJ<br>FIEDOR | 15-05-2026               | 13:45                  | 14:00                  | 00:15         | Tak                  |

## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 1 500,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 1 500,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 60,00 PLN    |
| Koszt osobogodziny netto                  | 60,00 PLN    |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## MACIEJ FIEDOR

Od 10 lat pomagam moim pacjentom poczuć się lepiej w swoich ciałach. Niestety, doba ma tylko 24 godziny, a potrzebujących terapii przybywa z każdym dniem. Dlatego, z chęci pomocy jak największej liczbie ludzi, zrodziła się moja kolejna pasja: nauczanie masażu.

Jako nauczyciel daję z siebie wszystko, żeby jak najlepiej przygotować moich kursantów do pracy z pacjentami. W ten sposób, poprzez ich umiejętności, przyczyniam się do pomocy tysiącom ludzi, których nawet nie widziałem na oczy. I to napędza mnie do działania.

Pamiętam, jak sam stawiałem pierwsze kroki (a w zasadzie chwyt) w masażu i wiem, jak ważna jest rola nauczyciela. Pozwól, że zostanę Twoim i przeprowadzę Cię przez kurs tak, abyście jak najwięcej skorzystali na nim Ty i Twoi pacjenci.

Nauczę Cię:

Masaż współczesny klasyczny  
Masaż tajski  
Masaż biurowy  
Masaż tkanek głębokich  
Masaż relaksacyjny  
Masaż balijski  
Masaż bańkami chińskimi

Moje wykształcenie:

Wyższa Szkoła Fizjoterapii we Wrocławiu (magister fizjoterapii)  
Kurs MTG Marcin Wytrążek  
Kurs anatomii palpacyjnej Marcin Fluder  
Kurs zintegrowana terapia manualna  
Certyfikat masażu sportowego  
Kurs Pinoterapia  
Kursy masażu orientalnych  
Kurs "Suche igłowanie – medyczna akupunktura"  
Kurs Kompleksowa terapia powięzi

Moja aktywność zawodowa:

instruktor, koordynator w Szkołach Masażu  
instruktor centrum szkoleniowe Oshin  
terapeuta SPA Limone Piemonte, Włochy  
terapeuta klinika masażu Oslo, Norwegia  
3 miejsce w Mistrzostwach Norwegii w masażu

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Po szkoleniu z masażu klasycznego otrzymasz od nas pakiet, który wesprze Cię na początku pracy z masażem klasycznym i pomoże Ci się rozwijać.

Twój bezpłatny pakiet zawiera:

- materiały wideo z każdej części masażu

- skrypt z technikami i podstawową wiedzę
- dostęp do zamkniętej grupy na Facebooku wyłącznie dla absolwentów naszej szkoły, w której odpowiadamy na pytania, wymieniamy się doświadczeniami, ofertami pracy i wskazówkami
- certyfikat ukończenia szkolenia, który potwierdzi Twoją wiedzę i przyda Ci się na rynku pracy

## Warunki techniczne

Podstawa zwolnienia z VAT: Art. 43 ust.1 pkt 26 lit. a Ustawy o VAT.

Cena kursu nie obejmuje kosztów dojazdu oraz zakwaterowania.

**Platforma:** zajęcia prowadzone na platformie **Tutor** (przeglądarkowa). Nie wymaga instalacji dodatkowego oprogramowania. Logowanie przez link do platformy, za pomocą podanych danych.

**Urządzenie Uczestnika:** komputer lub tablet z działającą przeglądarką internetową oraz głośnikiem/słuchawkami; **kamera i mikrofon**

**System / przeglądarka:** Windows 10+/macOS 10.15+/iPadOS 15+; aktualna wersja **Chrome, Edge lub Firefox** (włączona obsługa JavaScript i cookies).

**Łącze internetowe:** stabilne połączenie min. **2 Mb/s pobieranie i 1 Mb/s wysyłanie** (zalecane **5/2 Mb/s**).

**Materiały i dostęp:** wszystkie materiały udostępniane są na platformie Tutor; wystarczy **dostęp do Internetu** i przeglądarka.

**Warunki pracy:** ciche miejsce, zasilacz/powerbank pod ręką.

## Adres

ul. Balicka 75/3  
30-149 Kraków  
woj. małopolskie

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Zaplecze kuchenne

## Kontakt



**Barbara Wizner Akademia Masażu Manualni**

**E-mail** [biuro@manualni.com](mailto:biuro@manualni.com)

**Telefon** (+48) 737 538 507