

**Kurs: Rozluźnianie mięśniowo-powięziowe.**

Numer usługi 2026/04/16/186860/3491751

1 200,00 PLN brutto

1 200,00 PLN netto

60,00 PLN brutto/h

60,00 PLN netto/h

121,56 PLN cena rynkowa ⓘ

LESZEK
WIŚNIEWSKI SOMA
GROUP

★★★★★ 4,8 / 5

46 ocen

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 23.05.2026 do 24.05.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Medycyna
Grupa docelowa usługi	Osoby wykonujące zawody medyczne, masażyści, fizjoterapeuci, studenci fizjoterapii, naturoterapeuci, terapeuci manualni, trenerzy sportowi. "Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu Małopolski pociąg do Kariery – sezon 1 i/lub dla Uczestników Projektu Nowy Start w Małopolsce z EURESem"
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	22-05-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	20
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

Kurs: Rozluźnianie mięśniowo-powięziowe naucza praktycznych technik pracy na mięśniach i powięziach celem normalizacji ich napięć i terapii dolegliwości związanych z układem mięśniowo-powięziowym. Uczestnik jest przygotowany do przeprowadzenia oceny stanu tkanek pacjenta i samodzielnego wykonania terapii.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje wskazania i przeciwwskazania do terapii i omawia zasady jej wykonywania.	Wymienia i omawia cechy ostrego stanu zapalnego. Omawia sposoby ułożenia pacjenta do zabiegu.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Przeprowadza diagnostykę wzrokową i palpacyjną.	Wykonuje techniki diagnostyczne w obrębie grzbietu i kończyn oraz omawia zmiany skórne będące przeciwwskazaniem do zabiegu.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Wykonuje terapię zgodnie z metodyką i zastosowaniem odpowiedniej techniki.	Wykonuje terapię w obrębie kończyny dolnej i grzbietu.. Omawia zastosowane techniki terapeutyczne.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Kształtuje własny rozwój i umiejętności interpersonalne w pracy zawodowej.	Wymienia i omawia cechy osobowościowe ułatwiające nawiązywanie kontaktów społecznych.	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 technik rozluźniania mięśniowo-powięziowego. Zapoznają się ze wskazaniami i przeciwwskazaniami do zabiegu oraz z metodyką jego wykonania. Zostaną omówione zasady przeprowadzenia terapii, oddziaływanie terapii na organizm i możliwości jej zastosowania. Uczestnicy usługi będą pracować w parach przy jednym stole do masażu każda para. Czas trwania usługi to

20 godzin dydaktycznych (45 minutowych) to jest 15 godzin zegarowych. W czasie trwania kursu nie ma wliczonej przerwy. Część teoretyczna obejmuje 3 godziny dydaktyczne a część praktyczna 17 godzin dydaktycznych.

1. Rozluźnianie mięśniowo-powięziowe: czym jest, historia technik.
2. Układ mięśniowo-powięziowy: anatomia i fizjologia.
3. Dysfunkcje mięśniowo-powięziowe: ich przyczyny i objawy.
4. Techniki ogólnego i miejscowego rozluźniania.
5. 'Metodyka rozluźniania mięśniowo-powięziowego.
6. Techniki dla obręczy barkowej i kończyny górnej.
7. Techniki dla grzbietu i kręgosłupa.
8. Techniki dla klatki piersiowej i mięśni brzucha.
9. Techniki dla przepony.
10. Techniki dla obręczy miednicznej i kończyny dolnej.
11. Walidacja.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 11

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 Rozluźnianie mięśniowo-powięziowe: czym jest, historia technik.	LESZEK WIŚNIEWSKI	23-05-2026	09:00	09:30	00:30
2 z 11 Układ mięśniowo-powięziowy: anatomia i fizjologia.	LESZEK WIŚNIEWSKI	23-05-2026	09:30	10:00	00:30
3 z 11 Dysfunkcje mięśniowo-powięziowe: ich przyczyny i objawy.	LESZEK WIŚNIEWSKI	23-05-2026	10:00	10:15	00:15
4 z 11 Techniki ogólnego i miejscowego rozluźniania.	LESZEK WIŚNIEWSKI	23-05-2026	10:15	10:30	00:15
5 z 11 Metodyka rozluźniania mięśniowo-powięziowego.	LESZEK WIŚNIEWSKI	23-05-2026	10:30	11:15	00:45
6 z 11 Techniki dla obręczy barkowej i kończyny górnej.	LESZEK WIŚNIEWSKI	23-05-2026	11:15	14:15	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 11 Techniki dla grzbietu i kręgosłupa.	LESZEK WIŚNIEWSKI	23-05-2026	14:15	16:30	02:15
8 z 11 Techniki dla klatki piersiowej i mięśni brzucha.	LESZEK WIŚNIEWSKI	24-05-2026	09:00	12:00	03:00
9 z 11 Techniki dla przepony.	LESZEK WIŚNIEWSKI	24-05-2026	12:00	13:00	01:00
10 z 11 Techniki dla obręczy miednicznej i kończyny dolnej.	LESZEK WIŚNIEWSKI	24-05-2026	13:00	16:15	03:15
11 z 11 Walidacja.	-	24-05-2026	16:15	16:30	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 200,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	60,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	60,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

LESZEK WIŚNIEWSKI

Mgr fizjoterapii, dyplomowany osteopata. Prowadzi własny gabinet fizjoterapii i osteopatii od 2014 r, wcześniej pracował w szpitalu im J. Dietla w Krakowie. Wieloletni nauczyciel na kierunku technik

masażysta w szkole policealnej Teb Edukacja w Krakowie. Prowadzi szkolenia z zakresu fizjoterapii i masażu.

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 15 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

Telefon (+48) 506 430 668