



## EcoTherapy – Ekologiczne Techniki Masażu Relaksacyjnego z elementami anatomii: Masaż Ciała, Gorącymi Kamieniami i Gorącą Świecą - szkolenie

Numer usługi 2026/03/13/156609/3404528

5 960,00 PLN brutto  
5 960,00 PLN netto  
212,86 PLN brutto/h  
212,86 PLN netto/h  
583,33 PLN cena rynkowa ⓘ

IT ENGINEERING &  
CONSULTING  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚĆ  
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

1 410 ocen

📍 Olsztyn

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 28:00 h

📅 01.06.2026 do 03.06.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie jest przeznaczona dla początkujących, jak i aktywnie działających fizjoterapeutów, masażystów, kosmetologów, kosmetyczek, osób związanych z branżą beauty i SPA oraz wszystkich osób, które chcą rozpocząć prace jako masażyści.

### Minimalna liczba uczestników

1

### Maksymalna liczba uczestników

5

### Data zakończenia rekrutacji

31-05-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Liczba godzin usługi

28

### 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

Celem szkolenia „EcoTherapy - Ekologiczny Masaż Relaksacyjny - szkolenie” jest przygotowanie uczestnika do samodzielnego, świadomego i profesjonalnego wykonywania masażu relaksacyjnego całego ciała z wykorzystaniem

naturalnych, ekologicznych środków pielęgnacyjnych.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Pośługuje się wiedzą dotyczącą zasad wykonywania masażu relaksacyjnego	Definiuje masaż relaksacyjny i jego rolę w redukcji stresu oraz wspieraniu dobrostanu psychofizycznego.	Test teoretyczny
	Charakteryzuje podstawowe techniki masażu relaksacyjnego oraz ich wpływ na organizm.	Test teoretyczny
	Omawia wskazania i przeciwwskazania do wykonania masażu relaksacyjnego.	Test teoretyczny
	Rozpoznaje właściwości naturalnych olejków i produktów stosowanych w masażu.	Test teoretyczny
	Opisuje zasady ergonomii, higieny i bezpieczeństwa w organizacji przestrzeni do masażu.	Test teoretyczny
	Tłumaczy znaczenie atmosfery, dźwięku i zapachu w pracy z ciałem.	Test teoretyczny
	Wyjaśnia wpływ kontaktu z naturą na jakość relaksu i regeneracji.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wykonuje samodzielnie masaż relaksacyjny całego ciała	Posługuje się technikami masażu relaksacyjnego w sposób płynny i dopasowany do potrzeb klienta.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wykonuje pełny masaż relaksacyjny całego ciała z zachowaniem kolejności i tempa pracy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dobiera odpowiednie naturalne produkty pielęgnacyjne do rodzaju skóry i celu zabiegu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Organizuje przestrzeń zabiegową zgodnie z zasadami komfortu, higieny i spokoju.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Reaguje na sygnały ciała klienta, dostosowując siłę i intensywność masażu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dba o bezpieczeństwo, wygodę i prywatność osoby masowanej.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje naturalne środki i rytuały wspierające relaksację w pracy z klientem.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>wykorzystuje wiedzę z zakresu zielonych kompetencji wykonując masaż relaksacyjny</p>	<p>Wykorzystuje naturalne, biodegradowalne i certyfikowane produkty do masażu.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Ocenia wpływ używanych środków pielęgnacyjnych na zdrowie i środowisko.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Organizuje przestrzeń pracy w duchu zero waste – ogranicza zużycie wody, energii i materiałów.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Wdraża ekologiczne nawyki w pracy masażyście (np. pranie w niskiej temperaturze, wybór wielorazowych tekstyliów).</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Promuje naturalną pielęgnację, zrównoważony styl życia i uważność na potrzeby ciała i planety.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Kształtuje postawę odpowiedzialności zawodowej, łącząc profesjonalizm z troską o środowisko.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Tworzy ofertę usługową opartą na świadomym, etycznym i przyjaznym dla natury podejściu do ciała.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Stosuje umiejętność nawiązywania kontaktu z klientem</p>	<p>Buduje relację z klientem opartą na zaufaniu, uważności i szacunku.</p>
<p>Komunikuje się w sposób empatyczny i profesjonalny na każdym etapie zabiegu.</p>		<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Wykazuje się odpowiedzialnością za komfort fizyczny i emocjonalny osoby masowanej.</p>		<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Rozwija swoje kompetencje w duchu pracy holistycznej – z ciałem, emocjami i przestrzenią.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>

## 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

Szkolenie rozwija umiejętności techniczne w zakresie pracy z ciałem, wiedzę na temat działania masażu na układ nerwowy i mięśniowy oraz wspiera kompetencje w zakresie tworzenia bezpiecznej, komfortowej i zrównoważonej przestrzeni pracy. Uczestnik uczy się świadomego stosowania produktów roślinnych, budowania relacji z klientem opartej na empatii oraz promowania idei dobrostanu w duchu szacunku dla natury i środowiska.

Każdy z uczestników na czas szkolenia otrzymuje do własnej dyspozycji: podczas części teoretycznej stanowisko biurowe z materiałami piśmienniczymi i edukacyjnymi. Podczas zajęć praktycznych: fotel/łóżko kosmetyczne z pomocnikiem kosmetycznym, oświetleniem i zestawem niezbędnych narzędzi i akcesoriów do wykonywania zabiegów z zakresu objętego szkoleniem, z ciągiem sterylizacyjnym wyposażonym zgodnie z zasadami BHP.

Usługa jest realizowana w godzinach dydaktycznych. Przerwy zostały wliczone w godziny usługi.

### Moduł I: Wprowadzenie do masażu relaksacyjnego i jego roli w dobrostanie (1 godzina)

- Czym jest masaż relaksacyjny? – definicja i filozofia zabiegu
- Rola masażu w redukcji stresu, napięcia mięśniowego i poprawie samopoczucia
- Wskazania i przeciwwskazania do masażu relaksacyjnego
- Zielone kompetencje: wpływ naturalnego otoczenia, zapachów i dźwięków na regenerację psychofizyczną

### Moduł II: Techniki masażu relaksacyjnego i naturalne środki pielęgnacyjne (2 godziny)

- Główne techniki masażu relaksacyjnego: głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, wibracja
- Metody pracy z całym ciałem – plecy, kark, kończyny, dłonie i stopy
- Zastosowanie naturalnych olejków i aromaterapii w masażu relaksacyjnym
- Zielone kompetencje: wybór certyfikowanych produktów roślinnych i cruelty-free, ograniczenie zużycia zasobów

### Moduł III: Część praktyczna – demonstracja i praca uczestników (4 godziny)

- Pokaz zabiegu masażu relaksacyjnego przez szkoleniowca – krok po kroku
- Zasady ergonomii pracy i organizacji przestrzeni w zgodzie z ideą eko
- Przygotowanie modelu/modelki do masażu – komunikacja, komfort i relacja z klientem
- Samodzielne wykonanie masażu relaksacyjnego przez uczestników pod okiem instruktora
- Zielone kompetencje: stosowanie materiałów wielorazowego użytku, odpowiedzialna gospodarka odpadami i woda

# Moduł IV: Refleksja, omówienie efektów i praktyka uważności (1 godzina)

- Omówienie wrażeń z zabiegu i analiza techniki uczestników
- Wprowadzenie do praktyki uważności w pracy masażysty – oddech, obecność, empatia
- Zielone kompetencje: tworzenie świadomej relacji z ciałem i naturą w pracy z klientem

## Walidacja (30 min)

Podczas trwania szkolenia kursant wykonuje zabiegi na modelkach, ich ilość zależna jest od umiejętności i doświadczenia Uczestników szkolenia, a także tempa ich pracy. Minimalna ilość modelek do ćwiczeń zabiegowych: 2 na jednego kursanta

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 0

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	5 960,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	5 960,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	212,86 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	212,86 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Lucyna Łazarewicz-Lorens

Magister kosmetologii anti-aging oraz instruktor stylizacji rzęs i brwi.

Od 2014 roku związana na stałe z branżą beauty. Od 2015 roku prowadzi własną firmę. Założycielka

marki własnej Famous Beauty - produktów do stylizacji rzęs i brwi, właścicielka Gabinetu Famous Beauty Place - gabinetu kosmetycznego w Olsztynie, właścicielka Famous Academy - akademii szkoleniowej z zakresu kosmologii i medycyny estetycznej, stylizacji rzęs i brwi oraz kosmologii. Specjalizuje się w szkoleniach z zakresu stylizacji rzęs i brwi, masażu relaksacyjnym całego ciała oraz masażu twarzy i skóry głowy ze szczególnym uwzględnieniem masażu KOBIDO, liftingującego i ajurwedyjskiego. Dzięki wieloletniemu doświadczeniu zapewnia klientom usługi na najwyższym poziomie. Swoją wiedzę przekazuje w jasny i rzetelny sposób, a każdego kursanta traktuje indywidualnie. Cały czas podnosi własne kompetencje głównie w zakresie medycyny estetycznej. Zdobywczyni nagród:

Laminacja rzęs - 1 miejsce w mistrzostwach Lash Games Championships 2020.

Henna pudrowa z geometrią - 3 miejsce kat. expert - Brow Master Championships 2021.

Lifting rzęs - 2 miejsce w mistrzostwach Lash Games Championships 2021.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały w postaci prezentacji i skryptów zostaną udostępnione dla uczestników podczas usługi oraz po jej realizacji.

### Warunki uczestnictwa

Warunkiem skorzystania z usługi jest bezpośredni zapis na usługę za pośrednictwem Bazy Usług Rozwojowych oraz wypełnienie ankiety oceniającej usługę rozwojową.

### Informacje dodatkowe

Usługa jest zwolniona z podatku VAT w przypadku, kiedy dofinansowanie wynosi co najmniej 70%. W innej sytuacji do ceny netto doliczany jest podatek VAT w wysokości 23%. Podstawa: §3 ust. 1 pkt. 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz szczegółowych warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. z 2018 r., poz. 701).

Szkolenie z zielonymi kompetencjami i aspektami medycyny

## Adres

ul. Jana Kasprówicza 4/23

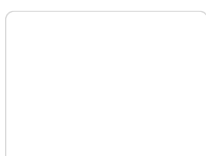
10-220 Olsztyn

woj. warmińsko-mazurskie

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Marta Skraba**

**E-mail** szkolenia@it-ec.pl



**Telefon** (+48) 451 055 967