



## Kurs Stretching w masażu

Numer usługi 2026/03/19/168153/3422024

1 500,00 PLN brutto

1 500,00 PLN netto

93,75 PLN brutto/h

93,75 PLN netto/h

121,56 PLN cena rynkowa ⓘ

SPASJA CENTRUM  
SZKOLENIOWE  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

📍 Wrocław / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

★★★★★ 4,8 / 5

🕒 16 h

455 ocen

📅 22.08.2026 do 23.08.2026

## Informacje podstawowe

**Kategoria**

Zdrowie i medycyna / Medycyna

**Grupa docelowa usługi**

Kurs skierowany jest do masażyistów, którzy mają już za sobą doświadczenie w masażu i chcą wejść na głębszy poziom swojej praktyki. Kurs technik mobilizacji i rozciągania polecany jest zarówno osobom rozpoczynającym pracę z terapią manualną tkanek miękkich, jak i praktykom chcącym poszerzyć swój warsztat.

Preferowana grupa docelowa:

- masażyści z praktyką gabinetową
- terapeuci manualni
- fizjoterapeuci
- trenerzy personalni
- instruktorzy sportu
- inne osoby pracujące z ciałem w ujęciu terapeutycznym

Usługa kierowana jest również do uczestników projektów: Małopolski pociąg do kariery, Przepis na Rozwój, Kierunek Rozwój, Strefa Rozwoju 3.0, Lubuskie Bony Rozwojowe, Apetyt na Rozwój, Sądeckie Bony Szkoleniowe II, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, Tarnowskie Bony Rozwojowe, Strefa Rozwoju Łódzkiej strefy ekonomicznej oraz uczestników innych projektów.

**Minimalna liczba uczestników**

6

**Maksymalna liczba uczestników**

12

**Data zakończenia rekrutacji**

12-08-2026

**Forma prowadzenia usługi**

stacjonarna

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

Kurs przygotowuje masażyстів do praktycznego i świadomego stosowania technik stretchingu w masażu oraz manipulacji tkanek miękkich, w celu zwiększenia skuteczności zabiegów, poprawy elastyczności i ruchomości mięśni, redukcji napięć oraz tworzenia indywidualnych, kompleksowych sesji terapeutycznych dla klientów. Szczególna uwaga poświęcona jest stretchingowi powięziowemu, mobilizacji tkanek miękkich oraz integracji tych technik z masażem terapeutycznym i relaksacyjnym.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje zasady stretchingu w masażu	Uczestnik wymienia podstawowe rodzaje stretchingu stosowanego w masażu (pasywny, aktywny, statyczny, dynamiczny, izometryczny).	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik opisuje główne cele stosowania stretchingu w masażu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik opisuje zasady BHP oraz ergonomii podczas masażu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik opisuje podstawowe zasady bezpiecznego stosowania technik rozciągania w pracy z klientem	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik rozróżnia wskazania i przeciwwskazania do stosowania stretchingu w masażu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik prawidłowo, w sposób płynny, ergonomiczny i świadomy stosuje stretching w masażu	Uczestnik stosuje ergonomiczne ustawienie ciała oraz płynne poruszanie się wokół stołu, zachowując rytm i ciągłość ruchu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik prawidłowo wykonuje techniki stretchingu w masażu w obrębie kończyn dolnych i górnych	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik stosuje kompetencje społeczne podczas sesji masażu z elementami stretchingu	Uczestnik prawidłowo integruje stretching z masażem w obrębie pleców i kręgosłupa, wykorzystując ruchy zgięcia, rotacji i wydłużania tkanek	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik prawidłowo wykonuje techniki stretchingu w masażu w obrębie szyi i karku	Obserwacja w warunkach symulowanych
	dostosowuje intensywność i zakres stretchingu do reakcji klienta, zachowując bezpieczeństwo i świadomy kontakt terapeutyczny	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik wykazuje obecność i empatię w kontakcie z klientem – reaguje na jego sygnały niewerbalne	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik przyjmuje i wykorzystuje konstruktywną informację zwrotną od instruktora oraz osoby masowanej w celu doskonalenia własnej praktyki.	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?

# Program

Kształcenie ma charakter stacjonarny i trwa 2 dni. Są to zajęcia teoretyczno-praktyczne. Uczestnicy pracują w parach i ćwiczą dane techniki na sobie nawzajem. Uczestnicy pracują przy kozetkach, znajdujących się w sali pod okiem Instruktora.

Kurs skierowany jest do masażyści, którzy mają już za sobą doświadczenie w masażu i chcą wejść na głębszy poziom swojej praktyki. Kurs technik mobilizacji i rozciągania polecany jest zarówno osobom rozpoczynającym pracę z terapią manualną tkanek miękkich, jak i praktykom chcącym poszerzyć swój warsztat.

Preferowana grupa docelowa:

- masażyści z praktyką gabinetową
- terapeuci manualni
- fizjoterapeuci
- trenerzy personalni
- instruktorzy sportu
- inne osoby pracujące z ciałem w ujęciu terapeutycznym

Usługa kierowana jest również do uczestników projektów: Małopolski pociąg do kariery, Przepis na Rozwój, Kierunek Rozwój, Strefa Rozwoju 3.0, Lubuskie Bony Rozwojowe, Apetyt na Rozwój, Sądeckie Bony Szkoleniowe II, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, Tarnowskie Bony Rozwojowe, Strefa Rozwoju Łódzkiej strefy ekonomicznej oraz uczestników innych projektów.

**Kurs trwa łącznie 16 godzin szkoleniowych**, które są ujęte w harmonogramie. Liczba godzin szkolenia została podana w godzinach szkoleniowych (1h szkoleniowa = 45 minut). Część teoretyczna 3 godzin dyd., część praktyczna - 13 godzin dyd.

**Przerwy nie są wliczone do czasu kursu.**

Przerwy o łącznym czasie 2 h zegarowych i 15 minut są ujęte w harmonogramie, ale nie są wliczone do czasu kursu. Tempo wykonywania zabiegu może się różnić dla każdego uczestnika, dlatego czas rozpoczęcia i zakończenia przerwy jest przybliżony i może ulegać drobnym przesunięciom.

## PROGRAM

### Dzień pierwszy:

1. Przywitanie i zapoznanie uczestników
2. Historia stretchingu w masażu i manipulacji tkanek miękkich
3. Rodzaje stretchingu, podstawa technik
  - stretching pasywny,
  - stretching aktywny,
  - stretching statyczny,
  - stretching dynamiczny,
  - stretching izometryczny.
4. Co to jest powięź i jak z nią pracować?
5. Wskazania i przeciwwskazania
6. Anatomia kończyn dolnych w kontekście masażu
7. Stretching i manipulacja tkanek miękkich.
  - Wyjaśnienie ergonomii pracy
  - Praca palcami, dłońmi i przedramieniem – przedni przedział goleni.
8. Kończyny dolne – praca przy dysfunkcjach typu:
  - kolano biegacza (przeciążenia w okolicy rzepki),
  - przodopochylenie miednicy,
  - bóle kolan (szczególnie w przedniej części),
  - ograniczenia wyprostu biodra (np. u osób długo siedzących).
9. Kończyny dolne – rozciąganie przyśrodkowej strony uda
  - przywodziciel długi,
  - przywodziciel krótki,

- przywodziciel wielki,
  - mięsień smukły.
10. Kończyny dolne – rozciąganie przedniej części uda – praca przy dysfunkcjach typu:
- kolano biegacza (przeciążenia w okolicy rzepki),
  - przodopochylenie miednicy,
  - bóle kolan (szczególnie w przedniej części),
  - ograniczenia wyprostu biodra (np. u osób długo siedzących)
11. Kończyny dolne – rozciąganie bocznej strony uda:
- kolano biegacza,
  - zespół pasma biodrowo-piszczelowego,
  - napięcia bocznej strony uda u biegaczy i rowerzystów.
  - pasmo biodrowo-piszczelowe,
  - mięsień naprężacz powięzi szerokiej
  - mięśnie pośladkowe średni i wielki.
12. Powtórzenie schematu technik manualnych pracy z kończyną dolną
13. Praca ze ścięgnem Achillesa i łydką
14. Neuromobilizacja – praca z przebiegiem nerwu kulszowego w zakresie stretchingu
15. Kończyny dolne – rozciąganie tylnej strony uda i pośladków
- mięśnie kulszowo-goleniowe:
    - m. półścięgnisty,
    - m. półbłoniasty,
    - m. dwugłowy uda.
  - mięśnie pośladkowe:
    - m. pośladkowy wielki,
    - m. pośladkowy średni,
    - m. gruszkowaty.
  - Wskazania:
    - bóle odcinka lędźwiowo-krzyżowego o podłożu napięciowym
    - zespół mięśnia gruszkowatego,
    - ograniczenia zgięcia biodra,
    - sztywność tylnej taśmy.
16. Powtórka zakresu materiału pierwszego dnia

### **Dzień drugi:**

1. Powtórka i utrwalenie technik pracy z kończynami dolnymi
2. Anatomia funkcjonalna ukierunkowana na:
  - mięśnie grzbietu,
  - główne nerwy i mięśnie kończyn górnych
3. Masaż pleców
  - prostowniki grzbietu,
  - mięsień najszerszy grzbietu,
  - mięsień czworoboczny,
  - delikatne zgięcia i rotacje tułowia.
  - wskazania:
    - przewlekłe napięcia pleców,
    - sztywność po długim siedzeniu,
    - ograniczona ruchomość kręgosłupa.
4. Stretching kończyn górnych
  - mięśnie zginacze przedramienia,
  - mięśnie prostowniki przedramienia,
  - mięśnie naramienne.
  - wskazania:
    - zespół cieśni nadgarstka,
    - łokieć tenisisty i golfisty,
5. Masaż szyi i karku
  - mięsień czworoboczny,

- mięsień mostkowo-obojczykowo-sutkowy,
- mięśnie podpotyliczne.
- wskazania:
  - napięciowe bóle karku,
  - ograniczenia ruchu głowy,
  - bóle promieniujące.

6. Powtórzenie schematu technik manualnych z dnia drugiego

7. Zakończenie i podsumowanie kursu Stretching w masażu i manipulacji tkanek miękkich

8. Walidacja i zakończenie kursu

Walidacja w formie testu pisemnego jednokrotnego wyboru odbywa się na zakończenie kursu. Analiza dowodów i deklaracji odbywa się poprzez analizę nagrań video zebranych podczas wykonywania *wybranych* ćwiczeń praktycznych. Testy i nagrania są sprawdzane przez osobę prowadzącą walidację najpóźniej w dzień następujący po kursie i wtedy znane są wyniki walidacji.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 16

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 16</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem - Dzień 1. Punkty 1-3 programu.	Dzmitry Dzerhachou	22-08-2026	09:00	10:00	01:00
<b>2 z 16</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem - Dzień 1. Punkty 4-6 programu.	Dzmitry Dzerhachou	22-08-2026	10:00	11:00	01:00
<b>3 z 16</b> Przerwa kawowa	Dzmitry Dzerhachou	22-08-2026	11:00	11:15	00:15
<b>4 z 16</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem - Dzień 1. Punkty 7-10 programu.	Dzmitry Dzerhachou	22-08-2026	11:15	13:30	02:15
<b>5 z 16</b> Przerwa obiadowa	Dzmitry Dzerhachou	22-08-2026	13:30	14:15	00:45
<b>6 z 16</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem - Dzień 1. Punkty 11-15 programu.	Dzmitry Dzerhachou	22-08-2026	14:15	16:00	01:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 16 Przerwa kawowa	Dzmitry Dzerhachou	22-08-2026	16:00	16:15	00:15
8 z 16 Realizacja szkolenia zgodnie z programem - Dzień 1. Punkt 16 programu.	Dzmitry Dzerhachou	22-08-2026	16:15	17:00	00:45
9 z 16 Realizacja szkolenia zgodnie z programem - Dzień 2. Punkty 1-2 programu.	Dzmitry Dzerhachou	23-08-2026	09:00	10:30	01:30
10 z 16 Przerwa kawowa	Dzmitry Dzerhachou	23-08-2026	10:30	10:45	00:15
11 z 16 Realizacja szkolenia zgodnie z programem - Dzień 2. Punkt 3 programu.	Dzmitry Dzerhachou	23-08-2026	10:45	12:00	01:15
12 z 16 Przerwa obiadowa	Dzmitry Dzerhachou	23-08-2026	12:00	12:45	00:45
13 z 16 Realizacja szkolenia zgodnie z programem - Dzień 2. Punkty 4-5 programu.	Dzmitry Dzerhachou	23-08-2026	12:45	14:00	01:15
14 z 16 Realizacja szkolenia zgodnie z programem - Dzień 2. Punkty 6-7 programu.	Dzmitry Dzerhachou	23-08-2026	14:00	14:45	00:45
15 z 16 Walidacja - test z części teoretycznej	-	23-08-2026	14:45	15:00	00:15
16 z 16 Walidacja - część praktyczna	-	23-08-2026	15:00	15:15	00:15

# Cennik

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	1 500,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	1 500,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	93,75 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	93,75 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Dzmitry Dzerhachou

Dyplomowany technik masażysta, terapeuta manualny i certyfikowany instruktor masażu. Ma ponad 8 lat doświadczenia w dziedzinie terapii manualnej i masażu.

W 2025 roku Dzmitry zdobył 4 i 6 miejsce w dwóch kategoriach podczas Mistrzostw Polski w Masażu, co stanowi potwierdzenie skuteczności jego podejścia i poziomu umiejętności.

Ukończył wiele specjalistycznych szkoleń:

- kompleksowa terapia blizny
- masaż tkanek głębokich oraz zintegrowane techniki mięśniowo-powięziowe
- mobilizacja tkanek miękkich
- rozszerzona bańkoterapia z pracą w ruchu
- terapia punktów spustowych
- terapia w pracy z bólem
- kinesiotaping
- drenaż limfatyczny
- masaż bambusami
- masaż bańką chińską
- terapia oddechu – fundamenty prawidłowego oddechu
- terapia twarzy, w tym rytuał Kobido
- masaż transbukalny

Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia danych dotyczących oferowanej usługi do BUR.

# Informacje dodatkowe

## Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Do kursu każdy uczestnik otrzymuje:

1. obszerny skrypt z materiałami dydaktycznymi
2. narzędzia do pracy podczas kursu
3. certyfikat ukończenia szkolenia w języku polskim
4. zaświadczenie MEN-III/1

## Warunki uczestnictwa

- Przed dokonaniem zapisu na usługę w BUR, prosimy o kontakt z Organizatorem w celu potwierdzenia dostępności miejsc. Prosimy o kontakt mailowy [spasja@spasja.pl](mailto:spasja@spasja.pl) lub telefoniczny.
- **Obowiązkowy jest zapis poprzez stronę <https://spasja.pl>. Procedura opisana jest na stronie. Tylko zapis na stronie dostawcy usług gwarantuje rezerwację miejsca na kursie.**
- Przy zapisie przez stronę [www.spasja.pl](http://www.spasja.pl) należy wybrać przelew tradycyjny, ale bez wykonywania go
- W komentarzu należy zaznaczyć, że kurs będzie dofinansowany ze środków BUR oraz podać pełne dane do faktury.
- Po wysłaniu formularza i potwierdzeniu zapisu przez organizatora, można dokonać zapisu na usługę poprzez BUR.
- Wymagane jest przeczytanie i zaakceptowanie REGULAMINU świadczenia usług szkoleniowych SPASJA.

## Informacje dodatkowe

- Kurs odbywa się w języku polskim
- Zwolnienie z VAT ze względu na rodzaj prowadzonej działalności (art. 43 ust 1 ustawy o VAT)
- Liczba godzin szkolenia została podana w godzinach szkoleniowych (1h szk.= 45 minut)
- Przerwy ujęte w harmonogramie, nie są wliczone do czasu kursu. Tempo wykonywania zabiegu może się różnić dla każdego uczestnika, dlatego czas rozpoczęcia i zakończenia przerwy jest przybliżony i może ulegać drobnym przesunięciom.
- Walidacja w formie testu pisemnego jednokrotnego wyboru odbywa się na zakończenie kursu. Analiza dowodów i deklaracji odbywa się poprzez analizę nagrań video zebranych podczas wykonywania *wybranych* ćwiczeń praktycznych. Testy i nagrania są sprawdzane przez osobę walidującą.
- Koszt szkolenia nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową
- Metoda weryfikacji obecności - lista obecności podpisywana przez uczestników kursu

## Adres

ul. Wyścigowa 56E

53-012 Wrocław

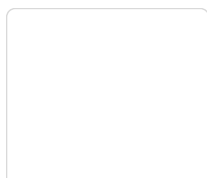
woj. dolnośląskie

Budynek ProConcept - numer sali szkoleniowej przesyłany jest uczestnikowi mailowo na kilka dni przed kursem.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Sala szkoleniowa spełnia wymogi Sanepidu i Straży Pożarnej: bezpieczne i higieniczne warunki pracy.

## Kontakt



**Magdalena Gubała**

**E-mail** [spasja@spasja.pl](mailto:spasja@spasja.pl)



**Telefon** (+48) 534 226 006