



## Japoński masaż KOGAO.

Numer usługi 2026/04/10/186860/3477697

3 000,00 PLN brutto

3 000,00 PLN netto

83,33 PLN brutto/h

83,33 PLN netto/h

583,33 PLN cena rynkowa ⓘ

LESZEK  
WIŚNIEWSKI SOMA  
GROUP

★★★★★ 4,8 / 5

46 ocen

📍 Kraków

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

🕒 36:00 h

📅 11.06.2026 do 13.06.2026

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Osoby wykonujące zawody medyczne, masażyści, terapeuci SPA, pasjonaci masażu, fizjoterapeuci, studenci fizjoterapii, naturoterapeuci, osoby chcące rozpocząć naukę masażu.  "Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu Małopolski pociąg do Kariery – sezon 1 i/lub dla Uczestników Projektu Nowy Start w Małopolsce z EURESem"
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	4
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	8
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	10-06-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	36
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

## Cel

### Cel edukacyjny

Kurs: Japoński masaż KOGAO przygotowuje do samodzielnego wykonywania masażu KOGAO. Posiadana wiedza pozwoli na bezpieczne wykonanie masażu w celach zdrowotnych, estetycznych i rozluźniających.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje filozofię masażu KOGAO.	Omawia znaczenie masażu KOGAO dla poprawy funkcji skóry i zmniejszenia napięć w rejonie twarzy..	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Rozróżnia struktury anatomiczne na potrzeby masażu.	Omawia budowę układu mięśniowego, powięziowego i limfatycznego w rejonie miednicy, klatki piersiowej, twarzy i szyi.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Omawia wykonanie pracy wewnątrzustnej.	Wykonuje techniki terapeutyczne wewnątrzustnie, obejmujące mięśnie żucia oraz układ limfatyczny.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Stosuje techniki terapeutyczne w rejonie miednicy, klatki piersiowej, szyi i twarzy.	Wykonuje techniki na mięśniach, kościach, powięziach i układzie limfatycznym w rejonie miednicy, klatki piersiowej, szyi i twarzy.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Komunikuje się z klientem w profesjonalny sposób, doskonalą samokształcenie i rozwój osobisty.	Przeprowadza rozmowę z klientem w sposób dla niego zrozumiały. Dbą o własny rozwój.	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

Na kursie uczestnicy będą się uczyli wykonania Japońskiego masażu KOGAO. Zapoznają się ze wskazaniami i przeciwwskazaniami do masażu oraz z metodyką wykonania. Zostaną omówione struktury anatomiczne objęte masażem. Omówiony zostanie wpływ masażu KOGAO na powięź, mięśnie i układ limfatyczny oraz na procesy starzenia się twarzy. Nauczane będą techniki powierzchniowe i głębokie wpływające na mięśnie, powięź i układ limfatyczny w rejonie miednicy, klatki piersiowej, szyi i twarzy. Uczestnicy usługi będą pracować w parach przy jednym stole do masażu każda para. Czas trwania usługi to 36 godzin dydaktycznych (45 minutowych) to jest 27 godzin zegarowych. W czasie trwania kursu nie ma wliczonej przerwy. Część teoretyczna obejmuje 4 godziny dydaktyczne a część praktyczna 32 godzin dydaktyczne.

1. Filozofia masażu KOGAO.
2. Holistyczna koncepcja starzenia.
3. Typy starzenia z naciskiem na typ grawitacyjny.
4. Anatomia funkcjonalna rejonu miednicy, klatki piersiowej, szyi, twarzy i głowy.
5. Wpływ układu powięziowego i limfatycznego na napięcie tkanek i ich odżywienie.
6. Mechanizm działania masażu KOGAO.
7. Wskazania i przeciwwskazania do zabiegu.
8. Praca z układem limfatycznym.
9. Regulacja napięć w miednicy, klatce piersiowej i obręczy barkowej.
10. Praca w rejonie szyi, twarzy i czaszce.
11. Techniki liftingujące i modelujące.
12. Maska gipsowa.
13. Walidacja.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 13

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 13</b> Filozofia masażu KOGAO.	Katarzyna Tłałka-Sochal	11-06-2026	09:00	09:30	00:30
<b>2 z 13</b> Holistyczna koncepcja starzenia.	Katarzyna Tłałka-Sochal	11-06-2026	09:30	09:45	00:15
<b>3 z 13</b> Typy starzenia z naciskiem na typ grawitacyjny.	Katarzyna Tłałka-Sochal	11-06-2026	09:45	10:00	00:15
<b>4 z 13</b> Anatomia funkcjonalna rejonu miednicy, klatki piersiowej, szyi, twarzy i głowy.	Katarzyna Tłałka-Sochal	11-06-2026	10:00	10:30	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>5 z 13</b> Wpływ układu powięziowego i limfatycznego na napięcie tkanek i ich odżywienie.	Katarzyna Tłałka-Sochal	11-06-2026	10:30	10:45	00:15
<b>6 z 13</b> Mechanizm działania masażu KOGAO.	Katarzyna Tłałka-Sochal	11-06-2026	10:45	11:30	00:45
<b>7 z 13</b> Wskazania i przeciwwskazania do zabiegu.	Katarzyna Tłałka-Sochal	11-06-2026	11:30	12:00	00:30
<b>8 z 13</b> Praca z układem limfatycznym.	Katarzyna Tłałka-Sochal	11-06-2026	12:00	18:00	06:00
<b>9 z 13</b> Regulacja napięć w rejonie miednicy, klatce piersiowej i obręczy barkowej.	Katarzyna Tłałka-Sochal	12-06-2026	09:00	13:00	04:00
<b>10 z 13</b> Praca w rejonie szyi, twarzy i czaszki.	Katarzyna Tłałka-Sochal	12-06-2026	13:00	18:00	05:00
<b>11 z 13</b> Techniki liftingujące i modelujące.	Katarzyna Tłałka-Sochal	13-06-2026	09:00	14:00	05:00
<b>12 z 13</b> Maska gipsowa.	Katarzyna Tłałka-Sochal	13-06-2026	14:00	17:45	03:45
<b>13 z 13</b> Walidacja.	-	13-06-2026	17:45	18:00	00:15

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 000,00 PLN

<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	3 000,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	83,33 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	83,33 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Katarzyna Tłałka-Sochal

Dyplomowana masażystka, technik usług kosmetycznych oraz absolwentka Kosmetologii Leczniczej w Wyższej Szkole Zawodowej w Przemyślu - moje doświadczenie łączy kilka filarów: masaż terapeutyczny, kosmetologię leczniczą, pracę z powięzią, strukturami kostnymi oraz regulacją układu nerwowego. To właśnie ta interdyscyplinarność daje mi szerokie, wielowarstwowe spojrzenie na estetykę twarzy i ciała. Certyfikowana trenerka VCC oraz praktyk w gabinecie Recovery Box - łączę teorię z działaniem. Wiedzę zdobywaną na szkoleniach sprawdzam w realnej pracy z klientami, dzięki czemu moje techniki są nie tylko precyzyjne, ale także zakorzenione w codziennym doświadczeniu terapeutycznym. Certyfikowana terapeutka Sculptural Face Lifting wg Yakova Gershkovicha – jednej z najbardziej zaawansowanych i cenionych metod pracy manualnej twarzy na świecie. Jestem zafascynowana pracą z powięzią, strukturami czaszkowymi i głęboką geometrią ciała. Ta ciekawość doprowadziła mnie na szkolenia do Sharon Wheeler – uczennicy dr Idy Rolf, „Matki Powięzi” oraz międzynarodowy koncept Anatomy Trains Toma Myers`a. Te spotkania nadały nowy kierunek mojej pracy, pokazując, że prawdziwa zmiana zaczyna się w strukturze – tam gdzie kości i powięź tworzą fundament dla całego systemu. Moje podejście łączy: pracę na strukturach kostnych, techniki mioplastyczne i powięziowe, pracę wewnątrzustną, japońskie techniki liftingujące i drenujące, regulację układu nerwowego poprzez dotyk. Ciało to system – twarz to jego odbicie.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Cena kursu zawiera materiały szkoleniowe w postaci skryptu.

Liczba godzin usługi podana jest w godzinach dydaktycznych, 1 godzina dydaktyczna to 45 minut co daje 27 godzin zegarowych.

Przerwy nie są wliczone w czas trwania kursu.

„Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu Małopolski pociąg do Kariery – sezon 1 i/lub dla Uczestników Projektu Nowy Start w Małopolsce z EURESem”

### Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w kursie jest pełnoletność oraz stan zdrowia umożliwiający uczestnictwo w szkoleniu.

# Adres

ul. Żółtej Cizemki 5/1  
31-560 Kraków  
woj. małopolskie

Sala szkoleniowa znajduje się na parterze w lokalu usługowym .

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

# Kontakt



**Renata Prejsnar-Wiśniewska**

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

**Telefon** (+48) 506 430 668