



CENTRUM
SZKOLENIOWE
ANATOMIC Karolina
Legucka

★★★★★ 4,8 / 5

10 ocen

Kurs refleksologia stóp - moduł I

Numer usługi 2026/03/02/188427/3372772

1 550,00 PLN brutto

1 550,00 PLN netto

77,50 PLN brutto/h

77,50 PLN netto/h

437,50 PLN cena rynkowa ⓘ

📍 Gdańsk / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 23.10.2026 do 24.10.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia

Grupa docelowa usługi

Masażyści i terapeuci manualni – osoby pracujące z ciałem, chcące rozszerzyć swój warsztat o techniki refleksologiczne stóp

Fizjoterapeuci i technicy masażu – chcący poszerzyć ofertę o techniki refleksologiczne stóp

Osoby związane z branżą beauty & wellness – prowadzące gabinety kosmetyczne, spa, centra odnowy biologicznej, które chcą wprowadzić do oferty nowe usługi

Osoby początkujące (bez wcześniejszego doświadczenia w masażu) – zainteresowane zdobyciem praktycznej umiejętności wykonywania skutecznego zabiegu refleksologii stóp

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

12

Data zakończenia rekrutacji

22-10-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

20

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Przekazanie uczestnikom wiedzy teoretycznej i umiejętności praktycznych w zakresie refleksologii stóp, umożliwiającym samodzielne stosowanie tej metody w pracy zawodowej lub na potrzeby własne.

Szkolenie refleksologia stóp posiada również zastosowanie w codziennej pielęgnacji i terapii relaksacyjnej seniorów, osób z demencją, chorobami neurologicznymi, w opiece paliatywnej. Szkolenie podnosi kompetencje opiekunów w zakresie holistycznej, empatycznej opieki i zwiększa jakość świadczonych usług.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Zna podstawy refleksologii stóp	Kursant poprawnie omawia podstawowe zagadnienia z zakresu refleksologii stóp	Test teoretyczny
Wykonuje techniki refleksologii stóp z możliwością zastosowania w opiece długoterminowej	Kursant prawidłowo prezentuje wybrane techniki	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje metodę w sposób etyczny i świadomy	Kursant uwzględnia komfort i bezpieczeństwo klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych

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. Powitanie uczestników
2. Przedstawienie części teoretycznej szkolenia
3. Wprowadzenie w najważniejsze zagadnienia refleksologii
4. Teoria refleksologii
5. Historia refleksologii
6. Działanie refleksologii
7. Wskazania do refleksologii
8. Przeciwwskazania do refleksologii
9. Anatomia stóp
10. Obszary i punkty na stopach
11. Linie pionowe i poziome na stopach
12. Omówienie mapy stóp
13. Lokalizacja receptorów i meridianów
14. Przedstawienie części praktycznej szkolenia
15. Przygotowanie do zabiegu refleksologii
16. Przedstawienie technik relaksacyjnych
17. Przedstawienie technik rozluźniania całych stóp
18. Przedstawienie technik rozluźniania poszczególnych części stóp
19. Technika rozluźniania palców
20. Technika relaksacji obszaru klatki piersiowej
21. Technika rozluźnienia obszaru przepony (ucisk z oddechem)
22. Technika rozluźnienia stawu skokowego
23. Technika zrelaksowania obszaru kręgosłupa (wyciskanie stopy)
24. Przedstawienie chwytów w refleksologii
25. Podstawowe techniki refleksologiczne
26. Technika kciuka
27. Technika kilku palców
28. Technika przeciwbólowa
29. Technika pobudzająca
30. Technika uspokajająca
31. Technika uziemiająca
32. Kilka technik azjatyckich
33. Użycie narzędzi refleksologicznych
34. Nauka wykonywania zabiegu terapeutycznego na stopach
35. Obserwacja stóp i analiza stóp

- 36. Lokalizacja stref refleksyjnych i ich stymulacja
- 37. Strefa głowy i szyi
- 38. Strefa obręczy barkowej i karku
- 39. Strefa klatki piersiowej
- 40. Obszar narządów trawiennych

Dzień 2

- 41. Pytania i wnioski z dnia pierwszego
- 42. Nauka wykonywania zabiegu terapeutycznego na stopach - cd.
- 43. Strefa dróg moczowych i nerek
- 44. Obszar miednicy
- 45. Okolice narządów rozrodczych
- 46. Strefa nerwu kulszowego
- 47. Strefa kręgosłupa
- 48. Obszar grzbietu stopy
- 49. Obserwacja stóp i analiza stóp - cd.
- 50. Odczytywanie informacji ze stóp uczestników
- 51. Dopasowanie odpowiednich technik do konkretnych schorzeń
- 52. Ugruntowanie zdobytej wiedzy poprzez wspólną praktykę na stopach
- 53. Wspólna praktyka na stopach - cd.
- 54. Podsumowanie kluczowych tematów
- 55. Zebranie opinii od uczestników na temat szkolenia
- 56. Walidacja i zakończenie kursu

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień I, punkty 1-13. W bloku szkol. uwzględniono 20 min. przerwy	Joanna Szabat	23-10-2026	09:00	12:00	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 7 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień I, punkty 14-33. W bloku szkol. uwzględniono 10 min. przerwy	Joanna Szabat	23-10-2026	12:00	14:00	02:00
3 z 7 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień I, punkty 34-40. W bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy	Joanna Szabat	23-10-2026	14:00	17:30	03:30
4 z 7 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień II, punkty 1-8. W bloku szkol. uwzględniono 10 min. przerwy	Joanna Szabat	24-10-2026	09:00	11:00	02:00
5 z 7 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień II, punkty 9-12. W bloku szkol. uwzględniono 20 min. przerwy	Joanna Szabat	24-10-2026	11:00	14:00	03:00
6 z 7 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień II, punkty 13-15. W bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy	Joanna Szabat	24-10-2026	14:00	17:30	03:30
7 z 7 Walidacja	-	24-10-2026	17:30	18:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 550,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 550,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	77,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	77,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Joanna Szabat

Dyplomowany refleksolog, specjalizujący się w refleksologii terapeutycznej.

Pasjonuje się od wielu lat naturalnymi metodami służącymi zdrowiu ciała i umysłu.

Interesuje się kulturą dalekiego wschodu, naukami o naturze umysłu, medycyną chińską i masażem tajskim.

Otrzymała wykształcenie z zakresu refleksologii u Takashi Yoshizawy – wieloletniego praktyka refleksologii i masażu tajskiego, ucznia i asystenta Ajana Pichesta.

Uczyła się refleksologii także w Polskim Instytucie Refleksologii i naukę zakończyła egzaminem certyfikującym.

Wykorzystuje na co dzień zgromadzone doświadczenie i wiedzę w prywatnym gabinecie, niosąc pomoc wielu potrzebującym.

Refleksologia jest przede wszystkim jej pasją, dzięki której pomaga innym odzyskać radość z życia bez bólu i chorób.

Ukończone kursy:

Refleksologia stóp – Takashi Yoshizawa

Refleksologia rąk – Takashi Yoshizawa

I, II, III stopnie refleksologii stóp – Polski Instytut Refleksologii

Refleksologia rąk – Polski Instytut Refleksologii

I, II stopień Refleksologia twarzy i głowy – Polski Instytut Refleksologii

Warsztaty dla zaawansowanych refleksologów – Praca na paznokciach. Głowa i mózg w refleksologii oraz Zaburzenia w życiu seksualnym a praca refleksologii.

Warsztaty dla zaawansowanych refleksologów – Refleksologia terapeutyczna dla dzieci.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Co otrzymuje uczestnik kursu

- 1. Certyfikat ukończenia kursu w języku polskim i języku angielskim**
 - potwierdzający nabycie wiedzy i umiejętności w zakresie refleksologii stóp
- 2. Zaświadczenie ukończenia kursu MEN III/1**
 - dokument przydatny w pracy zawodowej w gabinetach masażu, studiach wellness lub w pracy indywidualnej
- 3. Materiały szkoleniowe**
 - autorski skrypt z opisem technik
 - schematy sekwencji masażu i wskazówki praktyczne
- 4. Dostęp do wiedzy praktycznej i demonstracji**
 - pokaz pełnego masażu przez instruktora
 - możliwość treningu w parach pod okiem prowadzącego
 - korekta techniki i feedback indywidualny
- 5. Wsparcie w rozwoju kompetencji miękkich i terapeutycznych**
 - nauka uważności, obecności i komunikacji z klientem
 - wskazówki, jak tworzyć komfortową i relaksującą atmosferę podczas zabiegu

Warunki uczestnictwa

Warunki uczestnictwa w szkoleniu

- 1. Wiek uczestnika**
 - ukończone 18 lat
- 2. Stan zdrowia**
 - brak przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zajęciach praktycznych (np. poważnych chorób układu ruchu, skóry, infekcji, ograniczeń uniemożliwiających pracę fizyczną)
- 3. Przygotowanie merytoryczne**
 - kurs przeznaczony jest dla osób początkujących i nie wymaga wcześniejszego doświadczenia w masażu
- 4. Strój i higiena osobista**
 - wygodny strój do ćwiczeń praktycznych (np. koszulka, legginsy/spodnie dresowe)
 - obuwie zmienne lub skarpety antypoślizgowe
 - zachowanie higieny osobistej (krótkie paznokcie, związane włosy, brak biżuterii podczas zajęć)
- 5. Materiały własne (opcjonalnie)**
 - ręcznik kąpielowy lub pareo do ćwiczeń
 - zeszyt i długopis do notatek
- 6. Formalności organizacyjne**
 - wcześniejsze zgłoszenie udziału poprzez formularz rejestracyjny lub kontakt mailowy/telefoniczny
 - wniesienie opłaty za kurs (zaliczka/rezerwacja miejsca + dopłata do pełnej kwoty) w określonym terminie

Informacje dodatkowe

1. Godziny podane w karcie szkolenia są godzinami dydaktycznymi (1 godzina dydaktyczna to 45 minut).
2. Kurs prowadzony jest w języku polskim.
3. Materiały, które uczestnik otrzymuje w trakcie szkolenia są w języku polskim.

4. Ze względu na dynamikę prowadzonego szkolenia rzeczywisty harmonogram zajęć może odbiegać od harmonogramu z karty szkolenia
5. Usługa szkoleniowa świadczona przez CS ANATOMIC jest zwolniona z podatku VAT na podstawie art. 43 ust 1 ustawy o VAT

Adres

ul. Kielnieńska 167
80-299 Gdańsk
woj. pomorskie

Wszystkie nasze zajęcia prowadzone są w naszej stałej siedzibie – Gdańsk Osowa, ul. Kielnieńska 167.

Jak do nas dojechać?

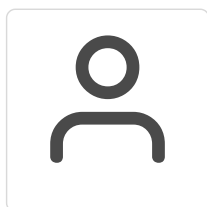
Dojazd do nas od strony Gdańska jest autobusem linii 171 z Gdańska Oliwy.

Z Gdyni można do nas dojechać autobusem tej samej linii (171), jedzie on z Gdyni Dąbrowy.

W obydwu tych przypadkach zawsze należy wysiąść na przystanku ŁAWSKA.

Przed naszym centrum znajdują się nasze prywatne miejsca parkingowe. Jeśli wszystkie będą zajęte, to nie obawiaj się, zawsze znajdziesz miejsce np. na ulicy Gnieźnieńskiej, Ławskiej lub Chełmińskiej. Wszystkie wymienione ulice są wolne od opłat parkingowych.

Kontakt



Karolina Legucka

E-mail biuro@anatomic.szkola.pl

Telefon (+48) 609 838 388