



## Kurs weekendowy współczesnego masażu klasycznego

Numer usługi 2026/03/31/136570/3452958

2 400,00 PLN brutto

2 400,00 PLN netto

60,00 PLN brutto/h

60,00 PLN netto/h

162,08 PLN cena rynkowa ⓘ

AKADEMIA  
MASAŻU  
MANUALNI SPÓŁKA  
Z OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

30 ocen

📍 Kraków

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 40:00 h

📅 04.07.2026 do 12.07.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie jest skierowane do dorosłych osób planujących wykonywanie masażu w pracy

zawodowej lub rozszerzenie zakresu świadczonych usług, w szczególności do:

- masażyстів,
- fizjoterapeutów,
- terapeutów manualnych,
- kosmetyczek,
- kosmologów,
- pracowników spa i branży wellness oraz
- przedsiębiorców prowadzących działalność usługową w obszarze beauty,

Uczestnik powinien posiadać podstawową wiedzę z zakresu anatomii człowieka i zasad higieny pracy. Szkolenie jest odpowiednie zarówno dla osób bez doświadczenia, jak i praktyków chcących uporządkować i rozwinąć kompetencje w zakresie masażu .

**Minimalna liczba uczestników**

4

**Maksymalna liczba uczestników**

12

**Data zakończenia rekrutacji**

29-06-2026

Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	40
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna

# Cel

## Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje do samodzielnego i bezpiecznego wykonywania masażu klasycznego zgodnie z zasadami anatomii i fizjologii człowieka. Uczestnik planuje zabieg, kwalifikuje klienta oraz wykonuje masaż całego ciała z wykorzystaniem podstawowych technik masażu klasycznego: głaskania, rozcierania, ugniatania, oklepywania oraz wibracji. Dobiera techniki, tempo oraz siłę masażu do potrzeb i stanu klienta, dbając o komfort, bezpieczeństwo oraz prawidłową metodykę

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje podstawy anatomii i fizjologii człowieka w kontekście wykonywania masażu klasycznego.	Rozróżnia główne grupy mięśniowe ciała człowieka oraz określa ich funkcje,	Test teoretyczny
	Charakteryzuje wpływ masażu na układ mięśniowy, krążeniowy oraz nerwowy.	Test teoretyczny
	Rozróżnia podstawową budowę skóry i tkanek miękkich poddawanych masażowi,	Test teoretyczny
	Wymienia chwytły, wskazuje wskazania i przeciwwskazania	Test teoretyczny
Charakteryzuje cele i reguły masażu klasycznego	Rozróżnia ich zastosowanie oraz wpływ na tkanki,	Test teoretyczny
Przygotowuje stanowisko pracy oraz klienta do wykonania masażu klasycznego zgodnie z zasadami BHP, higieny i ergonomii.	Organizuje stanowisko pracy zgodnie z zasadami higieny i ergonomii,	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Przygotowuje klienta do zabiegu oraz przeprowadza podstawowy wywiad przed masażem.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wykonuje masaż klasyczny całego ciała zgodnie z metodyką oraz zasadami prawidłowej sekwencji technik.	Dobiera i stosuje techniki masażu klasycznego odpowiednie do obszaru ciała i celu zabiegu,	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Wykonuje masaż z zachowaniem prawidłowej kolejności technik i kierunków pracy.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Stosuje zasady etyki zawodowej oraz buduje profesjonalną relację z klientem.	Stosuje zasady komunikacji interpersonalnej podczas konsultacji i wykonywania zabiegu, - zachowuje dyskrecję oraz respektuje granice klienta w trakcie pracy, - ocenia jakość własnej pracy oraz formułuje wnioski do dalszego doskonalenia usług.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

## 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 wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?**

TAK

## Program

#### Warunki osiągnięcia celu edukacyjnego

Dla osiągnięcia celu edukacyjnego szkolenia jest skierowane do dorosłych osób planujących wykonywanie masażu w pracy zawodowej lub rozszerzenie zakresu świadczonych usług, w szczególności do: masażyści, fizjoterapeutów, terapeutów manualnych, kosmetyczek, kosmologów, pracowników spa i branży wellness oraz przedsiębiorców prowadzących działalność usługową w obszarze beauty. Uczestnik powinien posiadać podstawową wiedzę z zakresu anatomii człowieka i zasad higieny pracy. Szkolenie jest odpowiednie zarówno dla osób bez doświadczenia, jak i praktyków chcących uporządkować i rozwinąć kompetencje w zakresie masażu.

## Zakres tematyczny

1. Zapoznanie się grupy, teoria masażu, bezpieczeństwo i higiena pracy oraz ergonomia.
2. Nauka wykorzystywania ciężaru własnego ciała.
3. Zajęcia praktyczne:
  - palpacja głównych mięśni grzbietu: najszerzy grzbietu, dźwigacz łopatki, mięśnie międzyżebrowe, prostownik grzbietu, stożek rotatorów
4. Techniki masażu klasycznego na obszarze grzbietu
5. Zastosowanie różnych technik w masażu pleców: głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, wibracje, oklepywanie
6. Ćwiczenia praktyczne i wykonywanie masażu w parach
7. Masaż mięśni przykręgosłupowych: palpacja najważniejszych mięśni powierzchownych oraz struktur kostnych
8. Zastosowanie różnych technik w masażu mięśni przykręgosłupowych:
  - głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, wibracje, oklepywanie
9. Palpacja głównych mięśni obręczy barkowej: mięsień równoległoboczny większy i mniejszy, mięsień czworoboczny
10. Ćwiczenia praktyczne i wykonywanie masażu w parach
11. Masaż brzucha
12. Test sprawdzający napięcie powłok brzusznych
13. Masaż powłok brzusznych
14. Ćwiczenia praktyczne i wykonywanie masażu w parach
15. Elementy masażu tkanek głębokich na grzbiecie:
  - technika zachacz-rozciągnij
  - technika kompresyjna na punktach spustowych
  - techniki mięśniowo powięziowe
16. Wykorzystanie punktów spustowych w masażu na wybranych partiach mięśniowych
17. Wykorzystanie bańki chińskiej w masażu
18. Klatka piersiowa:
  - Palpacja głównych mięśni klatki piersiowej: piersiowy większy i mniejszy, struktur kostnych: mostek i obojczyk
19. Ćwiczenia praktyczne i wykonywanie masażu w parach
20. Szyja:
  - Palpacja głównych mięśni szyi: szeroki szyi, pochyłe, MOS
21. Ćwiczenia praktyczne i wykonywanie masażu w parach
22. Twarz:
  - Palpacja głównych mięśni twarzy: mięsień żwacz, brzusiec czołowy, okrężny ust, marszczyciel brwi
23. Głowa:
  - masaż i mobilizacja czepca ścięgniętego
  - rozluźnianie karku w pozycji siedzącej
24. Wykorzystanie punktów spustowych w masażu na wybranych partiach mięśniowych
25. Masaż kończyny górnej
26. Palpacja głównych mięśni kończyny górnej: zginacze, prostowniki palców, nadgarstka, triceps, bicep
27. Elementy masażu tkanek głębokich na kończynach dolnych:
  - technika zachacz-rozciągnij
  - technika kompresyjna na punktach spustowych
  - techniki mięśniowo powięziowe
28. Integracja technik masażu klasycznego na obszarze nóg
29. Wykorzystanie sekwencji masażu do zapewnienia kompleksowego doświadczenia klientowi

### Masaż kończyny dolnej:

- Palpacja głównych mięśni kończyny dolnej:
  - czworogłowy uda,
  - dwugłowy uda,
  - pośladkowy,
  - brzuchaty łydki,
  - gruszkowaty,
  - rozciągnio podszwowe

## Forma i czas trwania

- Łączna liczba godzin: 30 h zegarowych
- Podział na teorię i praktykę:
  - teoria: 1 h / praktyka 29 h

#### Warunki organizacyjne

- Szkolenie grupowe realizowane w formie stacjonarnej.
- Każdy uczestnik pracuje na samodzielnym stanowisku wyposażonym w łóżko do masażu, krzesło, środki dezynfekcyjne, ręczniki oraz produkty do masażu.
- Uczestnicy wykonują ćwiczenia praktyczne w parach lub na modelkach.
- **Usługa jest realizowana w godzinach zegarowych.**
- **Przerwy są wliczone w czas trwania szkolenia.**
- Metody walidacji efektów uczenia się: Test teoretyczny oraz obserwacja w warunkach rzeczywistych
- Walidacja efektów uczenia się przeprowadzana jest stacjonarnie, w miejscu realizacji szkolenia. Walidator przeprowadza test teoretyczny oraz obserwacja w warunkach rzeczywistych

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 17

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 17</b> Wprowadzenie do szkolenia, BHP, ergonomia pracy, teoria masażu klasycznego	Kamil Wykręt	04-07-2026	09:00	10:30	01:30
<b>2 z 17</b> Przerwa	Kamil Wykręt	04-07-2026	10:30	10:45	00:15
<b>3 z 17</b> Palpacja mięśni grzbietu oraz nauka pracy ciężarem ciała	Kamil Wykręt	04-07-2026	10:45	13:00	02:15
<b>4 z 17</b> Techniki masażu klasycznego – grzbiet i mięśnie przykręgosłupowe	Kamil Wykręt	04-07-2026	13:00	16:30	03:30
<b>5 z 17</b> Powtórka materiału + palpacja i techniki masażu obręczy barkowej	Kamil Wykręt	05-07-2026	09:00	10:30	01:30
<b>6 z 17</b> Przerwa	Kamil Wykręt	05-07-2026	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>7 z 17</b> Elementy MTG, punkty spustowe oraz masaż bańką chińską	Kamil Wykręt	05-07-2026	10:45	13:00	02:15
<b>8 z 17</b> Klatka piersiowa – palpacja i techniki masażu	Kamil Wykręt	05-07-2026	13:00	16:30	03:30
<b>9 z 17</b> Powtórka materiału + test napięcia powłok brzusznych, masaż brzucha	Kamil Wykręt	11-07-2026	09:00	10:30	01:30
<b>10 z 17</b> Przerwa	Kamil Wykręt	11-07-2026	10:30	10:45	00:15
<b>11 z 17</b> Szyja, twarz i głowa – palpacja i masaż	Kamil Wykręt	11-07-2026	10:45	13:00	02:15
<b>12 z 17</b> Zastosowanie punktów spustowych oraz utrwalenie technik masażu	Kamil Wykręt	11-07-2026	13:00	16:30	03:30
<b>13 z 17</b> Powtórka materiału + masaż kończyny górnej oraz palpacja	Kamil Wykręt	12-07-2026	09:00	10:30	01:30
<b>14 z 17</b> Przerwa	Kamil Wykręt	12-07-2026	10:30	10:45	00:15
<b>15 z 17</b> Elementy MTG i integracja technik na kończynach dolnych	Kamil Wykręt	12-07-2026	10:45	14:00	03:15
<b>16 z 17</b> Masaż całościowy ciała oraz powtórka materiału	Kamil Wykręt	12-07-2026	14:00	16:15	02:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>17 z 17</b> Walidacja: test teoretyczny oraz obserwacja w warunkach rzeczywistych	-	12-07-2026	16:15	16:30	00:15

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	2 400,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	2 400,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	60,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	60,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



**1 z 1**

### Kamil Wykręt

Pasjonat zdrowego, ruchu, trener personalny oraz przyszły fizjoterapeuta. Łączę wiedzę akademicką z praktycznym doświadczeniem, pracując z pacjentami nad przywracaniem sprawności i redukcją bólu. Pomagam wykorzystując techniki masażu tkanek głębokich, terapii powięziowej oraz indywidualnie dobrane ćwiczenia, które dostosowuję do konkretnych potrzeb i problemów moich podopiecznych.

Kursy:

- Współczesny masaż klasyczny
- Trening medyczny
- Masaż tkanek głębokich
- Tejpung medyczny

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Po szkoleniu z masażu otrzymasz od nas materiały, które wesprze Cię na początku pracy z masażem i pomoże Ci się rozwijać.

Twój bezpłatny pakiet zawiera:

- dostęp do materiałów wideo z każdej części masażu
- skrypt z technikami i podstawową wiedzą

Uczestnik zobowiązany jest do udziału w co najmniej 80% zajęć przewidzianych w ramach usługi. Frekwencja będzie potwierdzana na podstawie podpisów składanych na liście obecności.

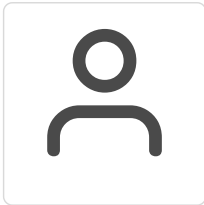
## Adres

ul. Balicka 75/3  
30-149 Kraków  
woj. małopolskie

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Barbara Wizner**

**E-mail** [biuro@manualni.com](mailto:biuro@manualni.com)

**Telefon** (+48) 737 538 507