



Terapeuta Odnowy Biologicznej – kurs kompleksowy

Numer usługi 2026/03/28/186186/3443784

5 600,00 PLN brutto

5 600,00 PLN netto

93,33 PLN brutto/h

93,33 PLN netto/h

121,56 PLN cena rynkowa ⓘ

Zdrowy Relax Yuliya
Mazuryk

Brak ocen dla tego dostawcy

📍 Rzeszów / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 60 h

📅 02.05.2026 do 30.05.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

Grupa docelowa usługi

Grupa docelowa:

- osoby chcące rozpocząć pracę w branży wellness i SPA;
- masażyści początkujący i średniozaawansowani;
- fizjoterapeuci, kosmetolodzy, trenerzy personalni;
- osoby planujące otwarcie własnej działalności;
- osoby chcące poszerzyć kwalifikacje zawodowe.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

30-04-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

60

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat ISO 21001: 2018 Organizacje edukacyjne – „Systemy zarządzania dla organizacji edukacyjnych – wymagania ze wskazówkami dotyczącymi użytkowania”

Cel

Cel edukacyjny

Przygotowanie uczestników do samodzielnego wykonywania zabiegów z zakresu odnowy biologicznej, w szczególności:

- masażu Szwedzkiego (metoda Kibarą);
- masażu relaksacyjnego z aromaterapią;
- manualnego drenażu limfatycznego;
- masażu sportowego.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Posiada wiedzę z zakresu anatomii i fizjologii.	Rozróżnia grupy mięśniowe.	Test teoretyczny
	Opisuje układ limfatyczny.	Wywiad ustrukturyzowany
	Wyjaśnia wpływ masażu na organizm.	Wywiad swobodny
Zna wskazania i przeciwwskazania.	Wymienia wskazania i przeciwwskazania.	Test teoretyczny
	Analizuje przypadki klientów.	Analiza dowodów i deklaracji
	Dobiera zabieg do stanu zdrowia.	Wywiad ustrukturyzowany
Zna techniki masażu.	Opisuje techniki masażu.	Test teoretyczny
	Rozróżnia ich zastosowanie.	Wywiad ustrukturyzowany
	Charakteryzuje różnice między masażami.	Debata ustrukturyzowana
Wykonuje masaż Szwedzki z Kibarą.	Przygotowuje stanowisko pracy.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Stosuje techniki poprawnie.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Zachowuje ergonomię pracy.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Wykonuje masaż relaksacyjny z aromaterapią.	Dobiera olejki eteryczne.	Wywiad swobodny
	Wykonuje masaż płynnie.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Dostosowuje techniki do klienta.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykonuje manualny drenaż limfatyczny.	Stosuje właściwy nacisk i tempo.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Zachowuje kierunki drenażu limfatycznego.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Wykonuje procedurę poprawnie.	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wykonuje masaż sportowy.	Dobiera techniki do celu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje odpowiednią intensywność.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Dostosowuje masaż do klienta.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Przeprowadza wywiad zdrowotny.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Dobiera zabieg do klienta.	Identyfikuje potrzeby.	Wywiad ustrukturyzowany
	Proponuje zabieg.	Prezentacja
Przestrzega zasad etyki i bezpieczeństwa.	Stosuje zasady higieny.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Zapewnia bezpieczeństwo klienta.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Przestrzega poufności.	Analiza dowodów i deklaracji
	Prowadzi rozmowę z klientem.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Komunikuje się z klientem.	Informuje o zabiegu.	Prezentacja
	Reaguje na potrzeby klienta.	Debata swobodna
	Przygotowuje stanowisko pracy.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Organizuje pracę własną.	Zarządza czasem zabiegu.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Utrzymuje porządek.	Analiza dowodów i deklaracji

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

Moduł 1: Masaż szwedzki z Kibara – 24 godziny

Zakres:

- przygotowanie stanowiska pracy i klienta
- zasady BHP i ergonomii
- techniki masażu: głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, oklepywanie, wibracje
- metodyka masażu poszczególnych części ciała
- pełny masaż ciała

Moduł 2: Masaż relaksacyjny z aromaterapią – 10 godzin

Zakres:

- podstawy aromaterapii
- właściwości olejków eterycznych
- dobór środków do potrzeb klienta
- techniki relaksacyjne
- budowanie atmosfery zabiegu

Moduł 3: Manualny drenaż limfatyczny – 10 godzin

Zakres:

- anatomia układu limfatycznego
- techniki drenażu
- kierunki przepływu limfy
- drenaż kończyn i twarzy

Moduł 4: Masaż sportowy – 12 godzin

Zakres:

- fizjologia wysiłku
- masaż przedwysiłkowy i powysiłkowy
- techniki pracy na tkankach głębokich
- regeneracja mięśni

Moduł 5: Praca z klientem i walidacja – 4 godziny

Zakres:

- wywiad z klientem
- dobór zabiegu
- integracja technik
- egzamin teoretyczny i praktyczny

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 25

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 25 Rozpoczęcie szkolenia, omówienie zasad organizacyjnych, zasad BHP, przygotowanie stanowiska pracy oraz wprowadzenie do masażu klasycznego.	Yuliya Mazuryk	02-05-2026	08:00	09:00	01:00
2 z 25 Wprowadzenie do anatomii palpacyjnej – lokalizacja podstawowych grup mięśniowych, nauka orientacji w strukturach ciała.	Yuliya Mazuryk	02-05-2026	09:00	10:30	01:30
3 z 25 Prezentacja oraz szczegółowe omówienie technik masażu szwedzkiego (głaskanie, rozcieranie, ugniatanie) wraz z demonstracją instruktora.	Yuliya Mazuryk	02-05-2026	10:30	12:30	02:00
4 z 25 Ćwiczenia praktyczne w parach – wykonywanie podstawowych technik masażu na wybranych partiach ciała pod nadzorem trenera.	Yuliya Mazuryk	02-05-2026	12:30	15:00	02:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p>5 z 25 Doskonalenie technik masażu, korekta błędów, nauka płynności ruchu oraz ergonomii pracy terapeuty.</p>	Yuliya Mazuryk	02-05-2026	15:00	17:30	02:30
<p>6 z 25 Zastosowanie poznanych technik w praktyce – praca na całych sekwencjach masażu grzbietu i kończyn.</p>	Yuliya Mazuryk	02-05-2026	17:30	20:00	02:30
<p>7 z 25 Powtórzenie i utrwalenie technik masażu klasycznego, praca nad poprawnością i płynnością wykonywania ruchów.</p>	Yuliya Mazuryk	09-05-2026	08:00	10:00	02:00
<p>8 z 25 Nauka pełnego masażu ciała według schematu – kolejność, przejścia między technikami, organizacja zabiegu.</p>	Yuliya Mazuryk	09-05-2026	10:00	12:30	02:30
<p>9 z 25 Wprowadzenie do aromaterapii, refl eksologii, Kibary – właściwości olejków eterycznych, zasady doboru oraz bezpieczeństwo stosowania.</p>	Yuliya Mazuryk	09-05-2026	12:30	14:00	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p>10 z 25 Demonstracja i praktyka masażu relaksacyjnego – nauka rytmu, płynności oraz technik wyciszających.</p>	Yuliya Mazuryk	09-05-2026	14:00	17:00	03:00
<p>11 z 25 Praca w parach – wykonywanie masażu relaksacyjnego z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb klienta.</p>	Yuliya Mazuryk	09-05-2026	17:00	20:00	03:00
<p>12 z 25 Wprowadzenie teoretyczne – budowa i funkcjonowanie układu limfatycznego, wskazania i przeciwwskazania.</p>	Yuliya Mazuryk	16-05-2026	08:00	09:30	01:30
<p>13 z 25 Demonstracja technik drenażu limfatycznego – ruchy pompujące, czerpiące i obrotowe, kierunki przepływu limfy.</p>	Yuliya Mazuryk	16-05-2026	09:30	12:00	02:30
<p>14 z 25 Ćwiczenia praktyczne – drenaż kończyn dolnych i górnych, nauka precyzji ruchów i odpowiedniego nacisku.</p>	Yuliya Mazuryk	16-05-2026	12:00	15:00	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 25 Doskonalenie technik – praca nad poprawnością wykonania oraz schematami terapeutycznymi.	Yuliya Mazuryk	16-05-2026	15:00	17:30	02:30
16 z 25 Drenaż twarzy oraz integracja technik – praca w parach pod nadzorem instruktora.	Yuliya Mazuryk	16-05-2026	17:30	20:00	02:30
17 z 25 Wprowadzenie teoretyczne – fizjologia wysiłku fizycznego oraz rola masażu w sporcie.	Yuliya Mazuryk	23-05-2026	08:00	09:30	01:30
18 z 25 Demonstracja technik masażu sportowego – techniki głębokie, rozluźniające, przygotowujące mięśnie do wysiłku.	Yuliya Mazuryk	23-05-2026	09:30	12:00	02:30
19 z 25 Ćwiczenia praktyczne – masaż przedwysiłkowy (pobudzający) oraz jego zastosowanie.	Yuliya Mazuryk	23-05-2026	12:00	15:00	03:00
20 z 25 Ćwiczenia praktyczne – masaż powysiłkowy (regeneracyjny), redukcja napięcia mięśniowego.	Yuliya Mazuryk	23-05-2026	15:00	17:30	02:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
21 z 25 Praca na tkankach głębokich – integracja technik oraz dostosowanie masażu do potrzeb klienta.	Yuliya Mazuryk	23-05-2026	17:30	20:00	02:30
22 z 25 Powtórzenie materiału – utrwalenie technik oraz schematów zabiegowych.	Yuliya Mazuryk	30-05-2026	08:00	10:00	02:00
23 z 25 Symulacje pracy z klientem – przeprowadzanie wywiadu, dobór zabiegu, wykonanie masażu.	Yuliya Mazuryk	30-05-2026	10:00	13:00	03:00
24 z 25 Samodzielna praca uczestników – realizacja pełnych zabiegów z wykorzystaniem poznanych technik.	Yuliya Mazuryk	30-05-2026	13:00	19:00	06:00
25 z 25 Egzamin praktyczny i teoretyczny	-	30-05-2026	19:00	20:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 600,00 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	5 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	93,33 PLN
Koszt osobogodziny netto	93,33 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Yuliya Mazuryk

Jest wykwalifikowanym magistrem fizjoterapii z dziesięcioletnim doświadczeniem. Swoją wiedzęposzerzała na licznych kursach o różnej tematyce, m.in.: masażu, zabiegów Spa, tapingu, czy zabiegów wyszczuplająco-ujędrniających. Wykorzystuję tę wiedzę na co dzień w swoim gabinecie masażu w Rzeszowie, dbając nie tylko o lepszy stan fizyczny pacjenta, ale również o jego lepsze samopoczucie psychiczne. Jej praca jest równocześnie pasją, która przynosi wiele satysfakcji. Zadbaj też o Twoją satysfakcję! Pomoże Ci w zdobyciu przydatnej wiedzy i rozwinięciu nowych umiejętności potrzebnych w zawodzie masażysty i fizjoterapeuty. Możesz liczyć na jej indywidualne podejście, zaangażowanie i mentorstwo. To Twoje zadowolenie z kursu jest dla niej najważniejsze! Nauczy Cię nie tylko skutecznych technik masażu, ale też empatycznego podejścia do klienta, które pomogło jej w rozwinięciu własnej kariery. Ma nadzieję, że tak jak ona, nie możesz doczekać się waszej współpracy!

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Skrypt szkoleniowy w formie drukowanej, zawierający opis technik, zasad higieny i bezpieczeństwa oraz procedury masażu,

Karty pracy i notatki do samodzielnego uzupełniania podczas zajęć,

Checklisty doboru narzędzi i materiałów,

Przykładowe formularze zgody klienta/pacjenta na zabieg,

Dostęp do materiałów online (np. prezentacji lub krótkich filmów instruktażowych),

Warunki uczestnictwa

Warunkiem skorzystania z usługi jest bezpośredni zapis na usługę poprzez Bazę Usług Rozwojowych oraz wypełnienie ankiety oceniającej usługę rozwojową.

W ramach szkolenia wymagane jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć. Frekwencja będzie potwierdzana na podstawie listy obecności.

Uczestnicy przyjmują do wiadomości, że usługa z dofinansowaniem może być poddana monitoringowi z ramienia Operatora lub PARP i wyrażają na to zgodę.

Informacje dodatkowe

Uczestnicy otrzymują komplet materiałów szkoleniowych (skrypt, karty pracy, formularze zgód).

Zapewnione są wszystkie niezbędne narzędzia i materiały do ćwiczeń praktycznych podczas kursu.

Każdy uczestnik ma możliwość wykonania zabiegów na modelach szkoleniowych.

Po ukończeniu kursu uczestnik otrzymuje certyfikat potwierdzający nabyte umiejętności.

Kurs prowadzony jest w małych grupach, co pozwala na indywidualne podejście trenera.

Zapewniony bufet kawowy (kawa, herbata, woda) oraz dostęp do internetu (Wi-Fi)

Adres

ul. Władysława Stanisława Reymonta 12/3

35-210 Rzeszów

woj. podkarpackie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Nowoczesna sala szkoleniowa wyposażona w stanowiska praktyczne i profesjonalny sprzęt zabiegowy.

Kontakt



YULIYA MAZURYK

E-mail zdrowy.relax1@gmail.com

Telefon (+48) 793 717 052