



AKADEMIA
SZKOLENIA
TRENERÓW
SPORTU,
TURYSTYKI I
REKREACJI SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

49 ocen

Kurs masażu tkanek głębokich oraz masażu relaksacyjnego

Numer usługi 2026/04/13/16850/3481923

📍 Gdynia

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 12:00 h

📅 22.07.2026 do 23.07.2026

2 990,00 PLN brutto

2 990,00 PLN netto

249,17 PLN brutto/h

249,17 PLN netto/h

583,33 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do osób dorosłych zainteresowanych zdobyciem lub rozwinięciem kompetencji w zakresie wykonywania masażu tkanek głębokich oraz masażu relaksacyjnego.

Szkolenie adresowane jest w szczególności do:

- trenerów personalnych, instruktorów fitness oraz fizjoterapeutów,
- osób pracujących w branży sportowej, zdrowotnej i wellness,
- osób aktywnych fizycznie zainteresowanych profilaktyką zdrowia i regeneracją,
- osób planujących rozpoczęcie pracy w obszarze masażu i usług prozdrowotnych.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

2

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

12

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

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestnika do wykonywania masażu tkanek głębokich oraz masażu relaksacyjnego z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa, ergonomii pracy oraz wskazań i przeciwwskazań do masażu. Uczestnik nabywa wiedzę i umiejętności w zakresie doboru technik masażu, oceny stanu klienta oraz wykonywania zabiegów wspierających redukcję napięć mięśniowych, poprawę ruchomości i regenerację organizmu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
WIEDZA Charakteryzuje podstawy anatomii i funkcjonowania układu mięśniowego Charakteryzuje zasady wykonywania masażu tkanek głębokich i relaksacyjnego	- wskazuje podstawowe grupy mięśniowe	Wywiad swobodny
	- opisuje ich funkcje	Wywiad swobodny
	- rozróżnia techniki masażu - opisuje ich zastosowanie	Wywiad swobodny Wywiad swobodny
Charakteryzuje wskazania i przeciwwskazania do masażu	- wskazuje sytuacje wykluczające zabieg	Wywiad swobodny
	- opisuje warunki bezpiecznego masażu	Wywiad swobodny
Charakteryzuje zasady ergonomii pracy masaży	- opisuje prawidłową postawę pracy	Wywiad swobodny
	- wskazuje zasady organizacji stanowiska	Wywiad swobodny
UMIEJĘTNOŚCI Wykonuje podstawowe techniki masażu tkanek głębokich Wykonuje masaż relaksacyjny	- stosuje odpowiednie chwyt	Wywiad swobodny
	- dostosowuje siłę nacisku	Wywiad swobodny
	- stosuje techniki rozluźniające - zachowuje płynność ruchów	Wywiad swobodny Wywiad swobodny
Dobiera techniki masażu do potrzeb klienta	- analizuje stan klienta	Wywiad swobodny
	- dostosowuje przebieg zabiegu	Wywiad swobodny
Przygotowuje stanowisko i klienta do masażu	- organizuje miejsce pracy	Wywiad swobodny
	- stosuje środki poślizgowe	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
KOMPETENCJE SPOŁECZNE Komunikuje się z klientem podczas zabiegu	- przeprowadza podstawowy wywiad	Wywiad swobodny
	- udziela informacji	Wywiad swobodny
Prowadzi zabieg z zachowaniem zasad bezpieczeństwa i etyki	- respektuje komfort klienta	Wywiad swobodny
	- przestrzega zasad higieny	Wywiad swobodny
Organizuje pracę własną jako masażysta	- przygotowuje przebieg zabiegu	Wywiad swobodny
	- dba o warunki pracy	Wywiad swobodny

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

Usługa skierowana jest do osób dorosłych zainteresowanych zdobyciem lub rozwinięciem kompetencji w zakresie wykonywania masażu tkanek głębokich oraz masażu relaksacyjnego.

Szkolenie adresowane jest w szczególności do:

- trenerów personalnych, instruktorów fitness oraz fizjoterapeutów,
- osób pracujących w branży sportowej, zdrowotnej i wellness,
- osób aktywnych fizycznie zainteresowanych regeneracją i profilaktyką przeciążeń,
- osób planujących rozpoczęcie działalności w obszarze masażu i usług prozdrowotnych.

Szkolenie realizowane jest w formie **stacjonarnej** i obejmuje łącznie **12 godzin dydaktycznych** (2 dni × 6 godzin dydaktycznych). 1 godzina dydaktyczna = 45 minut. **Przerwy są wliczone w czas trwania szkolenia.**

Dzień 1 (6 h)

Masaż tkanek głębokich

Część teoretyczna – 2 h:

- podstawowe pojęcia i techniki masażu
- wpływ masażu na organizm
- wskazania i przeciwwskazania
- ergonomia pracy masażysty
- ocena stanu klienta (wywiad, podstawy badania)

Część praktyczna – 4 h:

- techniki pracy na tkankach miękkich i powięzi
- masaż wybranych grup mięśniowych (grzbiet, obręcz biodrowa)
- praca na punktach napięciowych
- poprawa ruchomości i redukcja napięć

Dzień 2 (6 h)

Masaż relaksacyjny

Część teoretyczna – 2 h:

- budowa i funkcje skóry
- podstawy masażu relaksacyjnego
- organizacja stanowiska pracy
- środki poślizgowe i przygotowanie klienta

Część praktyczna – 4 h:

- techniki masażu relaksacyjnego
- dobór intensywności i tempa pracy
- wykonywanie masażu całego ciała
- elementy relaksacji i pracy z napięciem

Harmonogram

Szczegółowy harmonogram (godziny rozpoczęcia i zakończenia zajęć oraz przypisanie trenera) **zostanie uzupełniony najpóźniej na 6 dni przed rozpoczęciem szkolenia**, zgodnie z wymaganiami BUR.

Walidacja

Część teoretyczna – test wiedzy.

Część praktyczna – wykonanie wybranych technik masażu.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 0

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
-------------------	------------	-----------------------	---------------------	---------------------	---------------

Brak wyników.

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 990,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 990,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	249,17 PLN
Koszt osobogodziny netto	249,17 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują skrypt szkoleniowy zawierający opis technik manualnych, schematy anatomiczne oraz protokoły zabiegowe. Zapewnione są materiały i narzędzia niezbędne do części praktycznej.

Adres

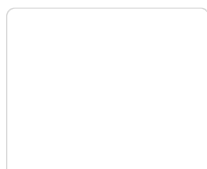
Gdynia

Gdynia

woj. kujawsko-pomorskie

Usługa realizowana w wynajmowanych salach szkoleniowych na terenie wskazanego województwa, spełniających wymogi sanitarne i BHP oraz dostosowanych do pracy praktycznej (stanowiska do pracy manualnej)

Kontakt



Joanna Haniszewska

E-mail astdofinansowania@gmail.com



Telefon (+48) 883 303 702