



Anna Zaleska
BODYTEMPLE

★★★★★ 5,0 / 5

6 ocen

Kurs Masaży Ajurwedyjskich (Abhyanga, w tym Shirobhyanga, Mukhabhyanga, Padabhyanga) - od podstaw

Numer usługi 2026/02/23/193246/3356222

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

🎓 Usługa szkoleniowa

🕒 30 h

📅 08.04.2026 do 12.04.2026

2 750,00 PLN brutto

2 750,00 PLN netto

91,67 PLN brutto/h

91,67 PLN netto/h

437,50 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia

Grupa docelowa usługi

Kurs Masażu Ajurwedyjskiego przeznaczony jest dla specjalistek: m.in. masażystek, konsultantek Ajurwedy, naturopatek, fizjoterapeutek, które pragną podnieść kwalifikacje i wykonywać masaże ajurwedyjskie w gabinecie oraz dla zainteresowanych sztuką wykonywania masaży ajurwedyjskich na własny domowy użytek.

Szkolenie kierowane jest do wszystkich, którzy: • pragną poznać starożytną, uzdrawiającą sztukę masażu • czują wołanie, by wejść głębiej w holistyczną pracę z ciałem • pragną zająć się masażem ajurwedyjskim w kontekście pracy z meridianami i punktami vitalnymi • zajmują się ajurwedą i chcą więcej, by realnie wspomagać siebie i innych • są zainteresowani rozwojem osobistym poprzez świadomą pracę z ciałem, punktami vitalnymi i wzmocnienie przepływu siły żywiołowej • fascynują się masażem, ajurwedą, punktami Marma, olejami i chcieliby zgłębiać masaż pod okiem specjalistki, zajmującej się masażem i ajurwedą od 16 lat, • szukają kameralnego szkolenia, z indywidualnym podejściem

Minimalna liczba uczestników

3

Maksymalna liczba uczestników

6

Data zakończenia rekrutacji

06-04-2026

Forma prowadzenia usługi

mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

Liczba godzin usługi

30

Cel

Cel edukacyjny

Celem Kursu Masaży Ajurwedyjskich jest zdobycie wiedzy oraz umiejętności praktycznych z zakresu podstaw ajurwedy w kontekście pracy z ciałem, opanowanie techniki klasycznego masażu ajurwedyjskiego Abhyanga (w tym Shiroabhyanga, Mukhabhyanga, Padabhyanga) oraz praca na podstawowych punktach witalnych marma.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Zna podstawowe założenia ajurwedy i jej podejścia do zdrowia (w tym koncepcję dosz: Vata, Pitta, Kapha)	Uczestnik poprawnie definiuje pojęcia związane z ajurwedą, wskazuje i opisuje cechy charakterystyczne dosz	Wywiad swobodny
Zna koncepcję trzech dosz w kontekście pracy z ciałem	uzasadnienia wybór oleju i kierunku pracy indywidualnie pod kątem klienta	Wywiad swobodny
Przygotowuje się do samodzielnego i bezpiecznego wykonywania masażu	Samodzielnie przygotowuje swoje miejsce pracy i poprawnie wykonuje poszczególne techniki masażu	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Wykonuje techniki klasycznego masażu ajurwedyjskiego Abhyanga (w tym Shiroabhyanga, Mukhabhyanga, Padabhyanga)	Poprawnie wykonuje poszczególne elementy masażu: Abhyanga (masaż całego ciała), Shiroabhyanga (masaż głowy), Mukhabhyanga (masaż twarzy), Padabhyanga (masaż stóp)	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
rozumie wpływ masażu na układ nerwowy, limfatyczny i energetyczny	Stosuje odpowiednie techniki masażu, pracuje na punktach witalnych	Wywiad swobodny
zna wskazania i przeciwwskazania do masażu ajurwedyjskiego	przeprowadza wstępny wywiad z klientem	Wywiad swobodny
zna właściwości i wybrane rodzaje olejów ajurwedyjskich	odpowiednio dobiera oleje do masażu	Wywiad swobodny
zna lokalizację podstawowych punktów witalnych Marma	Potrafi zlokalizować punkty podczas masażu	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
zna zasady higieny i BHP	prawidłowo przygotowuje stanowisko pracy, dba o przestrzeganie zasad higieny podczas przyjmowania klienta i wykonywania masażu	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
zachowuje zasady ergonomii	Przyjmuje odpowiednią pozycję w czasie masażu , reguluje własne zasoby energetyczne (pozycja, oddech, rytm masażu)	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
buduje atmosferę bezpieczeństwa i relaksu	Dba o odpowiednie przygotowanie przestrzeni, przeprowadza krótką rozmowę przed masażem, informuje o przebiegu	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

Charakter i forma szkolenia:

- Szkolenie ma charakter **hybrydowy**: 2 spotkania teoretyczne odbywają się online na platformie ZOOM (6h), zajęcia praktyczne obejmują 3 dni praktyki stacjonarnej (24h) w sumie 30h.

Termin usługi: 08-12.04.2026

Część teoretyczna i przygotowanie do praktyki:

- 08.04.2026, godz. 18:00 – 21:00 Online (ZOOM)
- 09.04.2026, godz. 18:00 – 21:00 Online (ZOOM)

Praktyka: Stacjonarnie (Warszawa, Bielany)

- 10.04.2026, godz. 11:00 – 20:00
- 11.04.2026, godz. 09:00 – 18:00

• 12.04.2026, godz. 09:00 – 18:00

- Podczas zajęć praktycznych uczestnicy szkolenia ćwiczą w dwuosobowych zespołach, naprzemiennie wykonując na sobie poznane techniki pod nadzorem instruktora.

- Każdy uczestnik ma dostęp do **pełnowymiarowego stołu do masażu** oraz materiałów szkoleniowych.

Organizacja grupy:

- Grupa szkoleniowa: **maksymalnie 6 osób**.

- Praca odbywa się w parach.

- Na każdą parę przypada **1 stanowisko masażowe**, w którego skład wchodzi:

stół do masażu,

zestaw ręczników,

olejek do masażu,

krzesło pomocnicze,

akcesoria niezbędne do wykonania masażu.

- Nie są wymagane modelki – uczestnicy ćwiczą w parach.

Czas trwania usługi:

- Szkolenie trwa **5 dni**, łącznie **30 godzin zegarowych** (60 min każda).

- Godzina dydaktyczna = **60 minut**.

- **Przerwy nie są wliczane** w czas trwania szkolenia.

Walidacja odbywa się poprzez:

- wywiad swobodny oraz

- obserwację w warunkach symulowanych (drugiego dnia szkolenia odbędą się dwie sesje podczas których uczestnicy szkolenia będą wykonywać pełną sekwencję masażu pod okiem walidatora).

- walidacja wlicza się w czas szkolenia

PROGRAM SZKOLENIA

Część teoretyczna:

1. Wprowadzenie do ajurwedy – historia i filozofia
2. Kontekst historyczny i kulturowy masażu Abhyanga
3. Specyfika i korzyści płynące z masażu Abhyanga
4. Koncepcja dosz (Vata, Pitta, Kapha) w kontekście pracy z ciałem
5. Wskazania i przeciwwskazania
6. Podstawowe techniki stosowane w masażu Abhyanga
7. Oleje ajurwedyjskie – właściwości i zastosowanie BHP, higiena pracy i przygotowanie gabinetu
8. Elementy anatomii
9. Anatomia energetyczna

Część praktyczna:

Przygotowanie do zabiegu

1. organizacja i ergonomia stanowiska pracy

2. Przygotowanie klienta do masażu
3. Przygotowanie olejów (podgrzewanie, dobór do typu klienta)
4. Przygotowanie terapeuty (postawa, oddech, koncentracja)
5. Procedura powitania i wstępnego wywiadu

Techniki manualne

1. nauka poszczególnych chwytów i ich wariantów
2. różnicowanie siły nacisku
3. płynne przejścia między technikami
4. praca rytmem i synchronizacja z oddechem
5. Ergonomia pracy z ciałem

Sekwencja masażu

1. Opracowanie pełnej procedury masażu, krok po kroku (Abhyanga, w tym Shiroabhyanga, Mukhabhyanga, Padabhyanga)
2. Praca na kluczowych punktach vitalnych
3. Zachowanie ciągłości kontaktu z ciałem
4. Techniki i procedury otwierające i zamykające masaż

Dostosowanie masażu do klienta

1. Modyfikacja technik w zależności od potrzeb
2. Praca z obszarami napięciowymi
3. Dostosowanie tempa i intensywności
4. Obserwacja reakcji klienta
6. Sekwencja masażu całego ciała
7. Praca z rytmem i oddechem
8. Procedura zakończenia zabiegu

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 19

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 19 ZOOM1: Wprowadzeni e do ajurwedy – historia i filozofia, Koncepcja dosz, stosowane w masażu Abhyanga	Justyna Szydło	08-04-2026	18:00	21:00	03:00	Nie
2 z 19 ZOOM2: Oleje ajurwedyjskie, Anatomia energetyczna. Punkty Marma	Justyna Szydło	09-04-2026	18:00	21:00	03:00	Nie
3 z 19 Nauka masażu nóg (element padabhyanga) , pozycja leżenia na brzuchu	Justyna Szydło	10-04-2026	11:00	12:45	01:45	Tak
4 z 19 Nauka masażu pleców, pozycja leżenia na brzuchu	Justyna Szydło	10-04-2026	12:45	14:30	01:45	Tak
5 z 19 Przerwa obiadowa	Justyna Szydło	10-04-2026	14:30	15:30	01:00	Tak
6 z 19 Zasady ergonomii pracy, dbanie o własne zasoby energetyczne.	Justyna Szydło	10-04-2026	15:30	16:15	00:45	Tak
7 z 19 Nauka masażu stóp (element Padabhyanga) , pozycja leżenia na plecach	Justyna Szydło	10-04-2026	16:15	17:45	01:30	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
8 z 19 Nauka masażu nóg (element Padabhyanga) , pozycja leżenia na plecach	Justyna Szydło	10-04-2026	17:45	19:15	01:30	Tak
9 z 19 Podsumowani e, pytania i odpowiedzi	Justyna Szydło	10-04-2026	19:15	20:00	00:45	Tak
10 z 19 Nauka masażu brzucha i klatki piersiowej	Justyna Szydło	11-04-2026	09:00	11:00	02:00	Tak
11 z 19 Nauka masażu rąk i dłoni	Justyna Szydło	11-04-2026	11:00	13:00	02:00	Tak
12 z 19 Przerwa obiadowa	Justyna Szydło	11-04-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
13 z 19 Nauka masażu barków, głowy (Shirobhyang a) i twarzy (Mukhabhyan ga)	Justyna Szydło	11-04-2026	14:00	17:00	03:00	Tak
14 z 19 Podsumowani e, pytania i odpowiedzi	Justyna Szydło	11-04-2026	17:00	18:00	01:00	Tak
15 z 19 I Pełna sesja masażu	Justyna Szydło	12-04-2026	09:00	12:00	03:00	Tak
16 z 19 Przerwa obiadowa	Justyna Szydło	12-04-2026	12:00	13:00	01:00	Tak
17 z 19 II Pełna sesja masażu, obserwacja do walidacji	-	12-04-2026	13:00	16:00	03:00	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
18 z 19 Podsumowanie, pytania i odpowiedzi	Justyna Szydło	12-04-2026	16:00	17:00	01:00	Tak
19 z 19 Uroczyste zakończenie, rozdanie certyfikatów	Justyna Szydło	12-04-2026	17:00	18:00	01:00	Tak

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 750,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 750,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	91,67 PLN
Koszt osobogodziny netto	91,67 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Justyna Szydło

Jest terapeutką i konsultantką ajurwedy, masażystką, naturopatką, nauczycielką jogi hormonalnej. Praktykuje konsultacje ajurwedyjskie i masaże od 2010 r. Wspiera kobiety poprzez terapie naturalne szczególnie w przypadku zaburzeń hormonalnych, metabolicznych, wspomaga wzmocnić reakcję na stres.

Masaży ajurwedyjskich uczyła się u źródeł. Nauczycielami Justyny są m.in. dr Mahesh Kumar z Shivani Ayurveda (Dharamsala, Indie), Dr Ravi Bhanot (Coolherbals, London, UK), dr Deepa Apte (Ayurveda Pura, London, UK), dr Ramesh Harimohan (MP, Indie). Studiowała masaż Tybetański u Tsering Lhadon z Tibetan Universal Massage, Dharamsala. Ukończyła również szkołę masażu w Ośrodku Edukacyjnym: 'Zdrowie i Uroda' w Krakowie (dyplom masażu i akupresury) oraz odbyła kurs zawodowy 'naturopata' w Akademii Medycyny Komplementarnej w Dąbrowie Górniczej. Doświadczenie zawodowe/kwalifikacje nabyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą publikacji usługi w BUR.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują:

- skrypt szkoleniowy
- schemat sekwencji masażu
- certyfikat ukończenia kursu
- materiały jednorazowe do wykonywania masażu, wszystkie niezbędne produkty i narzędzia do części praktycznej.

Warunki uczestnictwa

Warunki uczestnictwa

1. Wiek uczestnika: ukończone 18 lat

2. Stan zdrowia:

brak przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zajęciach praktycznych

3. Strój i higiena osobista:

wygodny strój do ćwiczeń praktycznych (np. koszulka, legginsy/spodnie dresowe)

zachowanie higieny osobistej (krótkie paznokcie, związane włosy, brak biżuterii podczas zajęć)

5. Materiały własne:

zeszyt i długopis do notatek

6. Formalności organizacyjne:

Przed dokonaniem zapisu na usługę, prosimy o kontakt z Organizatorem w celu potwierdzenia dostępności miejsc. Prosimy o kontakt mailowy anna@alohabodytemple.com lub telefoniczny: 663513143.

Informacje dodatkowe

Kurs odbywa się w języku polskim

Zwolnienie z VAT ze względu na rodzaj prowadzonej działalności (art. 43 ust 1 ustawy o VAT)

Cena kursu nie zawiera kosztów wyżywienia, zakwaterowania i podróży.

W zależności od wymogów Operatorów i kwot dofinansowań, mogą pojawić się dodatkowe dopłaty do kursu.

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

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

Ilość godzin szkolenia: 30

Ilość godzin teoretycznych: 6

Ilość godzin praktycznych: 24

Warunkiem uzyskania potwierdzenia udziału w usłudze rozwojowej oraz przystąpienia do procesu walidacji jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć przewidzianych programem szkolenia.

Frekwencja uczestników jest monitorowana i potwierdzona na podstawie list obecności, podpisywanych przez uczestników w trakcie realizacji szkolenia. Dokumentacja frekwencji jest przechowywana przez Dostawcę Usługi.

Warunki techniczne

Część teoretyczna kursu realizowana jest w formule **online** z wykorzystaniem platformy ZOOM.

Wymagania techniczne:

- komputer / laptop ze stałym dostępem do Internetu (Szybkość pobierania/przesyłania: minimalna 2 Mb/s / 128 kb/s; zalecana 4 Mb/s / 512 kb/s)
- przeglądarka internetowa – zalecane: Google Chrome, Mozilla Firefox
- słuchawki lub dobrej jakości głośniki
- mikrofon
- zalecane: kamera (w przypadku komputerów stacjonarnych)
- spokojne miejsce, odizolowane od zewnętrznych czynników rozpraszających

Adres

ul. Stanisława Przybyszewskiego 74/78/7

01-824 Warszawa

woj. mazowieckie

Lokal zapewnia niezbędne akcesoria do przeprowadzenia szkolenia: sprzęt, stoły do masażu, olejki, materiały jednorazowe, profesjonalne kosmetyki.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



ANNA ZALESKA

E-mail anna@alohabodytemple.com

Telefon (+48) 663 513 143