



CUERPO CENTRUM  
SZKOLENIOWE  
ALBERT LISOWSKI

Brak ocen dla tego dostawcy

## SZKOLENIE Z MASAŻY ORIENTALNYCH OBEJMUJĄCE MASAŻE: Masaż Ayurveda Udvaartana, Masaż Ayurveda Abhyanga, Masaż Balijski

Numer usługi 2026/04/09/207955/3475943

📍 Wrocław / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 56 h

📅 18.05.2026 do 23.05.2026

3 600,00 PLN brutto

3 600,00 PLN netto

64,29 PLN brutto/h

64,29 PLN netto/h

96,15 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

**Kategoria**

Inne / Edukacja

**Grupa docelowa usługi**

Szkolenie adresowane jest do osób dorosłych – zarówno klientów indywidualnych, jak i pracowników oraz właścicieli firm z branży usługowej, kosmetycznej, wellness, SPA oraz fizjoterapeutycznej, którzy pracują lub planują podjąć pracę w obszarze masażu i usług wellness/SPA. – w szczególności do masażyści oraz pracowników salonów beauty/SPA, którzy wykonują zabiegi na kliencie, przygotowują stanowisko, dobierają oleje i dostosowują techniki do wskazań i przeciwwskazań. Uczestnikami mogą być też osoby początkujące, jeśli są na etapie wejścia do zawodu i chcą nauczyć się pełnej sekwencji masażu. Wymagana jest podstawowa sprawność manualna, umiejętność przestrzegania higieny, ergonomii i BHP, gotowość do pracy w parach (masaż wzajemny) oraz brak przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania i przyjmowania masażu.

**Minimalna liczba uczestników**

2

**Maksymalna liczba uczestników**

8

**Data zakończenia rekrutacji**

16-05-2026

**Forma prowadzenia usługi**

stacjonarna

**Liczba godzin usługi**

56

**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 „Masaże orientalne – szkolenie” przygotowuje do samodzielnego wykonania pełnej sekwencji masażu ayurveda udvartana, ayurveda abhyanga, oraz masażu balijskiego, z prawidłowym przygotowaniem stanowiska pracy, doбором olejów i preparatów (w tym proszków ziołowych), a także dostosowaniem technik, tempa i siły ucisku do wskazań oraz przeciwwskazań, z zachowaniem ergonomii pracy i zasad BHP.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
charakteryzuje zasady masażu balijskiego oraz ich zastosowanie w pracy z ciałem	opisuje kluczowe cechy masażu balijskiego (np. rytm, kierunki pracy, płynność sekwencji)	Wywiad swobodny
	wskazuje elementy wpływające na komfort i bezpieczeństwo osoby masowanej (np. dba o odpowiednią temperaturę w pomieszczeniu)	Wywiad swobodny
	wyjaśnia rolę ergonomii i pracy ciężarem ciała w masażu balijskim	Wywiad swobodny
	opisuje kluczowe cechy masażu ayurveda udvartana (np. rytm, kierunki pracy, płynność sekwencji)	Wywiad swobodny
Charakteryzuje zasady masażu ayurveda udvartana oraz ich zastosowanie w pracy z ciałem.	opisuje podstawy filozofii ayurvedy oraz koncepcję dosz (Vata, Pitta, Kapha),	Wywiad swobodny
	charakteryzuje rodzaje proszków ziołowych stosowanych w zabiegu oraz ich właściwości	Wywiad swobodny
	wskazuje elementy wpływające na komfort i bezpieczeństwo osoby masowanej ( np. podparcie wałkami (pod kolanami, kostkami), przykrycie części ciała, które nie są aktualnie masowane.	Wywiad swobodny
	wyjaśnia rolę ergonomii i pracy ciężarem ciała w masażu ayurveda udvartana	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje zasady masażu ayurveda abhyanga oraz ich zastosowanie w pracy z ciałem	opisuje kluczowe cechy masażu ayurveda abhyanga (np. rytm, kierunki pracy, płynność sekwencji)	Wywiad swobodny
	charakteryzuje rodzaje olejów stosowanych w masażu ayurveda abhyanga oraz zasady ich doboru do typu klienta	Wywiad swobodny
	wskazuje elementy wpływające na komfort i bezpieczeństwo osoby masowanej ( np. zachowanie intymności i prywatności,	Wywiad swobodny
	wyjaśnia rolę ergonomii i pracy ciężarem ciała w masażu ayurveda abhanga	Wywiad swobodny
Rozróżnia wskazania i przeciwwskazania do wykonania masażu ayurveda udvartana, ayurveda abhanga, balijskiego oraz uzasadnia decyzję o wykonaniu lub odmowie zabiegu.	klasyfikuje przykładowe przypadki jako wskazanie lub przeciwwskazanie	Wywiad swobodny
	uzasadnia odmowę wykonania masażu w przypadku przeciwwskazań	Wywiad swobodny
	proponuje bezpieczną alternatywę (np. odroczenie zabiegu / konsultacja) w sytuacji ryzyka	Wywiad swobodny
Organizuje stanowisko do masażu ayurveda udvartana, ayurveda abhanga, balijskiego z zachowaniem higieny, ergonomii i zasad BHP.  Dobiera olej oraz parametry masażu (techniki, tempo, siła ucisku) do potrzeb i reakcji osoby masowanej	przygotowuje stanowisko zgodnie z wymaganiami higieny i bezpieczeństwa	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	ustawia wyposażenie i pozycję pracy z zachowaniem ergonomii	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	zabezpiecza materiały i akcesoria w sposób ograniczający ryzyko urazu/poślizgu/zabrudzenia	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	dobiera olej do 3 opisanych potrzeb/warunków (np. komfort skóry, preferencje zapachowe) i uzasadnia wybór	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	dostosowuje siłę ucisku i tempo do informacji zwrotnej i obserwacji reakcji ciała	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
dobiera techniki do celu zabiegu (np. relaks, rozluźnienie) i wyjaśnia wybór	Obserwacja w warunkach rzeczywistych	

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wykonuje pełną sekwencję masażu ayurveda udvartana, ayurveda abhanga, balijskiego na modelu z zachowaniem płynności i poprawności technicznej	realizuje sekwencję w prawidłowej kolejności, bez pomijania kluczowych elementów	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	utrzymuje płynność przejść, rytm pracy i kontrolę siły ucisku	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	stosuje poprawną postawę ciała i pracę ciężarem ciała podczas wykonywania technik	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Stosuje zasady komunikacji i etyki pracy podczas wykonywania masażu, w tym uzyskiwanie zgody, reagowanie na dyskomfort i informację zwrotną.	uzyskuje zgodę na zabieg i komunikuje zasady komfortu oraz granice pracy	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	reaguje na zgłoszony dyskomfort, modyfikuje parametry masażu lub przerywa zabieg	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	przyjmuje informację zwrotną i wprowadza korekty techniki w trakcie pracy w parze	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 rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

## Program

Warunki osiągnięcia celu

Dla osiągnięcia celu edukacyjnego, polegającego na przygotowaniu uczestnika do samodzielnego wykonania pełnych sekwencji masażu: Ayurveda Udvartana, Ayurveda Abhyanga oraz masażu Balijskiego, –wzajemnie na sobie , z uwzględnieniem:

- przygotowania stanowiska pracy,
- prawidłowego doboru preparatów (oleje, proszki ziołowe),
- dostosowania technik oraz siły ucisku do wskazań i przeciwwskazań,
- zachowania ergonomii pracy i zasad BHP,
- zakończenia zabiegu zgodnie z procedurą,

uczestnik powinien być gotowy do pracy warsztatowej w parach (masaże wykonywane wzajemnie na sobie), posiadać podstawową sprawność manualną oraz umiejętność przestrzegania zasad higieny i bezpieczeństwa pracy.

Zaleca się brak przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania i przyjmowania masażu (w razie wątpliwości wskazana konsultacja lekarska).

### Zakres teoretyczny

- Historia i charakterystyka masażu balijskiego
- Podstawy Ayurwedy (koncepcja dosz: Vata, Pitta, Kapha)
- Charakterystyka masażu Udvartana i Abhyanga
- Wskazania i przeciwwskazania do poszczególnych masażu
- Rodzaje olejów stosowanych w masażu Balijskim Udvartana i Abhyanga
- Rodzaje proszków ziołowych stosowanych w Udvartana
- Ergonomia pracy i zasady BHP podczas wykonywania masażu

### Zakres praktyczny

- Metodyka każdego masażu:
  - przygotowanie stanowiska pracy
  - przygotowanie klienta
  - dobór intensywności i technik
  - wykorzystanie ciężaru własnego ciała
- Nauka podstawowych technik każdego masażu (pokaz instruktora + ćwiczenia)
- Ćwiczenia praktyczne w parach:
  - masaż balijski (techniki ucisku, rozcierania, elementy akupresury i rozciągania)
  - Ayurveda Abhyanga (długie, płynne ruchy olejowe)
  - Ayurveda Udvartana (intensywne ruchy rozcierające z użyciem proszków)
- Powtórzenie i doskonalenie technik

### Walidacja

- Walidacja efektów uczenia się realizowana jest po zakończeniu każdego modułu szkoleniowego (każdego masażu) oddzielnie. Obserwacja w warunkach rzeczywistych + wywiad swobodny

Łączna ilość godzin Szkolenie Masaż Ayurveda Udvartana: Teoria 1 godzina zegarowa i 45 minut, Praktyka 8 godzin zegarowych i 30 minut, Przerwy i walidacja 1 godzina zegarowa i 45 minut. Razem 12 godzin zegarowych = 16 godzin dydaktycznych.

Łączna ilość godzin Szkolenie Masaż Ayurveda Abhanga: Teoria 2 godziny zegarowe i 15 minut, Praktyka 10 godzin zegarowych, Przerwy i walidacja 2 godziny zegarowe i 45 minut. Razem 15 godzin zegarowych = 20 godzin dydaktycznych.

Łączna ilość godzin Szkolenie Masaż Balijski: Teoria 2 godziny zegarowe i 30 minut, Praktyka 10 godzin zegarowych, Przerwy i walidacja 2 godziny zegarowe i 30 minut. Razem 15 godzin zegarowych = 20 godzin dydaktycznych .

Łączna ilość wszystkich godzin: 42 godzin zegarowych = 56 godzin dydaktycznych.

### Warunki organizacyjne:

1. Szkolenie grupowe: rekomendowana wielkość grupy: 8 osób
2. Uczestnicy pracują warsztatowo/na sobie na wzajem
3. Usługa jest realizowana w godzinach dydaktycznych 1h = 45min.
4. Przerwy wliczają się w czas trwania usługi i mogą być elastycznie dostosowane do tempa pracy uczestników i dynamiki szkolenia.

5. Organizator zapewnia: Organizator zapewnia materiały dydaktyczne (skrypty), profesjonalne stoły do masażu, olejki do masażu, podgrzewacze do olejków, jednorazowe prześcieradła, jednorazową bieliznę, chusty do masażu oraz niezbędne środki higieny.

Uczestnicy szkolenia powinni posiadać wygodny strój roboczy, niekrępujący ruchów, umożliwiający swobodne wykonywanie technik masażu.

6. Walidacja efektów uczenia się realizowana jest po zakończeniu każdego modułu szkoleniowego (każdego masażu) oddzielnie.

7. Metody walidacji efektów uczenia się: wywiad swobodny, obserwacja w warunkach rzeczywistych

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 35

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 35</b> Historia masażu ayurveda udvartana, filozofia pracy z ciałem, wskazania i przeciwwskazani	Albert Lisowski	18-05-2026	09:00	09:30	00:30
<b>2 z 35</b> Rodzaje olejów oraz proszków, właściwości, ergonomia pracy i BHP	Albert Lisowski	18-05-2026	09:30	10:00	00:30
<b>3 z 35</b> Metodyka masażu: przygotowanie stanowiska, praca z ciałem, siła masażu, ciężar ciała, podstawowe chwyt (pokaz + ćwiczenia kierowane)	Albert Lisowski	18-05-2026	10:00	11:30	01:30
<b>4 z 35</b> Przerwa	Albert Lisowski	18-05-2026	11:30	12:00	00:30
<b>5 z 35</b> Ćwiczenia praktyczne masażu ayurveda udvartana – praca w parach	Albert Lisowski	18-05-2026	12:00	13:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>6 z 35</b> Ćwiczenia praktyczne – powtórzenie i doskonalenie technik (praca w parach)	Albert Lisowski	18-05-2026	13:30	15:00	01:30
<b>7 z 35</b> Powtórzenie materiału i przygotowanie do pracy, omówienie schematu całego zabiegu konsultacja, przeciwwskazań	Albert Lisowski	19-05-2026	09:00	09:45	00:45
<b>8 z 35</b> Ćwiczenia praktyczne masażu ayurveda udvartana – praca w parach	Albert Lisowski	19-05-2026	09:45	10:45	01:00
<b>9 z 35</b> Ćwiczenia praktyczne – powtórzenie i doskonalenie technik (praca w parach)	Albert Lisowski	19-05-2026	10:45	11:45	01:00
<b>10 z 35</b> Przerwa	Albert Lisowski	19-05-2026	11:45	12:15	00:30
<b>11 z 35</b> Ćwiczenia praktyczne – pełna sekwencja masażu pod nadzorem instruktora	Albert Lisowski	19-05-2026	12:15	14:15	02:00
<b>12 z 35</b> Walidacja - Wywiad swobodny, obserwacja w warunkach symulowanych	-	19-05-2026	14:15	15:00	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 35 Historia masażu ayurveda abhanga, filozofia pracy z ciałem, wskazania i przeciwwskazania	Albert Lisowski	20-05-2026	09:00	09:45	00:45
14 z 35 Rodzaje olejów, właściwości, ergonomia pracy i BHP	Albert Lisowski	20-05-2026	09:45	10:30	00:45
15 z 35 Przerwa	Albert Lisowski	20-05-2026	10:30	10:45	00:15
16 z 35 Metodyka masażu: przygotowanie stanowiska, praca z ciałem, siła masażu, ciężar ciała, podstawowe chwyt (pokaz + ćwiczenia kierowane)	Albert Lisowski	20-05-2026	10:45	12:45	02:00
17 z 35 Przerwa	Albert Lisowski	20-05-2026	12:45	13:30	00:45
18 z 35 Ćwiczenia praktyczne masażu ayurveda abhanga – praca w parach	Albert Lisowski	20-05-2026	13:30	16:30	03:00
19 z 35 Powtórzenie materiału i konsultacja przeciwwskazań	Albert Lisowski	21-05-2026	09:00	09:45	00:45
20 z 35 Ćwiczenia praktyczne – powtórzenie i doskonalenie technik (praca w parach)	Albert Lisowski	21-05-2026	09:45	12:15	02:30
21 z 35 Przerwa	Albert Lisowski	21-05-2026	12:15	13:00	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
22 z 35 Ćwiczenia praktyczne – pełna sekwencja masażu pod nadzorem instruktora	Albert Lisowski	21-05-2026	13:00	15:30	02:30
23 z 35 Przerwa	Albert Lisowski	21-05-2026	15:30	15:45	00:15
24 z 35 Walidacja - Wywiad swobodny, obserwacja w warunkach symulowanych	-	21-05-2026	15:45	16:30	00:45
25 z 35 Historia masażu balijskiego, filozofia pracy z ciałem, wskazania i przeciwwskazania	Albert Lisowski	22-05-2026	09:00	09:45	00:45
26 z 35 Rodzaje olejów, właściwości, ergonomia pracy i BHP	Albert Lisowski	22-05-2026	09:45	10:30	00:45
27 z 35 Przerwa	Albert Lisowski	22-05-2026	10:30	10:45	00:15
28 z 35 Metodyka masażu: przygotowanie stanowiska, praca z ciałem, siła masażu, ciężar ciała, podstawowe chwyt (pokaz + ćwiczenia kierowane)	Albert Lisowski	22-05-2026	10:45	13:15	02:30
29 z 35 Przerwa	Albert Lisowski	22-05-2026	13:15	14:00	00:45
30 z 35 Ćwiczenia praktyczne masażu balijskiego – praca w parach	Albert Lisowski	22-05-2026	14:00	16:30	02:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>31 z 35</b> Powtórzenie materiału, konsultacja przeciwwskazań oraz omówienie schematu całego zabiegu	Albert Lisowski	23-05-2026	09:00	10:00	01:00
<b>32 z 35</b> Ćwiczenia praktyczne – powtórzenie i doskonalenie technik (praca w parach)	Albert Lisowski	23-05-2026	10:00	12:30	02:30
<b>33 z 35</b> Przerwa	Albert Lisowski	23-05-2026	12:30	13:15	00:45
<b>34 z 35</b> Ćwiczenia praktyczne – pełna sekwencja masażu pod nadzorem instruktora	Albert Lisowski	23-05-2026	13:15	15:45	02:30
<b>35 z 35</b> Walidacja - Wywiad swobodny, obserwacja w warunkach symulowanych	-	23-05-2026	15:45	16:30	00:45

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	3 600,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	3 600,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	64,29 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	64,29 PLN

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## Albert Lisowski

Albert Lisowski – technik masażysta i instruktor masażu. Masażem zajmuje się od 2011 r., zdobywając doświadczenie m.in. w ośrodkach rehabilitacyjnych oraz strefach SPA. W ostatnich 5 latach potwierdził kwalifikacje certyfikatami: Masaż Balijski (09.10.2022) oraz Masaż Kobido (12.12.2022). Od 2024 r. prowadzi szkolenia z zakresu masażu. Od 04.2025 r. prowadzi Centrum Szkoleniowe CUERPO, w ramach którego realizuje kursy masażu. Osoba prowadząca usługę ma kwalifikacje / doświadczenie zgodne z tematyką usługi zdobyte w ostatnich 5 latach przed publikacją usługi.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dydaktyczne w formie skryptu papierowego.

### Informacje dodatkowe

Podstawa zwolnienia szkolenia z VAT art. 113 pkt. 1

## Adres

Wrocław

Wrocław

woj. dolnośląskie

## Kontakt



**ALBERT LISOWSKI**

**E-mail** [albertlisowski87@gmail.com](mailto:albertlisowski87@gmail.com)

**Telefon** (+48) 889 375 598