



## Kurs Pha Khao Ma – Tajska holistyczna terapia rozciągania, mobilizacji i masażu

Numer usługi 2026/04/12/55596/3480899

890,00 PLN brutto  
890,00 PLN netto  
80,91 PLN brutto/h  
80,91 PLN netto/h  
162,08 PLN cena rynkowa ⓘ

ODNOVA Sp. z o.o.

★★★★★ 4,7 / 5

10 275 ocen

📍 Warszawa

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 11:00 h

📅 16.10.2026 do 16.10.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

### Grupa docelowa usługi

Kurs skierowany jest do:

- fizjoterapeutów,
- studentów fizjoterapii,
- techników masażyistów,
- masażyistów,
- terapeutów manualnych,
- instruktorów jogi, pilates,
- oraz wszystkich zainteresowanych pracą z ciałem i naturalnymi metodami wspierania zdrowia,
- usługa adresowana jest również do uczestników projektów: Kierunek-Rozwój, Akademia HR, Regionalny Fundusz Szkoleniowy II, Małopolski pociąg do kariery - sezon 1, Nowy start w Małopolsce z EURESem, Lubuskie Bony Rozwojowe, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe a także do Pracodawców i ich Pracowników.

Uczestnicy powinni znać anatomię i fizjologię człowieka. Organizator zastrzega sobie, iż może poprosić Uczestnika o przedłoże

Minimalna liczba uczestników

8

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

15-10-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

11

# Cel

## Cel edukacyjny

Uczestnik po ukończeniu usługi będzie przygotowany do samodzielnej pracy z ciałem klienta z wykorzystaniem techniki masażu tajskiego, stretchingu terapeutycznego oraz pracy z oddechem oraz skutecznego rozluźniania napięć, zwiększania zakresu ruchu a także wspierania naturalnych procesów regeneracyjnych organizmu.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje założenia i podstawy pracy z ciałem w nurcie terapii manualnej inspirowanej technikami tajskimi, rozpoznaje wskazania i przeciwwskazania do jej stosowania	Uczestnik określa zastosowanie chusty Pha Khao Ma w kontekście mobilizacji, rozciągania i regeneracji organizmu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik określa wskazania i przeciwwskazania do stosowania technik z użyciem chusty	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik określa zasady ergonomii pracy terapeuty oraz bezpieczeństwa klienta podczas sesji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik samodzielnie wykonuje sekwencje pracy z ciałem zwiększające zakres ruchu i redukujące napięcia mięśniowe	Uczestnik stosuje techniki masażu, mobilizacji i stretchingu z wykorzystaniem chusty Pha Khao Ma	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik dobiera odpowiednie techniki do potrzeb i możliwości klienta	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik wykorzystuje oddech jako element wspierający terapię i pogłębiający efekty pracy	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik pracuje w sposób ergonomiczny, minimalizując obciążenie własnego ciała	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik poprawnie diagnozuje i dobiera proces terapii	Uczestnik skutecznie prowadzi wywiad z pacjentem, pracuje z uważnością i szacunkiem wobec jego ciała	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik komunikuje się w sposób jasny i wspierający, uwzględniając potrzeby klienta	Analiza dowodów i deklaracji

# 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 niezbędne do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie celu: Uczestnicy powinni znać anatomię i fizjologię człowieka.** Celem łatwiejszego osiągnięcia celu głównego uczestnicy powinni zapoznać się z materiałami dydaktycznymi otrzymanymi na kursie oraz zapoznać się z ogólnodostępną literaturą naukową.

Uczestnik po ukończeniu usługi będzie przygotowany do samodzielnej pracy z ciałem klienta z wykorzystaniem techniki masażu tajskiego, stretchingu terapeutycznego oraz pracy z oddechem oraz skutecznego rozluźniania napięć, zwiększania zakresu ruchu a także wspierania naturalnych procesów regeneracyjnych organizmu.

**Forma szkolenia: Trening połączony z wykładem, dyskusja, ćwiczenia, praca na sobie nawzajem lub na modelach. Uczestnicy pracują w parach, każda z par przy jednym stole fizjoterapeutycznym.**

**Czas: 11 godzin dydaktycznych**

### PROGRAM KURSU :

1. Wprowadzenie, zasady pracy i bezpieczeństwa
2. Pozycja na plecach (supinacyjna)
3. Pozycja na boku
4. Pozycja na brzuchu (pronacyjna)
5. Pozycja siedząca
6. Łączenie technik w sekwencje terapeutyczne
7. Podsumowanie i praktyka końcowa
8. Walidacja

*Opis zastosowania metod walidacji:*

1. *Analiza dowodów i deklaracji w części praktycznej*

W procesie walidacji umiejętności praktycznych uczestników zastosujemy metodę "analizy dowodów i deklaracji". Organizator szkolenia odpowiada za nagrywanie i przekazywanie materiałów walidatorowi. Materiał nagrywany jest w trakcie trwania szkolenia. Weryfikacja zebranych materiałów odbywa się w sposób zdalny. Uczestnicy powinni wyrazić stosowną zgodę na nagrywanie ich wizerunku wyłącznie celem przedłożenia dowodów walidatorowi, bądź poinformować osobę dokonującą utrwalenia ich wizerunku o braku wyrażania stosownej zgody, wówczas nagranie zostanie przeprowadzone w sposób uniemożliwiający identyfikację wizerunku uczestnika.

Procedura walidacji:

1. Nagranie wykonania zadania - uczestnicy wykonują zadanie praktyczne pod nadzorem organizatora, który rejestruje materiał video.
2. Przekazanie nagrania do walidatora - organizator przesyła materiał do oceny.
3. Analiza nagrania przez walidatora - walidator dokonuje oceny na podstawie kryteriów weryfikacji, obejmujących m.in. poprawność wykonania procedur, zgodność z zasadami i normami oraz jakość techniczną wykonanych czynności.

2. Test teoretyczny w części teoretycznej

Weryfikacja wiedzy teoretycznej uczestników odbędzie się za pomocą testu ABC, który zostanie przeprowadzony pod koniec szkolenia.

Trener rozda test teoretyczny, przy zastrzeżeniu, że nie będzie ingerować w jakiegokolwiek formie w ocenę wyników testu ani w proces jego wypełniania. Następnie je zbierze.

Walidator będzie włączony dopiero na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników. Nie bierze bezpośrednio udziału w procesie kształcenia i nie podejmuje działań związanych z tworzeniem i kompletowaniem dokumentacji walidacyjnej.

Test teoretyczny - minimalny próg zaliczenia 80% poprawnych odpowiedzi.

Analiza zebranych dowodów i deklaracji - minimalny próg zaliczenia 80% przedłożonych dowodów i deklaracji zawiera poprawnie wykonane kryteria weryfikacji.

**Kurs łączy tradycyjne techniki tajskie z nowoczesnym podejściem do mobilizacji, rozluźniania i regeneracji organizmu.**

To intensywne, praktyczne szkolenie z pracy z ciałem, które wprowadza Cię w świat terapeutycznego wykorzystania tradycyjnej tajskiej chusty **Pha Khao Ma** – narzędzia, które od wieków wspiera regenerację, mobilność i głęboki relaks.

Podczas kursu nauczysz się, jak świadomie i precyzyjnie pracować z ciałem klienta, wykorzystując techniki **masażu tajskiego, stretchingu terapeutycznego oraz pracy z oddechem**. Dzięki temu zyskasz umiejętność skutecznego rozluźniania napięć, zwiększania zakresu ruchu oraz wspierania naturalnych procesów regeneracyjnych organizmu.

Pha Khao Ma staje się tutaj czymś więcej niż narzędziem – to **przedłużenie Twoich rąk**, które pozwala pracować głębiej, płynniej i bardziej ergonomicznie. Efekt? Większa skuteczność terapii, mniejsze obciążenie dla Ciebie i wyraźnie odczuwalne rezultaty dla klienta już po pierwszej sesji.

---

Kurs trwa 11 godz. dydaktycznych, co stanowi 8 godz. i 15 min. zegarowych. W harmonogramie ujęto przerwy, łącznie 1h. Przerwy nie wliczają się w czas trwania kursu. Krótkie przerwy realizowane w czasie trwania kursu dostosowane są do tempa pracy uczestników podczas szkolenia. 1h dyd. (szkoleniowa) = 45 min

Liczba godzin kursu obejmuje:

zajęcia teoretyczne - 3 godz. dydakt.

zajęcia praktyczne - 8 godz. dydakt.

Weryfikacja obecności odbywa się na podstawie listy obecności podpisanej podczas szkolenia. Wymagana obecność minimum 80%.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 10

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 10</b> Wprowadzenie, zasady pracy i bezpieczeństwa, pozycja na plecach (supinacyjna), teoria 45 min	dr Piotr Druzgała	16-10-2026	09:00	11:00	02:00
<b>2 z 10</b> Przerwa	dr Piotr Druzgała	16-10-2026	11:00	11:15	00:15
<b>3 z 10</b> Pozycja na boku, teoria 30 min	dr Piotr Druzgała	16-10-2026	11:15	12:45	01:30
<b>4 z 10</b> Przerwa	dr Piotr Druzgała	16-10-2026	12:45	13:15	00:30
<b>5 z 10</b> Pozycja na brzuchu (pronacyjna), teoria 30 min	dr Piotr Druzgała	16-10-2026	13:15	14:45	01:30
<b>6 z 10</b> Przerwa	dr Piotr Druzgała	16-10-2026	14:45	15:00	00:15
<b>7 z 10</b> Pozycja siedząca, łączenie technik w sekwencje terapeutyczne, teoria 30 min	dr Piotr Druzgała	16-10-2026	15:00	17:00	02:00
<b>8 z 10</b> Podsumowanie i praktyka końcowa	dr Piotr Druzgała	16-10-2026	17:00	17:15	00:15
<b>9 z 10</b> Przeprowadzenie testu, zebranie dowodów i deklaracji	dr Piotr Druzgała	16-10-2026	17:15	17:30	00:15
<b>10 z 10</b> Walidacja	-	16-10-2026	17:30	18:15	00:45

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena

**Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto** 890,00 PLN

Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT

**Koszt przypadający na 1 uczestnika netto** 890,00 PLN

**Koszt osobogodziny brutto** 80,91 PLN

**Koszt osobogodziny netto** 80,91 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### dr Piotr Druzgała

Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie oraz najbardziej znanej i szanowanej szkoły tradycyjnej medycyny tajskiej WAT Pho w Bangkoku.

Autor pierwszego polskiego podręcznika do masażu tajskiego pt.: „Masaż tajski. Między jogą i fizjoterapią. Praktyczny podręcznik” i bardzo popularnej wśród odwiedzających Tajlandię książki o tajskiej kulturze „Co kryje tajski uśmiech”.

Od 20 lat mieszka w Tajlandii. Od ponad 10 lat prowadzi kursy masażu tajskiego łącząc wiedzę z fizjoterapii, osteopatii i innych dziedzin medycyny z tradycyjnymi technikami masażu tajskiego czyniąc w ten sposób masaż tajski bardziej skutecznym narzędziem w rękach masażysty czy fizjoterapeuty. Trener zrealizował co najmniej 100h szkoleniowych w ciągu ostatnich 12 m-cy oraz posiada nieprzerwane i ciągłe doświadczenie zawodowe w branży od co najmniej 5 lat, liczone wstecz od daty rozpoczęcia usługi.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Na początku kursu kursanci otrzymują skrypt obejmujący materiał dydaktyczny przygotowany dla danego szkolenia.

### Warunki uczestnictwa

1. Organizator zastrzega sobie, iż może poprosić Uczestnika o przedłożenie właściwej dokumentacji, poświadczającej posiadaną wiedzę anatomiczną.
2. Przed dokonaniem zapisu na usługę w BUR wymagane jest zgłoszenie poprzez formularz zgłoszeniowy znajdujący się na stronie <https://odnova.org.pl/kursy> pod opisem wybranego szkolenia, w celu potwierdzenia dostępności miejsca.
3. Uczestniczki będące w ciąży, bądź podejrzewające, że mogą być w ciąży, winny skonsultować z Organizatorem swój stan, celem ustalenia czy mogą wziąć udział w usłudze.
4. Wymagane jest zapoznanie się i zaakceptowanie REGULAMINU świadczenia usług szkoleniowych ODNOVA.
5. Zapis w BUR na usługę powinien nastąpić najpóźniej na 1 dzień przed rozpoczęciem kursu.

6. Uczestnicy przyjmują do wiadomości i wyrażają zgodę na utrwalanie ich wizerunku podczas prowadzonej walidacji w celu dokonania analizy dowodów i deklaracji przez walidatora. W innych celach niż wskazany wymagana jest odrębna zgoda uczestnika.

## Informacje dodatkowe

### **.Podstawa zwolnienia z VAT: art. 43 ust. 1 pkt 26 lit. a Ustawa o podatku od towarów i usług**

Kurs nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności Organizator nie pokrywa oraz nie dokonuje zwrotu kosztów związanych z dojazdem uczestnika na usługę, jego zakwaterowaniem oraz wyżywieniem.

Organizator zapewnia realizację usługi rozwojowej uwzględniając potrzeby osób ze szczególnymi potrzebami funkcjonalnymi zgodnie ze Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027. Zatem uczestnik ze szczególnymi potrzebami powinien na co najmniej 7 dni kalendarzowych przed rozpoczęciem kursu zgłosić Organizatorowi dodatkowe wymagania/swoje potrzeby umożliwiające mu udział w usłudze.

Zawarto umowę z: WUP w Toruniu w ramach projektu Kierunek-Rozwój, WUP w Krakowie w ramach projektu "Małopolski pociąg do kariery" oraz "Nowy start w Małopolsce z EURESem, WUP w Szczecinie w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe .

## Adres

ul. Chodakowska 19/31  
03-815 Warszawa  
woj. mazowieckie

Uniwersytet SWPS. Sala nr S115, I piętro, skrzydło S.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Sala będzie spełniała bezpieczne i higieniczne warunki pracy

## Kontakt



**Joanna Dobska**

**E-mail** [szkolenia@odnova.org.pl](mailto:szkolenia@odnova.org.pl)

**Telefon** (+48) 694 225 457