



IT ENGINEERING &
CONSULTING
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

1 410 ocen

Siła Wschodnich Technik – Bian & Gua Sha, Ajurwedyjski Masaż Głowy oraz Masaż Gorącymi Kamieniami w Naturalnej Terapii z Elementami Zielonych Kompetencji - Szkolenie

Numer usługi 2026/03/13/156609/3404740

📍 Olsztyn

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 26:00 h

📅 15.06.2026 do 17.06.2026

5 950,00 PLN brutto

5 950,00 PLN netto

228,85 PLN brutto/h

228,85 PLN netto/h

583,33 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia

Grupa docelowa usługi

Szkolenie jest przeznaczona dla początkujących, jak i aktywnie działających fizjoterapeutów, masażyстів, 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

2

Data zakończenia rekrutacji

14-06-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

26

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 jest przygotowanie uczestników do świadomego i profesjonalnego wykonywania liftingujących masaży twarzy Gua Sha i Bian, ajurwedyjskiego masażu głowy oraz relaksacyjnego masażu ciała poprzez rozwinięcie

umiejętności manualnych, zrozumienie anatomicznych i energetycznych podstaw technik wschodnich oraz nauczenie tworzenia spójnych, bezpiecznych i skutecznych rytuałów zabiegowych wspierających regenerację, relaks i naturalne procesy odmładzania organizmu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Posługuje się wiedzą z zakresu wykonywania masażu twarzy Gua Sha</p>	<p>wyjaśnia filozofię i pochodzenie masażu Gua Sha oraz ajurwedyjskiego masażu głowy</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>opisuje mechanizmy działania masażu Gua Sha i masażu ajurwedyjskiego na układ nerwowy, limfatyczny, krążeniowy i mięśniowy,</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>charakteryzuje wpływ technik na poprawę napięcia skóry, lifting, drenaż limfatyczny oraz redukcję napięć psychosomatycznych</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>rozdziela rodzaje kamieni Gua Sha i wskazuje ich zastosowanie w zależności od obszaru zabiegowego,</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>opisuje anatomię i fizjologię twarzy, głowy, szyi oraz obręczy barkowej w kontekście bezpiecznej pracy manualnej</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>definiuje wskazania i przeciwwskazania do masażu Gua Sha oraz ajurwedyjskiego masażu głowy</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>wyjaśnia rolę rytmu, kierunku pracy i nacisku w osiąganiu efektów terapeutycznych i relaksacyjnych</p>	<p>Test teoretyczny</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wykonuje masażu twarzy Gua Sha i AJURWEDYJSKI masaż głowy	wykonuje pełny masaż Gua Sha twarzy z zachowaniem prawidłowych schematów drenażu limfatycznego,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje techniki liftingujące, wygładzające i rozluźniające napięcia mięśniowe twarzy i szyi	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wykonuje ajurwedyjski masaż głowy zgodnie z procedurą, uwzględniając punkty energetyczne i rytm pracy	Obserwacja w warunkach symulowanych
	łączy techniki masażu twarzy, głowy, szyi i obręczy barkowej w spójną sekwencję zabiegową	Obserwacja w warunkach symulowanych
	dostosowuje siłę nacisku, tempo oraz zakres pracy do indywidualnych potrzeb klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych
	przygotowuje klienta i stanowisko do zabiegu z zachowaniem zasad komfortu, higieny i bezpieczeństwa	Obserwacja w warunkach symulowanych
Posługuje się wiedzą z zakresu wykonywania masażu relaksacyjnego	opisuje fizjologiczne mechanizmy działania masażu relaksacyjnego na układ nerwowy, mięśniowy i krążeniowy,	Test teoretyczny
	charakteryzuje wpływ masażu relaksacyjnego na redukcję stresu, napięć mięśniowych i poprawę ogólnego dobrostanu,	Test teoretyczny
	rozdziela wskazania i przeciwwskazania do wykonywania masażu relaksacyjnego	Test teoretyczny
	definiuje zasady bezpiecznej i ergonomicznej pracy masażysty podczas zabiegów relaksacyjnych	Test teoretyczny
	wyjaśnia znaczenie atmosfery zabiegu (dotyk, tempo, rytm, oddech, cisza) w procesie głębokiego odprężenia klienta.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wykonuje masażu relaksacyjny	wykonuje pełny masaż relaksacyjny ciała z zachowaniem płynności ruchów i odpowiedniego tempa pracy,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje techniki głaskania, rozcierania, ugniatania i elementy pracy powięziowej w celu redukcji napięć,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	dostosowuje siłę nacisku i charakter technik do indywidualnych potrzeb i reakcji klienta,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	przygotowuje klienta i stanowisko do zabiegu zgodnie z zasadami komfortu i bezpieczeństwa,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	buduje spójną sekwencję masażu sprzyjającą wyciszeniu, regeneracji i poczuciu głębokiego relaksu,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	obserwuje reakcje ciała klienta i modyfikuje przebieg masażu w czasie rzeczywistym	Obserwacja w warunkach symulowanych
Posługuje się wiedzą dotyczącą procedur zabiegowych	przeprowadza wywiad z klientką, rozpoznaje jej potrzeby i wypełnia kartę zabiegową	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje zasady etyki zawodowej	Obserwacja w warunkach symulowanych
	ocenia swoje działania oraz przyjmuje odpowiedzialność za skutki wykonywanych zabiegów	Obserwacja w warunkach symulowanych
	buduje atmosferę zaufania, spokoju i bezpieczeństwa podczas zabiegów manualnych,	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

Szkolenie „Siła Wschodnich Technik – Liftingujący Masaż Bian & Gua Sha + Ajurwedyjski Masaż Głowy i Masaż Relaksacyjny Ciała” to kompleksowy, trzydniowy program praktyczno-terapeutyczny, łączący sprawdzone techniki manualne Dalekiego Wschodu z nowoczesnym podejściem do pracy z ciałem, twarzą i układem nerwowym. Szkolenie ma charakter holistyczny – uczestnik uczy się nie tylko technik masażu, ale również świadomej pracy z napięciem, energią i regeneracją organizmu.

Program obejmuje techniki liftingujące i drenujące twarzy z wykorzystaniem kamieni Bian i Gua Sha, ajurwedyjski masaż głowy oraz relaksacyjny masaż ciała. Uczestnicy zdobywają wiedzę z zakresu anatomii i fizjologii twarzy, głowy i obręczy barkowej, uczą się prawidłowych schematów pracy oraz bezpiecznego doboru technik do potrzeb klienta. Duży nacisk położony jest na praktykę – płynność ruchu, ergonomię pracy oraz budowanie pełnych, autorskich rytuałów zabiegowych.

Szkolenie przygotowuje do samodzielnego wykonywania masażu o działaniu liftingującym, relaksacyjnym i terapeutycznym, które wspierają redukcję napięć, poprawę wyglądu skóry oraz ogólne poczucie dobrostanu klienta. Program adresowany jest do osób pracujących w branży beauty, wellness i terapii manualnych, które chcą wzbogacić swoją ofertę o wysokiej jakości, naturalne techniki pracy z ciałem.

Szkolenie realizowane jest na poziomie podstawowym. Brak wymagań co do poziomu wiedzy i umiejętności w zakresie masażu głowy.

Każdy z uczestników na czas szkolenia otrzymuje do własnej dyspozycji: podczas części teoretycznej stanowisko biurowe z materiałami piśmienniczymi i edukacyjnymi z widokiem na ekran. 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.

DZIEŃ 1 – Gua Sha i masaż twarzy: fundamenty i techniki liftingujące

Część teoretyczna (3 godziny dydaktyczne)

Moduł 1. Filozofia i pochodzenie technik Wschodu

- Znaczenie i historia techniki Gua Sha oraz masażu kamieniami Bian
- Holistyczne podejście do pracy z twarzą, energią i napięciem
- Rola masażu twarzy w profilaktyce anti-aging i regeneracji

Moduł 2. Anatomia i fizjologia twarzy

- Budowa anatomiczna twarzy: mięśnie, powięzi, układ limfatyczny
- Unaczynienie i obszary wymagające szczególnej ostrożności
- Reakcje tkanek na techniki liftingujące i drenujące

Moduł 3. Zasady pracy i bezpieczeństwo

- Wskazania i przeciwwskazania do masażu Gua Sha
- Dobór kamieni (Bian, jadeit, kwarc) i ich właściwości
- Częstotliwość wykonywania masażu i planowanie terapii

Część praktyczna (5 godzin dydaktycznych)

Moduł 4. Przygotowanie do zabiegu

- Przygotowanie stanowiska pracy i klienta
- Dobór olejów i kosmetyków wspierających masaż
- Prawidłowa pozycja terapeuty i ergonomia pracy

Moduł 5. Techniki masażu Gua Sha twarzy

- Schemat masażu twarzy krok po kroku
- Techniki liftingujące, wygładzające i rozluźniające
- Praca z linią żuchwy, policzkami, okolicą oka i czoła

Moduł 6. Drenaż limfatyczny twarzy i oczu

- Techniki usprawniające przepływ limfy
- Redukcja obrzęków i napięć
- Łączenie drenażu z masażem liftingującym

DZIEŃ 2 – Ajurwedyjski masaż głowy i obręczy barkowej

Część teoretyczna (3 godziny dydaktyczne)

Moduł 7. Ajurweda w pracy z ciałem

- Podstawy ajurwedy i jej podejście do równowagi organizmu
- Znaczenie masażu głowy w redukcji stresu i napięć
- Oddziaływanie masażu na układ nerwowy i hormonalny

Moduł 8. Anatomia głowy, szyi i obręczy barkowej

- Mięśnie głowy, karku i ramion
- Punkty napięciowe i obszary bólowe
- Wpływ stresu na ciało i mimikę twarzy

Moduł 9. Procedury i schematy masażu

- Schemat masażu głowy
- Schemat masażu szyi, karku i obręczy barkowej
- Przeciwwskazania i zasady bezpieczeństwa

Część praktyczna (6 godzin dydaktycznych)

Moduł 10. Techniki ajurwedyjskiego masażu głowy

- Rytmiczne, relaksacyjne techniki manualne
- Praca z punktami energetycznymi
- Łączenie masażu głowy z oddechem i relaksacją

Moduł 11. Masaż obręczy barkowej, karku i dekoltu

- Techniki rozluźniające i przeciwbólowe
- Praca z napięciami mięśniowymi
- Płynne przejścia między obszarami masażu

Moduł 12. Integracja twarzy i głowy

- Łączenie Gua Sha z masażem ajurwedyjskim
- Budowanie spójnego rytuału zabiegowego
- Praca nad płynnością i tempem masażu

DZIEŃ 3 – Masaż relaksacyjny ciała i integracja technik

Część teoretyczna (2 godziny dydaktyczne)

Moduł 13. Masaż relaksacyjny – założenia i działanie

- Cele masażu relaksacyjnego

- Wpływ dotyku na układ nerwowy i emocje
- Zasady budowania atmosfery zabiegowej

Moduł 14. Przeciwwskazania i bezpieczeństwo

- Wskazania i przeciwwskazania do masażu ciała
- Higiena pracy i komfort klienta
- Komunikacja i etyka w pracy manualnej

Część praktyczna (4 godzin dydaktycznych, 15min)

Moduł 15. Techniki masażu relaksacyjnego ciała

- Praca na plecach, ramionach i nogach
- Płynne, głębokie ruchy rozluźniające
- Regulacja nacisku i tempa

Moduł 16. Sesja relaksacyjna – pełny rytuał

- Budowanie pełnej sesji relaksacyjnej
- Łączenie masażu ciała z elementami pracy z oddechem
- Wywoływanie głębokiego stanu odprężenia

walidacja (30 min)

Walidacja przeprowadzana na zakończenie szkolenia - test teoretyczny.

Walidacja umiejętności praktycznych odbywa się w trakcie zajęć z zastosowaniem metody Obserwacja w warunkach symulowanych prowadzoną przez walidatora usługi, nie ingerując w część edukacyjną usługi rozwojowej. Proces ten pozwala na bieżącą ocenę kompetencji uczestników nabywanych podczas szkolenia. Ostateczne potwierdzenie zdobytych kompetencji następuje po części edukacyjnej, poprzez napisanie przez uczestnika testu wiedzy, w którym uwzględniane są wyniki zarówno obserwacji praktycznej, jak i testu teoretycznego. Czas trwania testu 10 minut pisany łącznie ze wszystkimi uczestnikami szkolenia + 20 minut dla każdego uczestnika na omówienie wyników pracy praktycznej podczas szkolenia, łączny czas przeprowadzanej walidacji to 30 min na każdego uczestnika. Walidacja wszystkich uczestników zakończy się do godziny 15:05 (licząc po 20 min na osobę na omówienie wyników obserwacji).

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: 3 na jednego kursanta

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 0

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

Cennik

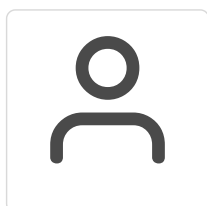
Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 950,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 950,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	228,85 PLN
Koszt osobogodziny netto	228,85 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 kosmetologii i medycyny estetycznej, stylizacji rzęs i brwi oraz kosmetologii. 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 skryptu zostaną udostępnione uczestnikom 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).

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Operatora lub Partnera Operatora w danym projekcie PSF lub w którymkolwiek Regionalnym Programie lub FERS albo przez podmiot powiązany z Operatorem lub Partnerem kapitałowo lub osobowo.

Cena usługi nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności kosztów środków trwałych przekazywanych Uczestnikom/-czkom projektu, kosztów dojazdu i zakwaterowania

Szkolenie z uwzględnieniem zielonych kompetencji

Adres

ul. Jana Kasprowicza 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