



Arkadia Ciała
Dominika Światłoń
Brak ocen dla tego dostawcy

Ergonomia w masażu. Kurs hawajskiej pracy z ciałem Kino Mana i masażu Lomi Lomi Nui od podstaw – Moduł 1

Numer usługi 2026/02/25/173356/3361760

- 📍 Kraków
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 🕒 40:00 h
- 📅 22.05.2026 do 25.05.2026

2 500,00 PLN brutto
2 500,00 PLN netto
62,50 PLN brutto/h
62,50 PLN netto/h
162,08 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Medycyna
Identyfikatory projektów	Małopolski Pociąg do kariery, Nowy start w Małopolsce z EURESEM
Grupa docelowa usługi	<p>Kurs przeznaczony jest dla:</p> <ul style="list-style-type: none">osób zainteresowanych nauką masażu oraz rozwojem zawodowym w obszarze pracy z ciałem i świadomym, uważnym dotykiem,osób planujących rozpoczęcie działalności w obszarze pracy z ciałem,masażystów, fizjoterapeutów, trenerów, terapeutów manualnych oraz innych specjalistów pracujących z ciałem, którzy chcą poszerzyć swoje kompetencje zawodowe o masaż hawajski Lomi Lomi Nui. <p>Usługa skierowana jest do osób pełnoletnich. Wcześniejsze doświadczenie w masażu nie jest wymagane – nauka prowadzona jest od podstaw.</p> <p>Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu „Małopolski pociąg do kariery – sezon 1” i/lub dla Uczestników Projektu „Nowy start w Małopolsce z EURESem”.</p>
Minimalna liczba uczestników	3
Maksymalna liczba uczestników	8
Data zakończenia rekrutacji	21-05-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	40

Cel

Cel edukacyjny

Kurs przygotowuje do samodzielnego wykonywania podstawowej sesji masażu hawajskiego Lomi Lomi Nui z zachowaniem zasad ergonomii pracy terapeuty, bezpieczeństwa oraz komfortu osoby masowanej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje ogólne założenia masażu Lomi Lomi Nui oraz Kino Mana	Rozpoznaje prawidłowe informacje dotyczące pochodzenia i kulturowych korzeni masażu Lomi Lomi Nui	Test teoretyczny
	Identyfikuje pojęcie Kino Mana i wskazuje jego właściwe znaczenie	Test teoretyczny
	Wymienia podstawowe składowe Kino Mana	Test teoretyczny
	Wyróżnia charakterystyczne elementy masażu Lomi Lomi Nui	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wykonuje masaż Lomi Lomi Nui z zastosowaniem podstawowych technik	Przygotowuje stanowisko pracy przed i po wykonaniu masażu	Analiza dowodów i deklaracji
	Dostosowuje wysokość stołu i ustawienie zagłówka do ergonomii pracy i bezpieczeństwa osoby masowanej	Analiza dowodów i deklaracji
	Stosuje przywitanie ciała na początku masażu oraz rytualne zamknięcie na jego końcu	Analiza dowodów i deklaracji
	Wykonuje ruch główny na plecach	Analiza dowodów i deklaracji
	Wykonuje techniki masażu na tylnej i przedniej stronie ciała	Analiza dowodów i deklaracji
	Prawidłowo stosuje chustę (pareo) lub ręcznik do okrywania ciała, dostosowując jej ułożenie do etapu masażu oraz zapewniając komfort i poczucie bezpieczeństwa osobie masowanej	Analiza dowodów i deklaracji
	Płynnie balansuje przy stole z wykorzystaniem kroków Fregaty	Analiza dowodów i deklaracji
Stosuje kompetencje społeczne podczas wykonywania sesji masażu Lomi Lomi Nui	Przeprowadza wywiad przed masażem oraz identyfikuje potrzeby i ewentualne ograniczenia klienta	Analiza dowodów i deklaracji
	Komunikuje się w sposób profesjonalny i empatyczny z uwzględnieniem stanu fizycznego i emocjonalnego osoby masowanej	Analiza dowodów i deklaracji

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Kształcenie ma charakter stacjonarny i realizowane jest w ciągu 4 dni. Zajęcia mają formę teoretyczno-praktyczną. Uczestnicy pracują w parach i wykonują poznane techniki na sobie nawzajem (i/lub na modelach w sytuacji nieparzystej liczby uczestników) pod nadzorem instruktora, przy stołach do masażu znajdujących się w sali szkoleniowej.

Kurs przeznaczony jest dla:

- osób zainteresowanych rozwojem zawodowym w obszarze pracy z ciałem i świadomym, uważnym dotykiem,
- osób planujących rozpoczęcie lub rozwój działalności w obszarze pracy z ciałem,
- masażyстів, fizjoterapeutów, trenerów, terapeutów manualnych oraz innych specjalistów pracujących z ciałem, którzy chcą poszerzyć swoje kompetencje zawodowe o masaż hawajski Lomi Lomi Nui.
- uczestników różnych projektów w tym uczestników projektu „Małopolski pociąg do kariery – sezon 1” i/lub dla Uczestników Projektu „Nowy start w Małopolsce z EURESem”
- osób pełnoletnich

Dzień 1. Wprowadzenie i ruch podstawowy na plecach

- wprowadzenie teoretyczne do Lomi Lomi Nui i Kino Mana
- przygotowanie stanowiska pracy
- nauka Fregaty
- praca z chustą na tyle ciała
- przywitanie i olejowanie ciała jako początek masażu
- ruch podstawowy na plecach

Dzień 2. Masaż Lomi Lomi Nui na tyle ciała

- praca nad płynnością i ergonomią wykonywania ruchu podstawowego oraz jego skrócone i rozszerzone wersje
- masaż kończyn górnych i dolnych
- praca z chustą na przodzie ciała
- techniki masażu klatki piersiowej, brzucha, kończyn górnych i dolnych
- ergonomia i bezpieczeństwo ruchu unoszenia ciała osoby masowanej oraz techniki wjazdów pod plecy

Dzień 3. Masaż Lomi Lomi Nui na przodzie ciała z rytuałem zamknięcia sesji

- praca z chustą na przodzie ciała
- techniki masażu klatki piersiowej, brzucha, kończyn górnych i dolnych
- ergonomia i bezpieczeństwo ruchu unoszenia ciała osoby masowanej oraz techniki wjazdów pod plecy
- rytuał zamknięcia sesji masażu

Dzień 4. Podstawowy masaż Lomi Lomi Nui całego ciała. Egzamin wewnętrzny

- integracja masażu na tyle i przodzie ciała
- masaż twarzy, głowy i karku
- **Egzamin wewnętrzny (walidacja)**

Szkolenie trwa **40 godzin dydaktycznych** (1 godzina dydaktyczna = 45 minut), co odpowiada 30 godzinom zegarowym.

Część teoretyczna: 3 godz. 45 min zegarowe (5 godz. dydaktycznych), 12,5% czasu usługi.

Część praktyczna: 25 godz. 30 min zegarowe (34 godz. dydaktycznych), 85% czasu usługi.

Walidacja: 45 min zegarowe (1 godz. dydaktycznych), 2,5% czasu usługi.

Przerwy ujęte w harmonogramie nie są wliczane do liczby godzin dydaktycznych usługi. W trakcie kursu przewidziano również dodatkowe przerwy, niewpisane w ramowy plan dostosowane do dynamiki pracy grupy.

Walidacja efektów uczenia się ma charakter indywidualny – każdy uczestnik podlega odrębnej ocenie w zakresie wiedzy i umiejętności określonych w karcie usługi. Proces walidacji realizowany jest przez niezależnego walidatora, który nie uczestniczy w prowadzeniu szkolenia, co zapewnia rozdzielenie procesu kształcenia od procesu oceny.

Część teoretyczna przeprowadzana jest w formie testu pisemnego na zakończenie kursu. Test rozdaje instruktor, nie ingerując w proces jego wypełniania ani w ocenę wyników. Wypełnione testy przekazywane są walidatorowi do oceny.

Część praktyczna realizowana jest w formie analizy dowodów i deklaracji – nagrań wybranych elementów pracy praktycznej uczestników wykonanych w trakcie szkolenia, które następnie przekazywane są walidatorowi.

Wyniki walidacji przekazywane są uczestnikom nie później niż w ciągu 24 godzin od zakończenia szkolenia.

Warunkiem przystąpienia do walidacji jest obecność na minimum 80% zajęć. Frekwencja potwierdzana jest listą obecności.

Po ukończeniu Modułu 1 oraz pozytywnej walidacji efektów uczenia się uczestnik otrzymuje zaświadczenie ukończenia Modułu 1 kursu:

„Ergonomia w masażu. Kurs hawajskiej pracy z ciałem Kino Mana i masażu Lomi Lomi Nui – Moduł 1”.

Moduł 1 stanowi **pierwszy etap** podstawowego 80-godzinowego kursu hawajskiej pracy z ciałem Kino Mana I–II oraz masażu Lomi Lomi Nui.

Ukończenie obu modułów (Moduł 1 i Moduł 2) skutkuje wydaniem certyfikatu potwierdzającego ukończenie pełnego poziomu podstawowego programu Kino Mana oraz masażu Lomi Lomi Nui, realizowanego według wytycznych Aloha International Hawaii i Kumu Susan Pa’iniu Floyd, który umożliwi kontynuowanie nauki na kolejnych poziomach kształcenia, również u nauczycielki z Hawajów Susan Pa’iniu Floyd.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 25

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 25 Przywitanie w kręgu. Wprowadzenie teoretyczne do Lomi Lomi Nui i Kino Mana	Dominika Światłoń	22-05-2026	11:00	12:00	01:00
2 z 25 Omówienie zasad przygotowania stanowiska pracy, sprzętu oraz terapeuty do wykonania masażu z uwzględnieniem ergonomii, bezpieczeństwa i komfortu osoby masowanej.	Dominika Światłoń	22-05-2026	12:00	12:30	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 25 Przygotowanie stołu oraz nauka kroków Fregaty	Dominika Światłoń	22-05-2026	12:30	13:30	01:00
4 z 25 Przerwa	Dominika Światłoń	22-05-2026	13:30	14:30	01:00
5 z 25 Masaż tyłu ciała – przywitanie ciała, praca z chustą, olejowanie i nauka ruchu podstawowego na plecach – zmiana 1	Dominika Światłoń	22-05-2026	14:30	16:30	02:00
6 z 25 Masaż tyłu ciała – przywitanie ciała, praca z chustą, olejowanie i nauka ruchu podstawowego na plecach – zmiana 2	Dominika Światłoń	22-05-2026	16:30	18:30	02:00
7 z 25 Podsumowanie i zakończenie dnia w kręgu	Dominika Światłoń	22-05-2026	18:30	19:00	00:30
8 z 25 Poranne przygotowanie do dnia – automasaż i ćwiczenia oddechowe	Dominika Światłoń	23-05-2026	09:00	10:00	01:00
9 z 25 Praktyka Fregaty	Dominika Światłoń	23-05-2026	10:00	10:30	00:30
10 z 25 Masaż Lomi Lomi Nui z tyłu ciała – ruch podstawowy oraz jego skrócone i rozszerzone wersje, masaż kończyn górnych i dolnych – zmiana 1	Dominika Światłoń	23-05-2026	10:30	13:30	03:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 25 Przerwa	Dominika Światłoń	23-05-2026	13:30	14:30	01:00
12 z 25 Masaż Lomi Lomi Nui z tyłu ciała – ruch podstawowy oraz jego skrócone i rozszerzone wersje, masaż kończyn górnych i dolnych – zmiana 2	Dominika Światłoń	23-05-2026	14:30	17:30	03:00
13 z 25 Podsumowanie i zakończenie dnia w kręgu	Dominika Światłoń	23-05-2026	17:30	18:00	00:30
14 z 25 Poranne przygotowanie do dnia – automasaż i ćwiczenia oddechowe	Dominika Światłoń	24-05-2026	09:00	10:00	01:00
15 z 25 Praktyka Fregaty	Dominika Światłoń	24-05-2026	10:00	10:30	00:30
16 z 25 Masaż Lomi Lomi Nui z przodu ciała – praca z chustą, techniki masażu klatki piersiowej, brzucha, kończyn górnych i dolnych, wjazdy pod plecy i unoszenie ciała, rytuał zamknięcia sesji – zmiana 2	Dominika Światłoń	24-05-2026	10:30	13:30	03:00
17 z 25 Przerwa	Dominika Światłoń	24-05-2026	13:30	14:30	01:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
18 z 25 Masaż Lomi Lomi Nui z przodu ciała – praca z chustą, techniki masażu klatki piersiowej, brzucha, kończyn górnych i dolnych, wjazdy pod plecy i unoszenie ciała, rytuał zamknięcia sesji – zmiana 2	Dominika Światłoń	24-05-2026	14:30	17:30	03:00
19 z 25 Podsumowanie i zakończenie dnia w kręgu	Dominika Światłoń	24-05-2026	17:30	18:00	00:30
20 z 25 Poranny taniec intuicyjny i Fregata	Dominika Światłoń	25-05-2026	09:00	09:30	00:30
21 z 25 Wykonanie podstawowego masażu całego ciała wzbogaconego o techniki pracy na twarzy, głowie oraz karku – zmiana 1	Dominika Światłoń	25-05-2026	09:30	12:00	02:30
22 z 25 Przerwa	Dominika Światłoń	25-05-2026	12:00	13:00	01:00
23 z 25 Wykonanie podstawowego masażu całego ciała wzbogaconego o techniki pracy na twarzy, głowie oraz karku – zmiana 2	Dominika Światłoń	25-05-2026	13:00	15:30	02:30
24 z 25 Walidacja: test teoretyczny, analiza dowodów i deklaracji	-	25-05-2026	15:30	16:15	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
25 z 25 Podsumowanie i zakończenie szkolenia w kręgu	Dominika Światłoń	25-05-2026	16:15	17:00	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	62,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	62,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Dominika Światłoń

Z wykształcenia magister fizjoterapii, dyplomowana masażystka, refleksolog oraz naturoterapeutka. Założycielka i właścicielka gabinetu masażu i naturoterapii Arkadia Ciała w Krakowie. Certyfikowana trenerka masażu hawajskiego Lomi Lomi Nui oraz pracy z ciałem Kino Mana, akredytowana przez Aloha International Hawaii. W lutym 2022 odbyła swoją wymarzoną podróż na Hawaje, która dała jej możliwość zaczerpnienia Ducha Aloha u samego źródła.

Zawodowo związana z pracą z ciałem od 2014 roku, od 2019 roku prowadzi szkolenia dla terapeutów. Dominika łączy wiedzę medyczną z holistycznym podejściem do zdrowia i terapii, traktując ciało z szacunkiem, czułością i empatią.

Jest autorką masażu Kahiola, który integruje techniki hawajskie, pracę powięziową, terapie wisceralną, terapię Cranio-Sacralną, refleksologię oraz terapeutyczne wykorzystanie dźwięku. Kształciła się m.in. w Polskim Instytucie Refleksologii, Manzanares Method of Reflexology, Modern Reflexology Academy, Peter Hess Akademia oraz u wybitnych nauczycieli z Hawajów i Europy: Susan Pa'iniu Floyd, dr Maka'ala Yates, Mika Kaniho Kānehoalani, Mana Akitanga, Witolda Kucharczyka. Wiedzę z zakresu terapii wisceralnej (trzewnej) zdobywała m.in. u Marcina Szkolnickiego i Władysława Batkiewicza, a terapii czaszkowo-krzyżowej u Justyny Sadowskiej. Obecnie poszerza swoje kompetencje, kształcąc się na studiach podyplomowych z aromaterapii klinicznej na Akademii Górnośląskiej w Katowicach.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Skrypt szkoleniowy, długopis, teczka

Warunki uczestnictwa

Warunki uczestnictwa obejmują: ukończone 18 lat, brak przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zajęciach praktycznych, posiadanie wygodnego stroju przeznaczonego do ćwiczeń (np. koszulka, legginsy lub spodnie dresowe), zachowanie zasad higieny osobistej (krótkie paznokcie, związane włosy, brak biżuterii podczas zajęć), posiadanie własnego pareo/sarongu do ćwiczeń oraz dokonanie zapisu na usługę za pośrednictwem Bazy Usług Rozwojowych nie później niż na jeden dzień przed rozpoczęciem kursu.

Uczestnik przyjmuje do wiadomości, że w ramach procesu walidacji efektów uczenia się może nastąpić utrwalenie jego wizerunku w zakresie niezbędnym do przeprowadzenia analizy dowodów i deklaracji przez niezależnego walidatora. Wykorzystanie wizerunku w innych celach niż związane z procesem walidacji wymaga uprzedniego uzyskania odrębnej zgody uczestnika.

Przed dokonaniem zapisu na usługę prosimy o kontakt z Organizatorem w celu potwierdzenia dostępności miejsc:
kontakt@arkadiaciala.pl, tel. 791479300

Informacje dodatkowe

Podstawy prawne zwolnienia z vat: 1. Rozporządzenie Ministra Finansów z dn. 20.12.2013 r. paragraf 3 ust 1 pkt.14. Zwalnia się od podatku 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.

Usługa obejmuje 40 godzin dydaktycznych (1 godz. dydaktyczna = 45 minut), co odpowiada 30 godzinom zegarowym zajęć merytorycznych.

Harmonogram realizacji usługi obejmuje łącznie 34 godziny zegarowe, w tym 4 godziny zegarowe przerw (po 1 godzinie każdego dnia), które nie są wliczone do liczby godzin dydaktycznych szkolenia. Przerwy realizowane są zgodnie z harmonogramem wskazanym w karcie usługi.

Walidacja efektów uczenia się realizowana jest przez niezależnego walidatora, z zachowaniem rozdzielności procesu kształcenia i walidacji.

Kurs obejmuje wyłącznie koszty bezpośrednio związane z realizacją usługi rozwojowej.

Adres

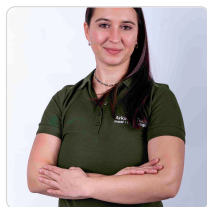
pl. Plac Inwalidów 8/17
30-033 Kraków
woj. małopolskie

Miejsce realizacji usługi zapewnia zaplecze techniczne i materiałowe niezbędne do przeprowadzenia szkolenia, obejmujące w szczególności sprzęt, stoły do masażu, olejki, materiały jednorazowe, profesjonalne kosmetyki oraz środki do dezynfekcji.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



DOMINIKA ŚWIATŁOŃ

E-mail kontakt@arkadiaciala.pl

Telefon (+48) 791 479 300