



## Kurs masażu balijskiego

Numer usługi 2026/03/25/188427/3436665

1 600,00 PLN brutto

1 600,00 PLN netto

80,00 PLN brutto/h

80,00 PLN netto/h

437,50 PLN cena rynkowa ⓘ

CENTRUM  
SZKOLENIOWE  
ANATOMIC Karolina  
Legucka

★★★★★ 4,8 / 5

10 ocen

📍 Gdańsk / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 18.04.2026 do 19.04.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia

Kurs jest przeznaczony przede wszystkim dla osób, które chcą zdobyć praktyczne umiejętności wykonywania masażu balijskiego i wykorzystać je w pracy zawodowej lub rozwoju osobistym.

### Grupa docelowa usługi

Kurs szczególnie polecany jest dla:

- osoby chcące się przebranżowić i zdobyć nowy zawód
- masażyści / terapeuci chcący poszerzyć ofertę
- osoby zainteresowane rozwojem osobistym i pracą z ciałem
- pracownicy branży beauty & wellness (SPA, salony)

### Minimalna liczba uczestników

6

### Maksymalna liczba uczestników

12

### Data zakończenia rekrutacji

17-04-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Liczba godzin usługi

20

### 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 kursu jest:

- nabycie praktycznych umiejętności wykonywania masażu balijskiego
- poznanie technik pracy z ciałem w ujęciu relaksacyjnym i holistycznym
- nauka płynnych, bezpiecznych i ergonomicznych ruchów
- rozwinięcie uważności i czucia pracy z ciałem klienta
- przygotowanie do samodzielnego wykonywania masażu w praktyce zawodowej

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozpoznaje i stosuje podstawowe techniki masażu balijskiego.	Uczestnik poprawnie stosuje poszczególne chwytty i dobiera techniki do obszaru ciała	Test teoretyczny
Uczestnik wykonuje pełny masaż balijski zgodnie z poznaną sekwencją	Uczestnik zachowuje prawidłową kolejność technik, stosuje odpowiednią siłę i tempo, pracuje płynnie i ergonomicznie	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik nawiązuje prawidłowy kontakt z klientem i pracuje z uważnością	Uczestnik komunikuje się w sposób spokojny i profesjonalny oraz utrzymuje koncentrację i płynność pracy	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

Dzień 1 – Wprowadzenie i nauka technik tylnej partii ciała

1) Wstęp teoretyczny:

- Historia i pochodzenie masażu balijskiego
- Zasady i filozofia pracy z ciałem według tradycji balijskiej
- Wskazania i przeciwwskazania do masażu
- Higiena pracy, przygotowanie stanowiska, omówienie używanych olejków

2) Techniki masażu bezolejowego (akupresura):

- Praca z ciałem przez ręcznik – nauka pracy dłońmi, kciukami i łokciami
- Akupresura stóp, nóg, pośladków i pleców
- Stretching i techniki rozciągania

3) Techniki masażu olejowego – tył ciała:

- Praca z ciepłym olejkami: nauka płynnych, rytmicznych ruchów z użyciem dłoni i przedramion
- Zastosowanie technik głębokich i rozluźniających
- Praca z napięciami wzdłuż kręgosłupa, obręczy barkowej i tylnej części nóg

4) Praca z klientem:

- Ćwiczenia praktyczne w parach
- Nauka ergonomii pracy i ułożenia ciała masażysty
- Sekwencje technik w realnym tempie

Dzień 2 – Techniki przedniej partii ciała i pełna sesja masażu

5) Techniki akupresury – przód ciała:

- Uciskanie punktów twarzy, głowy, dekoltu, brzucha
- Praca z liniami energetycznymi na ramionach i nogach
- Delikatne techniki rozciągające

6) Masaż olejowy – przód ciała:

- Techniki głębokie i relaksacyjne nóg, rąk, brzucha, klatki piersiowej
- Praca z szyją, głową i twarzą – wyciszenie i zakończenie rytuału

7) Elementy rytualne i zakończenie zabiegu:

- Zamykanie zabiegu – wyciszenie i techniki końcowe przez ręcznik
- Praca z intencją i obecnością – aspekt energetyczny

8) Pełna sesja masażu balijskiego:

- Połączenie wszystkich technik tylnej i przedniej części ciała w jeden spójny masaż
- Korekta technik, wskazówki instruktora i dzielenie się doświadczeniami
- Dodatkowe elementy budujące nastrój: zastosowanie muzyki, zapachów, różnych źródeł światła

9) Zakończenie kursu:

- Podsumowanie, omówienie najważniejszych zasad i technik
- Wręczenie certyfikatów ukończenia kursu
- Zdjęcia pamiątkowe

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 2

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 2</b> Realizacja programu szkoleniowego od punktu 1 do 4 (w tym 30 min. przerwy)	Dariusz Gut	18-04-2026	10:00	18:00	08:00
<b>2 z 2</b> Realizacja programu szkoleniowego od punktu 5 do 9 (w tym 30 min. przerwy)	Dariusz Gut	19-04-2026	10:00	18:00	08:00

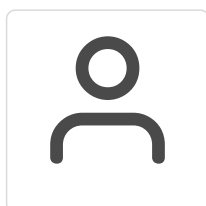
## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	1 600,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	1 600,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	80,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	80,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



**1 z 1**

### Dariusz Gut

Dyplomowany masażysta, absolwent Wydziału Wychowania Fizycznego AWF w Krakowie, z ponad 4-letnim doświadczeniem w pracy instruktorskiej. Specjalizuje się w masażu klasycznym, balijskim, powięziowym, tensegracyjnym oraz pracy z blizną. Od 2020 roku związany z Akademią Sztuki Masażu Menos, gdzie pełnił funkcję koordynatora krakowskiego oddziału oraz prowadził szkolenia z

zakresu wspomnianych masaży. W swojej pracy łączy solidne podstawy anatomiczne z praktycznym podejściem do nauki masażu, przygotowując kursantów do samodzielnej i świadomej pracy z ciałem.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

### Co otrzymuje uczestnik kursu

- 1. Certyfikat ukończenia kursu w języku polskim i języku angielskim**
  - potwierdzający nabycie wiedzy i umiejętności w zakresie masażu balijskiego
- 2. Zaświadczenie ukończenia kursu MEN III/1**
  - dokument przydatny w pracy zawodowej w gabinetach fizjoterapii, rehabilitacji, masażu, studiach wellness
- 3. Dostęp do wiedzy praktycznej i demonstracji**
  - pokaz pełnego masażu przez instruktora
  - możliwość treningu w parach pod okiem prowadzącego
  - korekta techniki i feedback indywidualny
- 4. Wsparcie w rozwoju kompetencji miękkich i terapeutycznych**
  - nauka uważności, obecności i komunikacji z klientem
  - wskazówki, jak tworzyć komfortową i relaksującą atmosferę podczas zabiegu

### Warunki uczestnictwa

- 1. Wiek uczestnika**
  - ukończone 18 lat
- 2. Stan zdrowia**
  - brak przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zajęciach praktycznych (np. poważnych chorób układu ruchu, skóry, infekcji, ograniczeń uniemożliwiających pracę fizyczną)
- 3. Przygotowanie merytoryczne**
  - kurs przeznaczony nie wymaga wcześniejszego doświadczenia w fizjoterapii, rehabilitacji lub masażu
- 4. Strój i higiena osobista**
  - wygodny strój do ćwiczeń praktycznych (np. koszulka, legginsy/spodnie dresowe)
  - obuwiu zmiennego lub skarpetki antypoślizgowe
  - zachowanie higieny osobistej (krótkie paznokcie, związane włosy, brak biżuterii podczas zajęć)
- 5. Materiały własne (opcjonalnie)**
  - ręcznik kąpielowy lub pareo do ćwiczeń
  - zeszyt i długopis do notatek
- 6. Formalności organizacyjne**
  - wcześniejsze zgłoszenie udziału poprzez formularz rejestracyjny lub kontakt mailowy/telefoniczny
  - wniesienie opłaty za kurs (zaliczka/rezerwacja miejsca + dopłata do pełnej kwoty) w określonym terminie

### Informacje dodatkowe

1. Godziny podane w karcie szkolenia są godzinami dydaktycznymi (1 godzina dydaktyczna to 45 minut).
2. Kurs prowadzony jest w języku polskim.
3. Materiały, które uczestnik otrzymuje w trakcie szkolenia są w języku polskim.
4. Ze względu na dynamikę prowadzonego szkolenia rzeczywisty harmonogram zajęć może odbiegać od harmonogramu z karty szkolenia
5. Usługa szkoleniowa świadczona przez CS ANATOMIC jest zwolniona z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT

# Adres

ul. Kielnieńska 167  
80-299 Gdańsk  
woj. pomorskie

Wszystkie nasze zajęcia prowadzone są w naszej stałej siedzibie – Gdańsk Osowa, ul. Kielnieńska 167.

Jak do nas dojechać?

Dojazd do nas od strony Gdańska jest autobusem linii 171 z Gdańska Oliwy.

Z Gdyni można do nas dojechać autobusem tej samej linii (171), jedzie on z Gdyni Dąbrowy.

W obydwu tych przypadkach zawsze należy wsiąść na przystanku IŁAWSKA.

Przed naszym centrum znajdują się nasze prywatne miejsca parkingowe. Jeśli wszystkie będą zajęte, to nie obawiaj się, zawsze znajdziesz miejsce np. na ulicy Gnieźnieńskiej, Iławskiej lub Chełmińskiej. Wszystkie wymienione ulice są wolne od opłat parkingowych.

# Kontakt



**Karolina Legucka**

**E-mail** [biuro@anatomic.szkola.pl](mailto:biuro@anatomic.szkola.pl)

**Telefon** (+48) 609 838 388