



Kurs weekendowy współczesnego masażu klasycznego

Numer usługi 2026/04/20/136570/3500915

2 400,00 PLN brutto
2 400,00 PLN netto
60,00 PLN brutto/h
60,00 PLN netto/h
183,33 PLN cena rynkowa ⓘ

AKADEMIA

MASAŻU

MANUALNI SPÓŁKA

Z OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

★★★★★ 4,8 / 5

43 oceny

📍 Kraków

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 40:00 h

📅 12.09.2026 do 20.09.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne

Grupa docelowa usługi

Szkolenie jest skierowane do dorosłych osób planujących wykonywanie masażu w pracy

zawodowej lub rozszerzenie zakresu świadczonych usług, w szczególności do:

- masażystów,
- fizjoterapeutów,
- terapeutów manualnych,
- kosmetyczek,
- kosmologów,
- pracowników spa i branży wellness oraz
- przedsiębiorców prowadzących działalność usługową w obszarze beauty,

Uczestnik powinien posiadać podstawową wiedzę z zakresu anatomii człowieka i zasad higieny pracy. Szkolenie jest odpowiednie zarówno dla osób bez doświadczenia, jak i praktyków chcących uporządkować i rozwinąć kompetencje w zakresie masażu.

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

12

Data zakończenia rekrutacji

11-09-2026

Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	40
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje do samodzielnego i bezpiecznego wykonywania masażu klasycznego zgodnie z zasadami anatomii i fizjologii człowieka. Uczestnik planuje zabieg, kwalifikuje klienta oraz wykonuje masaż całego ciała z wykorzystaniem podstawowych technik masażu klasycznego: głaskania, rozcierania, ugniatania, oklepywania oraz wibracji. Dobiera techniki, tempo oraz siłę masażu do potrzeb i stanu klienta, dbając o komfort, bezpieczeństwo oraz prawidłową metodykę

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje podstawy anatomii i fizjologii człowieka w kontekście wykonywania masażu klasycznego.	Rozróżnia główne grupy mięśniowe ciała człowieka oraz określa ich funkcje,	Test teoretyczny
	Charakteryzuje wpływ masażu na układ mięśniowy, krążeniowy oraz nerwowy.	Test teoretyczny
	Rozróżnia podstawową budowę skóry i tkanek miękkich poddawanych masażowi,	Test teoretyczny
Charakteryzuje cele i reguły masażu klasycznego	Wymienia chwyt, wskazuje wskazania i przeciwwskazania	Test teoretyczny
	Rozróżnia ich zastosowanie oraz wpływ na tkanki,	Test teoretyczny
Przygotowuje stanowisko pracy oraz klienta do wykonania masażu klasycznego zgodnie z zasadami BHP, higieny i ergonomii.	Organizuje stanowisko pracy zgodnie z zasadami higieny i ergonomii,	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Przygotowuje klienta do zabiegu oraz przeprowadza podstawowy wywiad przed masażem.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wykonuje masaż klasyczny całego ciała zgodnie z metodyką oraz zasadami prawidłowej sekwencji technik.	Dobiera i stosuje techniki masażu klasycznego odpowiednie do obszaru ciała i celu zabiegu,	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Wykonuje masaż z zachowaniem prawidłowej kolejności technik i kierunków pracy.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Stosuje zasady etyki zawodowej oraz buduje profesjonalną relację z klientem.	Stosuje zasady komunikacji interpersonalnej podczas konsultacji i wykonywania zabiegu, - zachowuje dyskrecję oraz respektuje granice klienta w trakcie pracy, - ocenia jakość własnej pracy oraz formułuje wnioski do dalszego doskonalenia usług.	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

1. Dzień

1. Zapoznanie się grupy, teoria masażu, bezpieczeństwo i higiena pracy oraz ergonomia.
2. Nauka wykorzystywania ciężaru własnego ciała.
3. Zajęcia praktyczne:
 - palpacja głównych mięśni grzbietu: najszerzy grzbietu, dźwigacz łopatki, mięśnie międzyżebrowe, prostownik grzbietu, stożek rotatorów

4. Techniki masażu klasycznego na obszarze grzbietu
5. Zastosowanie różnych technik w masażu pleców: głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, wibracje, oklepywanie
6. Ćwiczenia praktyczne i wykonywanie masażu w parach
7. Masaż mięśni przykręgosłupowych: palpacja najważniejszych mięśni powierzchownych oraz struktur kostnych
8. Zastosowanie różnych technik w masażu mięśni przykręgosłupowych:
 - głaskanie
 - rozcieranie
 - ugniatanie
 - wibracje
 - oklepywanie

2. Dzień

1. Powtórka z pierwszego dnia
2. Palpacja głównych mięśni obręczy barkowej: mięsień równoległoboczny większy i mniejszy, mięsień czworoboczny
3. Ćwiczenia praktyczne i wykonywanie masażu w parach
4. Elementy masażu tkanek głębokich na grzbiecie:
 - technika zachacz-rozciągnij
 - technika kompresyjna na punktach spustowych
 - techniki mięśniowo powięziowe
5. Wykorzystanie punktów spustowych w masażu na wybranych partiach mięśniowych
6. Wykorzystanie bańki chińskiej w masażu
7. Klatka piersiowa:
8. Palpacja głównych mięśni klatki piersiowej: piersiowy większy i mniejszy, struktur kostnych: mostek i obojczyk
9. Ćwiczenia praktyczne i wykonywanie masażu w parach

3. Dzień

1. Powtórka z 2 dnia
2. Masaż brzucha
3. Test sprawdzający napięcie powłok brzusznych
4. Masaż powłok brzusznych
5. Ćwiczenia praktyczne i wykonywanie masażu w parach
6. Szyja:
7. Palpacja głównych mięśni szyi: szeroki szyi, pochyłe, MOS
8. Ćwiczenia praktyczne i wykonywanie masażu w parach
9. Twarz:
10. Palpacja głównych mięśni twarzy: mięsień żwacz, brzusiec czołowy, okrężny ust, marszczyciel brwi
11. Głowa:
12. masaż i mobilizacja czepca ścięgienistego
13. rozluźnianie karku w pozycji siedzącej
14. Wykorzystanie punktów spustowych w masażu na wybranych partiach mięśniowych

4. Dzień

1. Masaż kończyny górnej
2. Palpacja głównych mięśni kończyny górnej: zginacze, prostowniki palców, nadgarstka, triceps, biceps
3. Ćwiczenia praktyczne i wykonywanie masażu w parach
4. Elementy masażu tkanek głębokich na kończynach dolnych:
 - technika zachacz-rozciągnij
 - technika kompresyjna na punktach spustowych
 - techniki mięśniowo powięziowe
5. Integracja technik masażu klasycznego na obszarze nóg
6. Wykorzystanie sekwencji masażu do zapewnienia kompleksowego doświadczenia klientowi
7. Przegląd i podsumowanie technik masażu klasycznego
8. Masaż kończyny dolnej:
9. Palpacja głównych mięśni kończyny dolnej:
 - czworogłowy uda
 - dwugłowy uda
 - pośladkowy
 - brzuchaty łydki
 - gruszkowaty
 - rozciągnio podeszwowe

- 10. Ćwiczenia praktyczne i wykonywanie masażu w parach
- 11. Powtórki i rozdanie dyplomów
- 12. Walidacja

Forma i czas trwania

- Łączna liczba godzin: 40 h dydaktyczne
- Podział na teorię i praktykę:
 - teoria: 2 h / praktyka 38 h

Warunki organizacyjne

Szkolenie grupowe realizowane w formie stacjonarnej.

Każdy uczestnik pracuje na samodzielnym stanowisku wyposażonym w łóżko do masażu, krzesło, środki dezynfekcyjne, ręczniki oraz produkty do masażu. Uczestnicy wykonują ćwiczenia praktyczne w parach lub na modelkach. Usługa jest realizowana w godzinach dydaktycznych.

Walidacja

- Metody walidacji efektów uczenia się: Test teoretyczny oraz obserwacja w warunkach rzeczywistych
- Walidacja jest w ostatnim dniu szkolenia i jest wliczona w czas trwania usługi. Czas trwania usługi obejmuje wynik oczekiwania na wyniki walidacji.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 21

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 21 Teoria: zapoznanie grupy, podstawy masażu, BHP, ergonomia pracy oraz nauka wykorzystywania ciężaru własnego ciała.	Kamil Wykręt	12-09-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 21 Praktyka: palpacja mięśni grzbietu – najszerzego grzbietu, dźwigacza łopatek, międzyżebrowych, prostownika grzbietu i stożka rotatorów.	Kamil Wykręt	12-09-2026	10:30	12:00	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 21 Techniki masażu klasycznego grzbietu: głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, wibracje i oklepywanie.	Kamil Wykręt	12-09-2026	12:00	13:30	01:30
4 z 21 Ćwiczenia praktyczne w parach: wykonywanie masażu grzbietu i łączenie poznanych technik w płynną sekwencję.	Kamil Wykręt	12-09-2026	13:30	15:00	01:30
5 z 21 Masaż mięśni przykręgosłupowych: palpacja mięśni powierzchownych i struktur kostnych oraz praktyka technik klasycznych.	Kamil Wykręt	12-09-2026	15:00	16:30	01:30
6 z 21 Powtórka materiału z pierwszego dnia oraz utrwalenie masażu grzbietu i mięśni przykręgosłupowych.	Kamil Wykręt	13-09-2026	09:00	10:30	01:30
7 z 21 Palpacja obręczy barkowej: mięsień równoległoboczny większy i mniejszy oraz mięsień czworoboczny; ćwiczenia w parach.	Kamil Wykręt	13-09-2026	10:30	12:00	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 21 Masaż tkanek głębokich grzbietu: technika zahacz-rozciągnij, kompresja punktów spustowych i techniki mięśniowo-powięziowe.	Kamil Wykręt	13-09-2026	12:00	13:30	01:30
9 z 21 Wykorzystanie punktów spustowych i bańki chińskiej w masażu wybranych partii mięśniowych; ćwiczenia praktyczne.	Kamil Wykręt	13-09-2026	13:30	15:00	01:30
10 z 21 Klatka piersiowa: palpacja mięśnia piersiowego większego i mniejszego, mostka i obojczyka; masaż wykonywany w parach.	Kamil Wykręt	13-09-2026	15:00	16:30	01:30
11 z 21 Powtórka materiału z drugiego dnia: obręcz barkowa, techniki tkanek głębokich, punkty spustowe i klatka piersiowa.	Kamil Wykręt	19-09-2026	09:00	10:30	01:30
12 z 21 Masaż brzucha: test napięcia powłok brzusznych, palpacja i masaż powłok brzusznych; ćwiczenia w parach.	Kamil Wykręt	19-09-2026	10:30	12:00	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 21 Szyja: palpacja mięśnia szerokiego szyi, mięśni pochyłych i MOS; techniki masażu i ćwiczenia praktyczne.	Kamil Wykręt	19-09-2026	12:00	13:30	01:30
14 z 21 Twarz: palpacja mięśnia żwacza, brzośca czołowego, okrężnego ust i marszczyciela brwi; praktyka masażu.	Kamil Wykręt	19-09-2026	13:30	15:00	01:30
15 z 21 Głowa i kark: masaż i mobilizacja czepca ścięgnistego, rozluźnianie karku w siadzie oraz praca na punktach spustowych.	Kamil Wykręt	19-09-2026	15:00	16:30	01:30
16 z 21 Masaż kończyny górnej: palpacja zginaczy i prostowników palców i nadgarstka, tricepsa i bicepsa; praca w parach.	Kamil Wykręt	20-09-2026	09:00	10:30	01:30
17 z 21 Masaż kończyny dolnej: palpacja mięśnia czworogłowego i dwugłowego uda, pośladkowego, brzuchatego łydki i gruszkowatego.	Kamil Wykręt	20-09-2026	10:30	12:00	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
18 z 21 Stopa i podudzie: palpacja rozciągnięta podeszwowego oraz ćwiczenia praktyczne masażu kończyny dolnej w parach.	Kamil Wykręt	20-09-2026	12:00	13:30	01:30
19 z 21 Techniki tkanek głębokich kończyn dolnych: zahacz-rozciągnięty, kompresja punktów spustowych i techniki mięśniowo-powięziowe.	Kamil Wykręt	20-09-2026	13:30	15:00	01:30
20 z 21 Integracja technik masażu klasycznego na nogach, pełna sekwencja masażu, powtórzenie materiału i podsumowanie szkolenia.	Kamil Wykręt	20-09-2026	15:00	16:15	01:15
21 z 21 Walidacja: test teoretyczny i obserwacja w warunkach rzeczywistych;	-	20-09-2026	16:15	16:30	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 400,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 400,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

60,00 PLN

Koszt osobogodziny netto

60,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Kamil Wykręt

Moje wykształcenie:

Student fizjoterapii (III rok)

Trener personalny

Trener medyczny

Certyfikat „Terapia bólu poprzez skórę”

Kurs masażu klasycznego współczesnego

Kurs masażu tkanek głębokich

Moja aktywność zawodowa:

trener personalny i trener medyczny

praca z pacjentami nad redukcją bólu i poprawą sprawności

terapia tkanek głębokich i terapia powięziowa

indywidualna praca treningowo-medyczna

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Po szkoleniu z masażu otrzymasz od nas materiały, które wesprze Cię na początku pracy z masażem i pomoże Ci się rozwijać.

Twój bezpłatny pakiet zawiera:

- dostęp do materiałów wideo z każdej części masażu
- skrypt z technikami i podstawową wiedzą

Informacje dodatkowe

- W przypadku osób, których dofinansowanie będzie poniżej 70% o ceny usługi należy doliczyć podatek VAT 23%
- Uczestnik zobowiązany jest do udziału w co najmniej 80% zajęć przewidzianych w ramach usługi. Frekwencja będzie potwierdzana na podstawie podpisów składanych na liście obecności.
- Usługa realizowana jest z wykorzystaniem metod interaktywnych i aktywizujących, takich jak ćwiczenia praktyczne wykonywane na modelach, demonstracja technik masażu przez prowadzącego, praca warsztatowa w parach oraz bieżącą korektę techniki przez instruktora.

Adres

ul. Balicka 75/3

30-149 Kraków
woj. małopolskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Barbara Wizner

E-mail biuro@manualni.com

Telefon (+48) 737 538 507