



IT ENGINEERING &  
CONSULTING  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

1 410 ocen

## Holistyczne Techniki Terapii Twarzy i Głowy – Bian & Gua Sha, Ajurwedyjski Masaż Głowy oraz Kinesiotaping Estetyczny z Elementami Zielonych Kompetencji - Szkolenie

Numer usługi 2026/03/13/156609/3404777

📍 Olsztyn  
🏠 Usługa szkoleniowa  
📄 stacjonarna  
🕒 26:00 h  
📅 22.06.2026 do 24.06.2026

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

4

### Data zakończenia rekrutacji

21-06-2026

### 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>rozdzieli rodzaje kamieni Gua Sha i wskaże 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