



Arkadia Ciała  
Dominika Światłoń  
Brak ocen dla tego dostawcy

## Ergonomia w masażu. Kurs hawajskiej pracy z ciałem Kino Mana i masażu Lomi Lomi Nui – Moduł 2

Numer usługi 2026/02/26/173356/3365668

- 📍 Kraków
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 🕒 40:00 h
- 📅 04.06.2026 do 07.06.2026

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

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Medycyna
<b>Identyfikatory projektów</b>	Małopolski Pociąg do kariery, Nowy start w Małopolsce z EURESEM
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<p>Kurs przeznaczony jest dla:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• osób zainteresowanych rozwojem zawodowym w obszarze pracy z ciałem i świadomym, uważnym dotykiem,</li> <li>• osób planujących rozpoczęcie lub rozwój działalności w obszarze pracy z ciałem,</li> <li>• masażystów, fizjoterapeutów, trenerów, terapeutów manualnych oraz innych specjalistów pracujących z ciałem, którzy chcą poszerzyć swoje kompetencje zawodowe o masaż hawajski Lomi Lomi Nui.</li> </ul> <p><u>Warunkiem przystąpienia do Modułu 2 jest ukończenie Modułu 1 lub udokumentowana znajomość podstaw masażu Lomi Lomi Nui.</u></p> <p>Usługa skierowana jest do osób pełnoletnich.</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>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	3
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	8
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	03-06-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	40

# Cel

## Cel edukacyjny

Kurs przygotowuje do samodzielnego wykonywania pełnej, płynnej sesji masażu Lomi Lomi Nui z elementami rotacji stawów oraz do przeprowadzenia masażu Kahi Loa, z uwzględnieniem 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
Charakteryzuje zasady Huny	wymienia w prawidłowej kolejności 7 zasad Huny	Test teoretyczny
	rozpoznaje znaczenie 7 zasad Huny	Test teoretyczny
Charakteryzuje masaż Kahi Loa oraz jego elementy	wymienia podstawowe elementy masażu Kahi Loa	Test teoretyczny
	opisuje charakterystykę masażu Kahi Loa oraz jego sekwencję pracy	Test teoretyczny
Wykonuje pełną sesję masażu Lomi Lomi Nui z zastosowaniem rotacji stawów	realizuje elementy pracy rotacyjnej na kończynach dolnych, kończynach górnych oraz w obrębie karku	Analiza dowodów i deklaracji
	posługuje się ciężarem własnego ciała w sposób ergonomiczny, zapewniający efektywność technik oraz bezpieczeństwo pracy	Analiza dowodów i deklaracji
	stosuje uważny i świadomy dotyk oraz dostosowuje jego intensywność do reakcji i potrzeb ciała osoby masowanej	Analiza dowodów i deklaracji
	integruje oddech Lomi z wykonywanymi sekwencjami terapeutycznymi	Analiza dowodów i deklaracji
Wykonuje pełną sesję masażu Kahi Loa	przeprowadza masaż Kahi Loa z uwzględnieniem symbolicznego zaproszenia i pożegnania poszczególnych żywiołów	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje kompetencje społeczne podczas wykonywania sesji masażu Lomi Lomi Nui oraz Kahi Loa	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

Warunkiem przystąpienia do Modułu 2 jest ukończenie Modułu 1 lub udokumentowana znajomość podstaw masażu Lomi Lomi Nui.

**Dzień 1. Ergonomia i ruchy rotacyjne stawów. Wprowadzenie do zasad Huny - IKE i KALA.**

- wprowadzenie do Huny i omówienie zasad IKE i KALA,
- praktyka Fregaty
- rotacje stawów na tyle oraz przodzie ciała w wygodnych ubraniach bez użycia oleju

## **Dzień 2. Znaczenie oddechu i potencjał zastosowania ciężaru własnego ciała w Lomi Lomi Nui. Zapoznanie z zasadami Huny – MAKIA i MANAWA**

- oddech Lomi
- ergonomia ruchu i oddanie ciężaru własnego ciała podczas wykonywania masażu Lomi Lomi Nui z rotacjami
- omówienie zasad MAKIA i MANAWA
- elementy pracy z głosem i zapoznanie się z pieśnią rozpoczynającą masaż

## **Dzień 3. Ceremonialny aspekt i rytuały w Kino Mana. Wprowadzenie do masażu żywiołów Kahi Loa. Omówienie zasad Huny – ALOHA, MANA i PONO**

- praca z głosem - pieśń rozpoczynająca masaż Lomi Lomi Nui
- wprowadzenie do masażu żywiołów Kahi Loa i wykonanie sesji masażu
- zapoznanie się z Kalana Hula i rytuałem powitania słońca
- omówienie zasad ALOHA, MANA i PONO

## **Dzień 4. Dzień świątynny – pełna sesja masażu Lomi Lomi Nui. Egzamin wewnętrzny.**

- rytuał powitania słońca i Kalana Hula
- wykonanie pełnej sesji świątynnego masażu Lomi Lomi Nui
- **Egzamin wewnętrzny (walidacja)**

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

Część teoretyczna: 5,25 godz. zegarowych (7 godz. dydaktycznych), 17,5% czasu usługi.

Część praktyczna: 24 godz. zegarowe (32 godz. dydaktycznych), 80% 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 2 oraz pozytywnej walidacji efektów uczenia się uczestnik otrzymuje zaświadczenie ukończenia Modułu 2 kursu:

„Ergonomia w masażu. Kurs hawajskiej pracy z ciałem Kino Mana i masażu Lomi Lomi Nui – Moduł 2”.

Moduł 2 stanowi **drugi etap** podstawowego 80-godzinnego 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 umożliwia kontynuowanie nauki na kolejnych poziomach kształcenia, również u nauczycielki z Hawajów Susan Pa’iniu Floyd.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 26

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 26</b> Krąg powitalny, otwierający szkolenie. Wprowadzenie do Huny wraz z omówieniem zasad IKE i KALA	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	04-06-2026	11:00	11:45	00:45
<b>2 z 26</b> Praktyka Fregaty	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	04-06-2026	11:45	12:00	00:15
<b>3 z 26</b> Rotacje na tyle ciała – zmiana 1 i 2	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	04-06-2026	12:00	13:30	01:30
<b>4 z 26</b> Przerwa	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	04-06-2026	13:30	14:30	01:00
<b>5 z 26</b> Rotacje na przodzie ciała – zmiana 1 i 2	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	04-06-2026	14:30	18:30	04:00
<b>6 z 26</b> Zamknięcie dnia w kręgu	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	04-06-2026	18:30	19:00	00:30
<b>7 z 26</b> Poranne przygotowanie do dnia – automasaż, ćwiczenia oddechowe	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	05-06-2026	09:00	10:00	01:00
<b>8 z 26</b> Oddech Lomi i ćwiczenia praktyczne z zakresu pracy z ciężarem własnego ciała	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	05-06-2026	10:00	11:00	01:00
<b>9 z 26</b> Masaż całościowy Lomi Lomi Nui z rotacjami – integracja sekwencji – zmiana 1	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	05-06-2026	11:00	13:30	02:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>10 z 26</b> Przerwa	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	05-06-2026	13:30	14:30	01:00
<b>11 z 26</b> Masaż całościowy Lomi Lomi Nui z rotacjami – integracja sekwencji – zmiana 2	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	05-06-2026	14:30	17:00	02:30
<b>12 z 26</b> Omówienie zasad MAKIA i MANAWA oraz zapoznanie się z tekstem pieśni rozpoczynającej masaż	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	05-06-2026	17:00	17:30	00:30
<b>13 z 26</b> Zamknięcie dnia w kręgu	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	05-06-2026	17:30	18:00	00:30
<b>14 z 26</b> Poranne przygotowanie do dnia – automasaż, ćwiczenia oddechowe	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	06-06-2026	09:00	10:00	01:00
<b>15 z 26</b> Omówienie zasad ALOHA, MANA, PONO	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	06-06-2026	10:00	10:45	00:45
<b>16 z 26</b> Ceremonialny aspekt Kino Mana – praktyka pieśni do Lomi Lomi Nui oraz wprowadzenie do Kalana Hula i rytuału powitania słońca	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	06-06-2026	10:45	12:30	01:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>17 z 26</b> Wprowadzenie do szamańskiego masażu żywołów Kahi Loa – omówienie założeń i poszczególnych sekwencji masażu	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	06-06-2026	12:30	13:30	01:00
<b>18 z 26</b> Przerwa	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	06-06-2026	13:30	14:30	01:00
<b>19 z 26</b> Kahi Loa – sesja całościowa – zmiana 1 i 2	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	06-06-2026	14:30	17:30	03:00
<b>20 z 26</b> Zamknięcie dnia w kręgu	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	06-06-2026	17:30	18:00	00:30
<b>21 z 26</b> Kalana Hula i rytuał powitania słońca	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	07-06-2026	09:00	09:30	00:30
<b>22 z 26</b> Przygotowanie stanowiska i wykonanie pełnej sesji świątynnego masażu Lomi Lomi Nui – zmiana 1	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	07-06-2026	09:30	12:00	02:30
<b>23 z 26</b> Przerwa	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	07-06-2026	12:00	13:00	01:00
<b>24 z 26</b> Przygotowanie stanowiska i wykonanie pełnej sesji świątynnego masażu Lomi Lomi Nui – zmiana 2	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	07-06-2026	13:00	15:30	02:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>25 z 26</b> Walidacja: test teoretyczny, analiza dowodów i deklaracji	-	07-06-2026	15:30	16:15	00:45
<b>26 z 26</b> Podsumowanie i zakończenie szkolenia w kręgu	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	07-06-2026	16:15	17:00	00:45

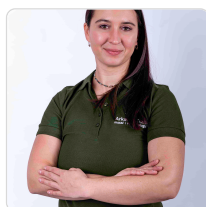
## Cennik

### 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 zacerpnięcia 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: **ukończenie Modułu 1 lub udokumentowana znajomość podstaw masażu Lomi Lomi Nui**, ukończenie 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 BUR 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 zapisem prosimy o kontakt z Organizatorem w celu potwierdzenia dostępności miejsc.**

### 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](mailto:kontakt@arkadiaciala.pl)

**Telefon** (+48) 791 479 300