



AKADEMIA
MASAŻU
MANUALNI SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 5,0 / 5

6 ocen

Kurs masażu klasycznego

Numer usługi 2026/02/20/136570/3351374

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

📅 08.06.2026 do 12.06.2026

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

05-06-2026

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, pochyle, 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 czoła 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 tablicie** 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 / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 26 Wprowadzenie, teoria masażu, ergonomia i podstawowe techniki	MACIEJ FIEDOR	08-06-2026	09:00	10:00	01:00	Tak
2 z 26 Przerwa	MACIEJ FIEDOR	08-06-2026	10:00	10:15	00:15	Tak
3 z 26 Palpacja mięśni grzbietu oraz techniki masażu klasycznego pleców – ćwiczenia praktyczne	MACIEJ FIEDOR	08-06-2026	10:15	12:30	02:15	Tak
4 z 26 Przerwa obiadowa	MACIEJ FIEDOR	08-06-2026	12:30	12:45	00:15	Tak
5 z 26 Masaż mięśni przykregostup owych – techniki i ćwiczenia praktyczne	MACIEJ FIEDOR	08-06-2026	12:45	14:00	01:15	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
6 z 26 Powtórka oraz palpacja mięśni obróczy barkowej	MACIEJ FIEDOR	09-06-2026	09:00	10:00	01:00	Tak
7 z 26 Przerwa	MACIEJ FIEDOR	09-06-2026	10:00	10:15	00:15	Tak
8 z 26 Masaż obróczy barkowej – techniki i ćwiczenia praktyczne w parach	MACIEJ FIEDOR	09-06-2026	10:15	12:30	02:15	Tak
9 z 26 Przerwa obiadowa	MACIEJ FIEDOR	09-06-2026	12:30	12:45	00:15	Tak
10 z 26 Masaż brzucha i powłok brzusznych – techniki i ćwiczenia praktyczne	MACIEJ FIEDOR	09-06-2026	12:45	14:00	01:15	Tak
11 z 26 Powtórka oraz palpacja mięśni klatki piersiowej	MACIEJ FIEDOR	10-06-2026	09:00	10:00	01:00	Tak
12 z 26 Przerwa	MACIEJ FIEDOR	10-06-2026	10:00	10:15	00:15	Tak
13 z 26 Masaż klatki piersiowej i szyi – techniki oraz ćwiczenia praktyczne	MACIEJ FIEDOR	10-06-2026	10:15	12:30	02:15	Tak
14 z 26 Przerwa obiadowa	MACIEJ FIEDOR	10-06-2026	12:30	12:45	00:15	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
15 z 26 Masaż kończyn górnych i dolnych, integracja technik oraz podsumowani e	MACIEJ FIEDOR	10-06-2026	12:45	14:00	01:15	Tak
16 z 26 Powtórka oraz palpacja mięśni twarzy	MACIEJ FIEDOR	11-06-2026	09:00	10:00	01:00	Tak
17 z 26 Przerwa	MACIEJ FIEDOR	11-06-2026	10:00	10:15	00:15	Tak
18 z 26 Masaż twarzy oraz masaż głowy – techniki i ćwiczenia praktyczne	MACIEJ FIEDOR	11-06-2026	10:15	12:30	02:15	Tak
19 z 26 Przerwa obiadowa	MACIEJ FIEDOR	11-06-2026	12:30	12:45	00:15	Tak
20 z 26 Mobilizacja czepca ścięgnistego i rozluźnianie karku – ćwiczenia praktyczne	MACIEJ FIEDOR	11-06-2026	12:45	14:00	01:15	Tak
21 z 26 Powtórka materiału oraz przygotowani e do pracy całościowej	MACIEJ FIEDOR	12-06-2026	09:00	10:00	01:00	Tak
22 z 26 Przerwa	MACIEJ FIEDOR	12-06-2026	10:00	10:15	00:15	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
23 z 26 Integracja technik masażu klasycznego – sesja całościowa w parach	MACIEJ FIEDOR	12-06-2026	10:15	12:30	02:15	Tak
24 z 26 Przerwa obiadowa	MACIEJ FIEDOR	12-06-2026	12:30	12:45	00:15	Tak
25 z 26 Egzamin praktyczny i podsumowani e kursu	MACIEJ FIEDOR	12-06-2026	12:45	13:45	01:00	Tak
26 z 26 Walidacja: test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie	MACIEJ FIEDOR	12-06-2026	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

Telefon (+48) 737 538 507