



EMAT HRC Elżbieta
Matysiak

★★★★★ 5,0 / 5

1 865 ocen

Szkolenie Shiro Abhyanga – ajurwedyjski masaż głowy i twarzy.

Numer usługi 2026/03/16/12005/3410465

📍 Dąbrowa Górnicza

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 37:00 h

📅 16.05.2026 do 20.07.2026

4 489,50 PLN brutto

3 650,00 PLN netto

121,34 PLN brutto/h

98,65 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest dla kosmetologów , kosmetyczek, masażystów, fizjoterapeutów oraz osób zainteresowanych pracą w branży beauty.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	3
Data zakończenia rekrutacji	14-05-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	37
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usług Szkoleniowo– Rozwojowych PIFS SUS 3.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do samodzielnego i prawidłowego wykonywania ajurwedyjskiego masażu głowy i twarzy - Shiro Abhyanga poprzez zdobycie wiedzy teoretycznej oraz umiejętności praktycznych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
--------------------	----------------------	------------------

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> - posiada podstawową wiedzę z zakresu ajurwedy, w tym jej założeń oraz wpływu na zdrowie fizyczne i psychiczne - zna wskazania i przeciwwskazania do wykonania masażu głowy Shiro Abhyanga - przygotowuje stanowisko pracy oraz klienta do zabiegu zgodnie z zasadami higieny i bezpieczeństwa - wykonuje pełną sekwencję masażu głowy i twarzy zgodnie z poznaną techniką - zachowuje prawidłowy rytm, płynność ruchów oraz ergonomię pracy podczas wykonywania masażu - dostosowuje technikę masażu do indywidualnych potrzeb klienta - pracuje zgodnie z zasadami etyki zawodowej oraz dba o komfort klienta - komunikuje się w sposób profesjonalny oraz współpracuje podczas pracy praktycznej - wykorzystuje informację zwrotną do doskonalenia swoich umiejętności. 	<p>Uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uczestnik poprawnie omawia podstawowe założenia ajurwedy oraz wpływ masażu na organizm - uczestnik prawidłowo wskazuje przeciwwskazania do wykonania masażu Shiro Abhyanga - uczestnik przygotowuje stanowisko pracy oraz klienta zgodnie z zasadami higieny i bezpieczeństwa - uczestnik wykonuje masaż zgodnie z poznaną sekwencją i techniką - uczestnik zachowuje płynność ruchów, odpowiedni rytm oraz ergonomię pracy - uczestnik prawidłowo dobiera technikę do potrzeb klienta (np. siła nacisku, tempo) - uczestnik przestrzega zasad etyki zawodowej i dba o komfort osoby masowanej - uczestnik komunikuje się w sposób jasny i profesjonalny podczas wykonywania zabiegu - uczestnik reaguje na informację zwrotną i wprowadza korekty w wykonywanej technice. 	<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

Program szkolenia – (37 h dydaktycznych)

DZIEŃ 1 (09:00–18:15)

09:00–12:00 (3 h) – Część teoretyczna - Wprowadzenie do Ajurwedy: historia, filozofia, znaczenie w zdrowiu fizycznym i psychicznym

12:00–12:15 – przerwa (wliczona w czas)

12:15–15:15 (3 h) – Część teoretyczna - Wskazania i przeciwwskazania do masażu Ajurwedyjskiego

15:15–15:30 – przerwa (wliczona w czas)

15:30–18:15 (2 h 45 min) – Część praktyczna - Wprowadzenie do sekwencji masażu twarzy i głowy

DZIEŃ 2 (09:00–18:15)

09:00–12:00 (3 h) – Część praktyczna - Znaczenie i działanie masażu głowy

12:00–12:15 – przerwa (wliczona w czas)

12:15–15:15 (3 h) – Część praktyczna - Nauka techniki Shiro Abhyangii krok po kroku

15:15–15:30 – przerwa (wliczona w czas)

15:30–18:15 (2 h 45 min) – Część praktyczna - Powtarzanie sekwencji i doskonalenie techniki

DZIEŃ 3 (09:00–18:15)

09:00–12:00 (3 h) – Część praktyczna - Praca nad płynnością i rytmem ruchów

12:00–12:15 – przerwa (wliczona w czas)

12:15–15:15 (3 h) – Część praktyczna - Ćwiczenia w parach: pełna sekwencja masażu

15:15–15:30 – przerwa (wliczona w czas)

15:30–18:15 (2 h 45 min) – Część praktyczna - Doskonalenie techniki i płynności pracy

DZIEŃ 4 (09:00–18:15)

09:00–12:00 (3 h) – Część praktyczna - Wykonanie pełnej sekwencji Shiro Abhyangii pod okiem instruktora

12:00–12:15 – przerwa (wliczona w czas)

12:15–15:15 (3 h) – Część praktyczna - Ćwiczenia praktyczne w parach

15:15–15:30 – przerwa (wliczona w czas)

15:30–18:15 (2 h 45 min) – Walidacja usługi szkoleniowej (obserwacja w warunkach symulowanych).

Metody weryfikacji obecności:

- lista obecności podpisywana przez uczestników w każdym dniu usługi.

1 godzina zajęć = 60 min

Przerwy są zaplanowane i dostosowane do potrzeb uczestników. Ich czas może ulec zmianie.

Przerwy są wliczane w czas trwania usługi.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 20

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 20 Część teoretyczna - Wprowadzenie do Ajurwedy: historia, filozofia, znaczenie w zdrowiu fizycznym i psychicznym.	Gabriela Grzechuła	16-05-2026	09:00	12:00	03:00
2 z 20 Przerwa.	Gabriela Grzechuła	16-05-2026	12:00	12:15	00:15
3 z 20 Część teoretyczna - Wskazania i przeciwwskazania do masażu Ajurwedyjskiego.	Gabriela Grzechuła	16-05-2026	12:15	15:15	03:00
4 z 20 Przerwa.	Gabriela Grzechuła	16-05-2026	15:15	15:30	00:15
5 z 20 Część praktyczna - Wprowadzenie do sekwencji masażu twarzy i głowy.	Gabriela Grzechuła	16-05-2026	15:30	18:15	02:45
6 z 20 Część praktyczna - Znaczenie i działanie masażu głowy.	Gabriela Grzechuła	18-05-2026	09:00	12:00	03:00
7 z 20 Przerwa.	Gabriela Grzechuła	18-05-2026	12:00	12:15	00:15
8 z 20 Część praktyczna - Nauka techniki Shiro Abhyangii krok po kroku.	Gabriela Grzechuła	18-05-2026	12:15	15:15	03:00
9 z 20 Przerwa.	Gabriela Grzechuła	18-05-2026	15:15	15:30	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 20 Część praktyczna - Powtarzanie sekwencji i doskonalenie techniki.	Gabriela Grzechuła	18-05-2026	15:30	18:15	02:45
11 z 20 Część praktyczna - Praca nad płynnością i rytmem ruchów.	Gabriela Grzechuła	18-07-2026	09:00	12:00	03:00
12 z 20 Przerwa.	Gabriela Grzechuła	18-07-2026	12:00	12:15	00:15
13 z 20 Część praktyczna - Ćwiczenia w parach: pełna sekwencja masażu.	Gabriela Grzechuła	18-07-2026	12:15	15:15	03:00
14 z 20 Przerwa.	Gabriela Grzechuła	18-07-2026	15:15	15:30	00:15
15 z 20 Część praktyczna - Doskonalenie techniki i płynności pracy.	Gabriela Grzechuła	18-07-2026	15:30	18:15	02:45
16 z 20 Część praktyczna - Wykonanie pełnej sekwencji Shiro Abhyangii pod okiem instruktora.	Gabriela Grzechuła	20-07-2026	09:00	12:00	03:00
17 z 20 Przerwa.	Gabriela Grzechuła	20-07-2026	12:00	12:15	00:15
18 z 20 Część praktyczna - Ćwiczenia praktyczne w parach.	Gabriela Grzechuła	20-07-2026	12:15	15:15	03:00
19 z 20 Przerwa.	Gabriela Grzechuła	20-07-2026	15:15	15:30	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
20 z 20 Walidacja usługi szkoleniowej (obserwacja w warunkach symulowanych).	-	20-07-2026	15:30	18:15	02:45

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania w wysokości co najmniej 70% przysługuje Tobie zwolnienie z podatku VAT

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 489,50 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 650,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	121,34 PLN
Koszt osobogodziny netto	98,65 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Gabriela Grzechuła

Magister fizjoterapii, refleksolog, terapeuta Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, fitoterapeuta, masażystka oraz szkoleniowiec i wykładowca akademicki. Ukończyła Akademię Wychowania Fizycznego w Katowicach, zdobywając wykształcenie w zakresie fizjoterapii. W swojej pracy zawodowej kieruje się holistycznym podejściem do zdrowia człowieka, łącząc wiedzę z zakresu medycyny akademickiej z metodami naturalnymi oraz praktykami Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Swoje kompetencje w zakresie TCM rozwijała w Instytucie Medycyny Chińskiej w Krakowie. Jest również absolwentką Instytutu Medycyny Klasztornej w Katowicach, gdzie uzyskała tytuł zawodowy Zielarz-Fitoterapeuta. Dodatkowo ukończyła liczne szkolenia i warsztaty z zakresu fitoterapii dotyczące wspierania zdrowia dzieci i dorosłych. W Międzynarodowej Akademii Refleksologii zdobyła kwalifikacje refleksologa.

Obecnie prowadzi wykłady z zakresu Tradycyjnej Medycyny Chińskiej oraz refleksoterapii stóp w Instytucie Zielarstwa Polskiego, gdzie pełni również funkcję promotora.

Doświadczenie w pracy z ciałem zdobywa od czasu studiów, kiedy rozpoczęła praktykę jako masażystka. Ukończyła kurs masażu klasycznego o profilu rozszerzonym oraz liczne szkolenia

specjalistyczne, m.in. z masażu gorącymi kamieniami, stemplami ziołowymi, bańką chińską, masażu Lomi Lomi Nui, Peloha, masaży ajurwedyjskich (Abhyanga, Shirodara, Udvartana), masażu balijskiego oraz masażu twarzy Kobido. W swojej pracy łączy różnorodne techniki manualne.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe i piśmiennicze.

Informacje dodatkowe:

Karta usługi przygotowana została zgodnie z obowiązującym Regulaminem BUR m.in. w zakresie powierzenia usług.

Usługodawca zapewnia realizację usługi uwzględniając potrzeby osób z niepełnosprawnościami - zgodnie ze Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027.

Cena usługi nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności koszty środków trwałych przekazywanych Przedsiębiorcom lub Pracownikom przedsiębiorcy, koszty dojazdu i zakwaterowania.

Cena usługi nie odbiega od cen rynkowych oraz, że cena jest adekwatna do jej zakresu.

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Operatora lub partnera w którymkolwiek Regionalnym Programie lub FERS.

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot będący jednocześnie podmiotem korzystającym z usług rozwojowych o zbliżonej tematyce w ramach danego projektu.

Usługa rozwojowa nie dotyczy kosztów usługi rozwojowej, której obowiązek przeprowadzenia na zajmowanym stanowisku pracy wynika z odrębnych przepisów prawa.

Usługa rozwojowa nie obejmuje wzajemnego świadczenia usług w Projekcie o zbliżonej tematyce przez Dostawców usług, którzy delegują na usługi siebie oraz swoich pracowników i korzystają z dofinansowania, a następnie świadczą usługi w zakresie tej samej tematyki dla Przedsiębiorcy, który wcześniej występował w roli Dostawcy tych usług.

Usługa rozwojowa będzie realizowana zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa w tym przepisami prawa.

cd. w informacjach dodatkowych.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest zarejestrowanie się i założenie konta w Bazie Usług Rozwojowych, zapisanie się na szkolenie za pośrednictwem Bazy oraz spełnienie wszystkich warunków określonych przez operatora, do którego składają Państwo dokumenty o dofinansowanie.

Informacje dodatkowe

1 godzina zajęć = 60 min

Przerwy są zaplanowane i dostosowane do potrzeb uczestników. Ich czas może ulec zmianie.

Przerwy są wliczane w czas trwania usługi.

Po zakończeniu udziału w usłudze rozwojowej, uczestnik otrzyma odpowiednie zaśw./certyfikat o jej ukończeniu oraz dokona oceny usługi w BUR.

Warunkiem uzyskania zaśw./certyfikatu jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej.

Adres

ul. Łukasińskiego 11
41-300 Dąbrowa Górnicza
woj. śląskie

Zajęcia realizowane będą w gabinecie Bliżej Natury Gabinet Masażu i Naturoterapii,
ul. Łukasińskiego 11 w Dąbrowie Górniczej, wejście od głównej ulicy.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Barbara Pitula-Janecka

E-mail b.janecka@emat.com.pl

Telefon (+48) 513 465 197