



Kurs weekendowy współczesnego masażu klasycznego

Numer usługi 2026/04/20/136570/3500923

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

📅 21.11.2026 do 29.11.2026

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 doświadczenia, jak i praktyków chcących uporządkować i rozwinąć kompetencje w zakresie masażu.

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

12

Data zakończenia rekrutacji

20-11-2026

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
	Wymienia chwytły, wskazuje wskazania i przeciwwskazania	Test teoretyczny
Charakteryzuje cele i reguły masażu klasycznego	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 symulowanych
	Przygotowuje klienta do zabiegu oraz przeprowadza podstawowy wywiad przed masażem.	Obserwacja w warunkach symulowanych

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 symulowanych
	Wykonuje masaż z zachowaniem prawidłowej kolejności technik i kierunków pracy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
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 symulowanych

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: 19

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 19 Wprowadzenie, teoria masażu, ergonomia i podstawowe techniki	Kamil Wykręt	21-11-2026	09:00	10:00	01:00
2 z 19 Palpacja mięśni grzbietu, techniki klasyczne, ćwiczenia praktyczne	Kamil Wykręt	21-11-2026	10:00	13:30	03:30
3 z 19 Techniki masażu pleców w parach, utrwalenie	Kamil Wykręt	21-11-2026	13:30	15:15	01:45
4 z 19 Palpacja mięśni obręczy barkowej	Kamil Wykręt	21-11-2026	15:15	16:30	01:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 19 Powtórka i wprowadzenie do masażu brzucha	Kamil Wykręt	22-11-2026	09:00	10:00	01:00
6 z 19 Masaż powłok brzusznych i elementy masażu tkanek głębokich na grzbiecie	Kamil Wykręt	22-11-2026	10:00	13:30	03:30
7 z 19 Masaż punktów spustowych i masaż bańką chińską	Kamil Wykręt	22-11-2026	13:30	14:45	01:15
8 z 19 Techniki masażu klatki piersiowej	Kamil Wykręt	22-11-2026	14:45	15:45	01:00
9 z 19 Ćwiczenia praktyczne i powtórka	Kamil Wykręt	22-11-2026	15:45	16:30	00:45
10 z 19 Powtórka i palpacja głównych mięśni szyi	Kamil Wykręt	28-11-2026	09:00	10:00	01:00
11 z 19 Palpacja głównych mięśni twarzy i masaż głowy	Kamil Wykręt	28-11-2026	10:00	13:30	03:30
12 z 19 Wykorzystanie punktów spustowych na wybranych partiach mięśniowych i masaż kończyny górnej	Kamil Wykręt	28-11-2026	13:30	15:00	01:30
13 z 19 Palpacja głównych mięśni kończyny górnej	Kamil Wykręt	28-11-2026	15:00	15:45	00:45
14 z 19 Ćwiczenia praktyczne i powtórka	Kamil Wykręt	28-11-2026	15:45	16:30	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 19 Powtórka i elementy masażu tkanek głębokich na kończynach dolnych	Kamil Wykręt	29-11-2026	09:00	10:00	01:00
16 z 19 Integracja technik masażu klasycznego na obszarze nóg i masaż kończyny dolnej	Kamil Wykręt	29-11-2026	10:00	13:30	03:30
17 z 19 Przegląd i podsumowanie technik masażu klasycznego	Kamil Wykręt	29-11-2026	13:30	15:00	01:30
18 z 19 Podsumowanie kursu	Kamil Wykręt	29-11-2026	15:00	16:15	01:15
19 z 19 Walidacja: test teoretyczny, obserwacja w warunkach rzeczywistych	-	29-11-2026	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