Możliwość dofinansowania

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 ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ

4,9 / 5

62 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, - kosmetologów, -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 doświadczenie, 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
Charakteryzuje cele i reguły masażu klasycznego	Rozróżnia podstawową budowę skóry i tkanek miękkich poddawanych masażowi,	Test teoretyczny
	Wymienia chwyty, wskazuje wskazania i przeciwskazania	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: najszerszy 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 ścięgnistego
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, bicep
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
    - rozcięgno 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 — najszerszego grzbietu, dźwigacza łopatki, 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, brzuśca 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 rozcięgna 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–rozciągnij, 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