



Masaż relaksacyjny - szkolenie

Numer usługi 2026/03/26/33060/3439118

2 500,00 PLN brutto

2 500,00 PLN netto

250,00 PLN brutto/h

250,00 PLN netto/h

226,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Dialexi spółka z
ograniczoną
odpowiedzialnością

★★★★★ 4,9 / 5

5 652 oceny

📍 Kielce

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 10:00 h

📅 17.07.2026 do 17.07.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Uroda
Grupa docelowa usługi	Usługa przeznaczona dla osób początkujących, które chcą zdobyć wiedzę i umiejętności w zakresie masażu relaksacyjnego, a także dla osób pracujących w branży kosmetycznej, fizjoterapeutycznej lub wellness, które chcą poszerzyć swoje kompetencje zawodowe.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	2
Data zakończenia rekrutacji	10-06-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	10
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

Usługa „Masaż relaksacyjny - szkolenie” przygotowuje uczestnika do samodzielnego, bezpiecznego i profesjonalnego wykonywania masażu relaksacyjnego.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Określa cele masażu relaksacyjnego i przebieg zabiegu	Wyjaśnia wpływ masażu relaksacyjnego na ciało oraz psychikę człowieka	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Charakteryzuje mechanizmy działania masażu na układ nerwowy, mięśniowy i krążenia	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Definiuje pojęcie masażu relaksacyjnego oraz określa jego cele	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wymienia oraz rozróżnia wskazania i przeciwwskazania do wykonania masażu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Opisuje zasady przygotowania stanowiska pracy (oświetlenie, temperatura, muzyka, aromaterapia)	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Organizuje przestrzeń pracy zgodnie z zasadami komfortu i bezpieczeństwa klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wyjaśnia znaczenie prawidłowego kontaktu z klientem	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Przeprowadza wywiad z klientem w celu identyfikacji jego potrzeb i przeciwwskazań Dobiera odpowiednie warunki zabiegu do indywidualnych preferencji klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wykonuje masaż relaksacyjny	Wykonuje podstawowe techniki masażu relaksacyjnego (głaskanie, rozcieranie, ugniatanie)	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Kontroluje płynność oraz siłę wykonywanych ruchów	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dostosowuje rytm i tempo masażu do stanu i reakcji klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wykorzystuje oddech klienta do synchronizacji pracy manualnej	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje zasady ergonomii pracy (prawidłowa postawa, praca ciężarem ciała)	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wykonuje pełną sekwencję masażu relaksacyjnego całego ciała	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Łączy poszczególne elementy masażu w sposób płynny i harmonijny	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wykonuje masaż poszczególnych partii ciała: pleców, karku, kończyn dolnych i górnych, stóp, brzucha i dekoltu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dobiera odpowiedni olejek do rodzaju skóry i potrzeb klienta oraz aplikuje go w sposób higieniczny i efektywny	Obserwacja w warunkach symulowanych
Kontroluje ilość stosowanego olejku podczas zabiegu	Obserwacja w warunkach symulowanych	

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z

zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Usługa jest realizowana w godzinach dydaktycznych (1 godzina = 45 minut).

Czas trwania: 10 godzin dydaktycznych, w tym 2 godziny teoretyczne i 8 godzin praktycznych (w tym przerwy i walidacja).

Harmonogram usługi może ulegać nieznacznemu przesunięciu czasowemu ze względu na czas wykonywanych zabiegów i umiejętności uczestników. Podczas usługi przewidziane są przerwy ujęte w harmonogramie, które wliczają się w czas usługi.

Usługa przeznaczona dla osób początkujących, które chcą zdobyć wiedzę i umiejętności w zakresie masażu relaksacyjnego, a także dla osób pracujących w branży kosmetycznej, fizjoterapeutycznej lub wellness, które chcą poszerzyć swoje kompetencje zawodowe.

Usługa składa się z części teoretycznej i praktycznej. Część teoretyczna będzie realizowana w formie wykładu i prezentacji multimedialnej, a część praktyczna będzie opierała się o ćwiczenia w parach. Uczestnik potwierdza obecność na szkoleniu poprzez podpisywanie listy obecności w formie papierowej.

Uczestnik potwierdza swoją obecność poprzez podpisanie listy obecności w formie papierowej. Warunkiem zaliczenia jest 80%-100% obecności (w zależności od wymogów operatora). Na koniec szkolenia przeprowadzana jest walidacja w formie obserwacji w warunkach symulowanych.

Instruktor weryfikuje na bieżąco postępy uczestnika, odnotowując je na protokole zaliczenia, a po zakończonym szkoleniu uczestnik wypełnia ankietę wewnętrzną Dostawcy Usługi.

PROGRAM

Część teoretyczna:

1. Zrozumienie wpływu masażu na ciało i psychikę
2. Przygotowanie do pracy z klientem
3. Definicja i cele masażu relaksacyjnego
4. Wskazania i przeciwwskazania do masażu
5. Przygotowanie stanowiska pracy (oświetlenie, muzyka, temperatura, aromaterapia)
6. Kontakt z klientem: wywiad, komfort, komunikacja

Część praktyczna:

1. Techniki relaksacyjne
 - Nauka podstawowych ruchów masażu
 - Rozwijanie czucia i płynności ruchów
 - Nauka rytmu i tempa masażu relaksacyjnego
 - Praca z oddechem klienta
 - Ergonomia pracy masażysty (postawa, praca ciężarem ciała)
1. Masaż całego ciała
 - Nauka płynnego przechodzenia między elementami
 - Sekwencja masażu: plecy i kark; kończyny dolne i górne; stopy; brzuch i dekolty
 - Nauka pracy z olejkiem (dobór, ilość, aplikacja)

Walidacja

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 6

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 6 Część teoretyczna: wpływ masażu na ciało i psychikę; Przygotowanie do pracy z klientem; definicja i cele masażu relaksacyjnego; Wskazania i przeciwwskazania	Małgorzata Mergalska	17-07-2026	09:00	09:45	00:45
2 z 6 Część teoretyczna: Przygotowanie stanowiska pracy (oświetlenie, muzyka, temperatura, aromaterapia); Kontakt z klientem: wywiad, komfort, komunikacja	Małgorzata Mergalska	17-07-2026	09:45	10:30	00:45
3 z 6 Część praktyczna: Techniki relaksacyjne	Małgorzata Mergalska	17-07-2026	10:30	13:30	03:00
4 z 6 przerwa	Małgorzata Mergalska	17-07-2026	13:30	13:45	00:15
5 z 6 Część praktyczna: Masaż całego ciała	Małgorzata Mergalska	17-07-2026	13:45	16:15	02:30
6 z 6 walidacja	-	17-07-2026	16:15	16:30	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 500,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	250,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	250,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Małgorzata Mergalska

Doświadczona terapeutka manualna i instruktorka masażu, której pasją jest praca z ciałem i energią. Jej podejście do terapii oraz szkoleń opiera się na holistycznym spojrzeniu na zdrowie i dobrostan człowieka. Prowadzi warsztaty z zakresu świadomego oddechu, redukcji stresu oraz budowania wewnętrznego spokoju. Wierzy, że uważność i praca z ciałem to klucz do harmonii i pełnego zdrowia, a jej celem jest dzielenie się tą wiedzą z innymi. W 2023r. ukończyła kurs pedagogiczny dla wykładowców pozaszkolnych form kształcenia, a w 2024r. wzięła udział w Mistrzostwach Polski w masażu SERENITY SUMMIT

W ostatnich 5 latach ukończyła szkolenia:

- 2017r. – Masaż klasyczny
- 2018r. – Masaż bankami chińskimi, Terapeuta SPA (T. Tomasik)
- 2019r. – Kobido – japoński lifting twarzy (T. Tomasik)
- 2020r. – Taoistyczny masaż relaksacyjny i refleksologia Tao (E. Malko)
- 2021r. – Japanese Cosmo Lifting (J. Sawa), Japanese Lifting Spoon & Crystal (A. Jurewicz-Sawa), kurs on-line Imassage Academy obejmujący: Zoga Face Integration, Kobido, Lomi Lomi nui, Terapeuta SPA, Tajski masaż stóp, Ajurweda, Estetyczna fizjoterapia twarzy, Japoński rytuał masażu twarzy, drenaż limfatyczny, terapia blizn oraz masaż balijski
- 2022r. – Taoist Tantric Massage, Integrated Lomilomi training
- 2023r. – Taoist Tantra Course 4Elements Tantra Bodywork Therapy * Massage

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

W pierwszym dniu szkolenia uczestnik otrzyma skrypt szkoleniowy.

Warunki uczestnictwa

Przed złożeniem wniosku o dofinansowanie i zapisem na szkolenie prosimy o kontakt telefoniczny lub mailowy w celu sprawdzenia dostępności wolnych miejsc.

Warunkiem uczestnictwa w szkoleniu jest wypełnienie formularza zgłoszeniowego na stronie www.dialexi.pl:

https://dialexi.pl/formularze/formularz_uczestnika/

oraz podpisanie umowy szkoleniowej.

Informacje dodatkowe

Usługa jest realizowana w godzinach dydaktycznych (1 godzina szkolenia = 45 minut)

Cena nie zawiera kosztów wyżywienia, noclegu i transportu.

Dla podmiotów/osób uczestniczących w usłudze, które otrzymają dofinansowanie min. 70%, koszt szkolenia jest zwolniony z podatku VAT (podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień: § 3 ust. 1 pkt 14).

Dla podmiotów/osób uczestniczących w usłudze, które otrzymają dofinansowanie mniejsze niż 70%, podmiot świadczący usługę wystawi fakturę w kwocie netto=brutto we względu na to, że nie jest zarejestrowany jako podatnik VAT (podstawa prawna: art. 113 ust.1 Ustawy o VAT).

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.

Adres

al. Księdza Jerzego Popiełuszki 18/6

25-155 Kielce

woj. świętokrzyskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Sara Zięba

E-mail biuro@dialexi.pl

Telefon (+48) 884 886 797