

Anna Witkowska

Brak ocen dla tego dostawcy

## Saunomistrz Baniowy – podstawy prowadzenia ceremonii Baniowych i Saunowych oraz opieki nad osobami korzystającymi ze strefy saun i wellness

Numer usługi 2026/02/24/205101/3358791

- Szczecin
- Usługa szkoleniowa
- stacjonarna
- 19:00 h
- 09.05.2026 do 10.05.2026

5 928,00 PLN brutto  
5 928,00 PLN netto  
312,00 PLN brutto/h  
312,00 PLN netto/h  
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

### Identyfikatory projektów

Kierunek - Rozwój, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, Akademia HR, Regionalny Fundusz Szkoleniowy II, Małopolski Pociąg do kariery

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób, które chcą zdobyć lub rozwinąć kompetencje w zakresie prowadzenia ceremonii baniowych i saunowych oraz profesjonalnej obsługi strefy saun i wellness.

Adresatami szkolenia są:

- pracownicy obiektów SPA, wellness i aquaparków rozpoczynający pracę w strefach saunowych;
- osoby planujące podjąć zatrudnienie jako saunomistrzowie lub animatorzy stref saun i wellness;
- pracownicy hotelowych działów rekreacji, którzy chcą rozszerzyć zakres swoich obowiązków o prowadzenie ceremonii saunowych;
- osoby odpowiedzialne za bezpieczeństwo oraz obsługę gości w obiektach saunowych;
- początkujący pasjonaci saunowania, którzy chcą zdobyć praktyczną wiedzę i przygotować się do pracy w branży.

Usługa rozwojowa adresowana jest również do Uczestników projektów:

- **Kierunek – Rozwój**
- **Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe**
- **Akademia HR**
- **Regionalny Fundusz Szkoleniowy II**
- **Małopolski Pociąg do Kariery**

**Minimalna liczba uczestników**

4

**Maksymalna liczba uczestników**

14

<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	08-05-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	19
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

## Cel

### Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestników do bezpiecznego i profesjonalnego prowadzenia podstawowych ceremonii baniowych i saunowych. Uczestnik pozna zasady saunowania, aromaterapii, higieny oraz opieki nad gośćmi. Nabędzie umiejętności przygotowania sauny, pracy z ciepłem i zapachem, reagowania na potrzeby uczestników oraz dbania o ich komfort i bezpieczeństwo.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Szkolenie przygotowuje uczestników do bezpiecznego i profesjonalnego prowadzenia podstawowych ceremonii baniowych i saunowych. Uczestnik pozna zasady saunowania, aromaterapii, higieny oraz opieki nad gośćmi. Nabędzie umiejętności przygotowania sauny, pracy z ciepłem i zapachem, reagowania na potrzeby uczestników oraz dbania o ich komfort i bezpieczeństwo.	Wyjaśnia zasady bezpieczeństwa obowiązujące podczas seansów baniowych i saunowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje procedury higieniczne dotyczące przygotowania sauny/bani i uczestników do seansu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Realizuje seans aromaterapeutyczny, stosując odpowiednie techniki i narzędzia	Dobiera odpowiednie akcesoria i kosmetyki do realizacji seansu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Planuje ceremonie saunowe/baniowe z uwzględnieniem różnorodnych seansów aromaterapeutycznych i narzędzi	Wybiera tematykę seansów dostosowaną do grupy uczestników.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Przedstawia i opisuje zasady i etykietę obowiązującą podczas seansów saunowych/baniowych.	Wyjaśnia, jak prowadzić profesjonalną przemowę wprowadzającą do seansu.	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

### Program

Czas trwania szkolenia: 19 godzin dydaktycznych (walidacja wliczona).

Przerwy nie są wliczane do czasu trwania szkolenia. (1 godzina dydaktyczna = 45 minut zegarowych)

Program został opracowany tak, aby maksymalnie zwiększyć wymiar praktyki w saunie. Uczestnicy wykonują liczne ćwiczenia, doskonalą technikę wachlowania, pracę z zapachem i ciepłem oraz uczą się pełnej metodyki prowadzenia seansów. Część teoretyczna obejmuje wyłącznie niezbędne fundamenty pracy saunamistrza. Szkolenie składa się z 11 modułów, stopniowo przechodzących od podstaw teoretycznych do zaawansowanej praktyki.

#### **MODUŁ 1** – Higiena i bezpieczeństwo w saunie/bani

**Czas trwania:** 20 min

Celem modułu jest przekazanie wiedzy z zakresu zasad bezpiecznego korzystania z sauny i bani. Uczestnik poznaje przeciwwskazania zdrowotne, zasady higieny osobistej oraz standardy przygotowania przestrzeni zabiegowej. Omawiane są również właściwości kosmetyków stosowanych w saunie oraz zasady ich prawidłowego i bezpiecznego stosowania.

#### **MODUŁ 2** – Organizacja wydarzeń saunowych

**Czas trwania:** 20 min

Celem modułu jest rozwinięcie kompetencji w zakresie planowania i prowadzenia wydarzeń saunowych. Uczestnik poznaje strukturę i logikę seansu, zasady przygotowania scenariusza, elementy przemowy wstępnej oraz zasady komunikacji z grupą. Moduł obejmuje również zasady savoir-vivre oraz budowanie relacji i atmosfery podczas seansu.

#### **MODUŁ 3** – Działanie olejków eterycznych

**Czas trwania:** 20 min

Celem modułu jest zapoznanie uczestnika z podstawami aromaterapii. Omawiane są właściwości olejków eterycznych, ich wpływ na organizm oraz metody ich pozyskiwania (destylacja, tłoczenie, ekstrakcja). Uczestnik poznaje zasady bezpiecznego stosowania olejków w warunkach wysokiej temperatury oraz ich przechowywania i kontroli jakości.

**PRZERWA - Czas trwania:** 20 min

#### **MODUŁ 4** – Rodzaje seansów aromaterapeutycznych

**Czas trwania:** 20 min

Celem modułu jest przedstawienie różnych typów seansów aromaterapeutycznych (relaksacyjne, energetyzujące, oczyszczające). Uczestnik poznaje zasady prowadzenia seansów z wykorzystaniem naturalnych żywic oraz seansów dymnych, a także zasady bezpieczeństwa i wentylacji oraz dopasowania seansu do potrzeb grupy.

**MODUŁ 5** – Przygotowywanie mieszanek olejków eterycznych

**Czas trwania:** 40 min

Celem modułu jest rozwinięcie umiejętności tworzenia kompozycji zapachowych. Uczestnik nabywa umiejętność pracy z nutami zapachowymi (głowa, serce, baza) oraz komponowania mieszanek dostosowanych do rodzaju seansu i oczekiwanego efektu. Moduł ma charakter praktyczny i rozwija kompetencje sensoryczne.

**PRZERWA OBIADOWA - Czas trwania:** 30 min

**MODUŁ 6** – Praktyka w saunie – część I

**Czas trwania:** 1 godz. 30 min

Celem modułu jest nabycie umiejętności prowadzenia seansów aromaterapeutycznych w saunie. Uczestnik uczy się przygotowania sauny, technik polewania pieca oraz rozprowadzania powietrza (wachlowania). Moduł obejmuje również naukę budowania dynamiki seansu, pracy z temperaturą i zapachem oraz pierwsze próby prowadzenia seansów.

**MODUŁ 7** – Rodzaje witek i ich przygotowanie

**Czas trwania:** 1 godz. 30 min

Celem modułu jest zapoznanie uczestnika z rodzajami witek stosowanych w bani oraz ich właściwościami. Uczestnik nabywa wiedzę dotyczącą przygotowania witek do pracy oraz ich zastosowania w praktyce.

**MODUŁ 8** – Techniki i rytmy w bani (teoria)

**Czas trwania:** 30 min

Celem modułu jest przekazanie wiedzy na temat struktury i rytmu ceremonii baniowej. Uczestnik poznaje zasady budowania seansu oraz pracy z ciałem uczestnika.

**PRZERWA - Czas trwania:** 15 min

**MODUŁ 9** – Praktyka technik wtkowania (na sucho)

**Czas trwania:** 2 godz.

Celem modułu jest nabycie umiejętności wykonywania technik wtkowania. Uczestnik uczy się prawidłowych ruchów, chwytów oraz sekwencji pracy. Moduł ma charakter praktyczny i przygotowuje do pracy w warunkach rzeczywistych.

**PRZERWA - Czas trwania:** 15 min

**MODUŁ 10** – Praktyka ceremonii baniowej

**Czas trwania:** 3 godz.

Celem modułu jest rozwinięcie praktycznych umiejętności prowadzenia pełnej ceremonii baniowej. Uczestnik uczy się pracy z wtkami, parą oraz uczestnikiem, rozwijając kompetencje manualne, organizacyjne oraz interpersonalne.

**PRZERWA - Czas trwania:** 1 godz. 30 min

**MODUŁ 11** – Walidacja efektów uczenia się

**Czas trwania:** 30 min

Celem modułu jest weryfikacja nabytej wiedzy i umiejętności. Walidacja odbywa się w formie testu teoretycznego. Uczestnik otrzymuje informację zwrotną dotyczącą osiągniętych efektów uczenia się. Po pozytywnym wyniku następuje wręczenie dokumentu potwierdzającego ukończenie szkolenia.

Czas trwania: 30 min - test teoretyczny generowany automatycznie, omówienie wyników wręczenie certyfikatów ukończenia szkolenia.

Łączny czas szkolenia: 19 godzin dydaktycznych a przerwy nie są wliczone w czas szkolenia

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 20

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 20</b> Higiena i bezpieczeństwo w saunie/bani, kosmetyki do sauny właściwości i zastosowanie	ANNA WITKOWSKA	09-05-2026	10:00	10:20	00:20
<b>2 z 20</b> Organizacja wieczorów saunowych, przemowa osoby przeprowadzającej seans	ANNA WITKOWSKA	09-05-2026	10:20	10:40	00:20
<b>3 z 20</b> Działanie olejków, metody otrzymywania olejków eterycznych	ANNA WITKOWSKA	09-05-2026	10:40	11:00	00:20
<b>4 z 20</b> Przerwa	ANNA WITKOWSKA	09-05-2026	11:20	11:40	00:20
<b>5 z 20</b> Rodzaje seansów aromaterapeutycznych w saunie suchej, naturalne żywice i seanse dymne	ANNA WITKOWSKA	09-05-2026	12:00	12:20	00:20
<b>6 z 20</b> Ćwiczenia z przygotowywania mieszanek olejków eterycznych.	ANNA WITKOWSKA	09-05-2026	12:20	13:00	00:40
<b>7 z 20</b> przerwa obiadowa	ANNA WITKOWSKA	09-05-2026	13:00	13:30	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 20 Praktyka w saunie: metodyka przeprowadzania seansów aromaterapeutycznych, techniki rozprowadzania powietrza.	ANNA WITKOWSKA	09-05-2026	13:30	15:00	01:30
9 z 20 przerwa	ANNA WITKOWSKA	09-05-2026	15:00	15:10	00:10
10 z 20 Praktyka w saunie: metodyka przeprowadzania seansów aromaterapeutycznych, techniki rozprowadzania powietrza.	ANNA WITKOWSKA	09-05-2026	15:10	18:25	03:15
11 z 20 Omówienie rodzajów witek i sposobów ich przygotowania	ANNA WITKOWSKA	10-05-2026	09:00	10:30	01:30
12 z 20 Techniki i rytm w Bani teoria	ANNA WITKOWSKA	10-05-2026	10:30	11:00	00:30
13 z 20 Przerwa	ANNA WITKOWSKA	10-05-2026	11:00	11:15	00:15
14 z 20 Praktyka technik wtkowania na sucho	ANNA WITKOWSKA	10-05-2026	11:15	13:15	02:00
15 z 20 Przerwa	ANNA WITKOWSKA	10-05-2026	13:15	13:30	00:15
16 z 20 Praktyka Ceremonii Baniowej	ANNA WITKOWSKA	10-05-2026	13:30	15:00	01:30
17 z 20 Przerwa	ANNA WITKOWSKA	10-05-2026	15:00	15:30	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>18 z 20</b> Praktyka Ceremonii Baniowej	ANNA WITKOWSKA	10-05-2026	15:30	17:00	01:30
<b>19 z 20</b> Przerwa	ANNA WITKOWSKA	10-05-2026	17:00	18:30	01:30
<b>20 z 20</b> walidacja-test teoretyczny wynikiem generowanym automatycznie, wręczenie dyplomów	ANNA WITKOWSKA	10-05-2026	18:30	19:00	00:30

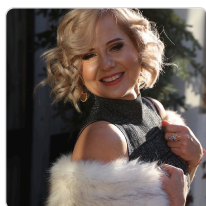
## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 928,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 928,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	312,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	312,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



**1 z 1**

### ANNA WITKOWSKA

Jestem naturoterapeutą z wieloletnią praktyką, prowadzącym działania oparte na holistycznym podejściu do życia i zdrowia. Od 2019 roku realizuję regularnie szkolenia, warsztaty i spotkania integracyjne dla grup liczących od 5 do 30 osób, zarówno w środowisku przedsiębiorstw, jak i wśród osób z różnych branż. Zrealizowałam wiele szkoleń, koncentrując się na budowaniu zdrowych, silnych postaw życiowych, które stanowią fundament długiego życia, odporności psychicznej i dobrego zdrowia.

W swojej pracy łączę wiedzę praktyczną z naukową – prowadzę zajęcia z zakresu oddechu, uważności, zarządzania stresem oraz rozwoju osobistego, kładąc nacisk na integrację ciała, umysłu

i emocji. Jako ekonomistka i pasjonatka życia w zgodzie z naturą, potrafię łączyć aspekty biznesowe, technologiczne i zdrowotne w projektach szkoleniowych i badawczo-rozwojowych (B+R).

Doświadczenie zawodowe obejmuje również realizację projektów teleinformatycznych oraz związanych z zielonymi technologiami. Obecnie działam w obszarze B+R z zakresu zdrowia oraz inteligentnych specjalizacji, łącząc innowacje technologiczne z praktyką wspierania zdrowia i jakości życia.

Moje szkolenia i warsztaty wyróżnia indywidualne podejście do uczestników, skuteczne metody praktyczne oraz koncentrowanie się na trwałym wzmocnieniu odporności fizycznej, psychicznej i społecznej. Wspieram rozwój kompetencji życiowych. Uczestniczę w Międzynarodowych zawodach Saunomistrzów.

Doświadczenie zdobyte w ciągu ostatnich 5 lat.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

1. Lista i opisy olejków eterycznych (PDF/druk)
2. Dostęp do zamkniętej grupy wsparcia
3. Mini zestaw olejków
4. Certyfikat

### Informacje dodatkowe

1. Podstawa zwolnienia: "Zwolnienie z VAT na podstawie §3 ust.1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień usługi kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego, finansowane w co najmniej 70% ze środków publicznych oraz świadczenie usług i dostawę towarów ściśle z tymi usługami związane (Dz.U. z 2025 r., poz.832)
2. Szkolenie obejmuje zajęcia praktyczne realizowane w warunkach podwyższonej temperatury i wilgotności (sauna, bania). Od uczestników wymagany jest **dobry stan zdrowia** oraz brak przeciwwskazań do korzystania z sauny. Uczestnicy biorą udział w zajęciach na własną odpowiedzialność, mając świadomość specyfiki warunków szkoleniowych.
3. Zaleca się zabranie **stroju kąpielowego, kilku ręczników oraz obuwia basenowego**.

## Adres

Szczecin 2

71-375 Szczecin

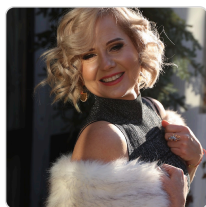
woj. zachodniopomorskie

Sauna Ruska Bania - budynek na plaży głównej Kąpielisko Głębokie

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Sauna/Bania z salą do przeprowadzenia warsztatów i szkoleń. Toaleta publiczna na terenie kąpieliska

# Kontakt



**ANNA WITKOWSKA**

**E-mail** [witkanna@gmail.com](mailto:witkanna@gmail.com)

**Telefon** (+48) 606 272 274