Możliwość dofinansowania

CENTRUM SZKOLENIOWE Rafał Uryzaj

CENTRUM ZDROWIA GARBARY 64 SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ

4,8 / 5

295 ocen

Szkolenie: Relax&Therapy

Numer usługi 2026/04/28/178006/3518042

1 400,00 PLN brutto
1 400,00 PLN netto
58,33 PLN brutto/h
58,33 PLN netto/h
183,33 PLN cena rynkowa

Poznań
Usługa szkoleniowa
stacjonarna
Zajęcia grupowe
24:00 h
04.09.2026 do 06.09.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest dla: • fizjoterapeutów/osteopatów/masażystów/terapeutów manualnych/lekarzy, • studentów powyższych kierunków, • uczestnik kursu powinien posiadać podstawową wiedzę o anatomii ciała ludzkiego, • Organizator zastrzega sobie prawo do poproszenia o okazanie dokumentów potwierdzających posiadanie wymaganego wykształcenia, lub zaświadczenia jeśli kursant jest w trakcie nauki.
Minimalna liczba uczestników	10
Maksymalna liczba uczestników	24
Data zakończenia rekrutacji	03-09-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	24
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

Usługa prowadzi do nabycia przez uczestnika umiejętności wykonywania masaży relaksacyjnych i terapeutycznych, łączących techniki masażu głębokiego, Lomi Lomi, klasycznego, tajskiego i autorskich metod. Szkolenie uczy komponowania sesji z wykorzystaniem aromaterapii, muzykoterapii, świec i olejów. Kładzie nacisk na holistyczne podejście – fizyczne, emocjonalne i duchowe – dla osiągnięcia relaksu i ulgi w bólu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza Charakteryzuje techniki masażu stosowane w metodzie Relax&Therapy oraz zasady ich bezpiecznego i adekwatnego doboru do potrzeb klienta.	Poprawnie opisuje techniki, wskazania i przeciwwskazania oraz dobiera je do przedstawionego przypadku	Test teoretyczny
Umiejętności Wykonuje sesję masażu Relax&Therapy, integrując różne techniki oraz dostosowując je do indywidualnych potrzeb klienta na podstawie przeprowadzonego wywiadu.	Przeprowadza wywiad, dobiera techniki i realizuje spójny, poprawny zabieg.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Kompetencje społeczne Buduje profesjonalną relację z klientem, stosując zasady komunikacji empatycznej, etyki zawodowej oraz reagując na potrzeby klienta w trakcie zabiegu	Nawiązuje kontakt, komunikuje się adekwatnie i dostosowuje przebieg masażu do sygnałów klienta.	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

Sposób realizacji zajęć:

Część teoretyczna zajęć będzie prowadzona z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej wyświetlonej za pomocą projektora multimedialnego. Uczestnicy będą korzystali ze skryptów. Sala wyposażona będzie w krzesła i sprzęt rehabilitacyjny – stoły.

Zajęcia praktyczne odbywają się na stołach do masażu. Na jeden stół przypadają 2 osoby. Jeśli będzie nieparzysta liczba osób to będzie jedna trójka przy stole. Kursanci wykonują techniki na sobie nawzajem. Każdy uczestnik ma możliwość przećwiczenia każdej z technik. Cały sprzęt wykorzystywany do realizacji szkolenia zapewniony jest przez instytucję. W trakcie trwania szkolenia jest ogólnodostępny dla kursantów.

Czas trwania: 24 godziny zegarowe (w zakres godzinowy kursu są wliczane przerwy)

Część praktyczna jest przeplatana teorią. Przed każdą praktyką jest wstęp teoretyczny.

Godziny szkolenia : codziennie 9-17

część teoretyczna - 4 godziny

część praktyczna - 20 godzin

4 filary masażu Relax & Therapy

- **masaż głęboki** – niezastąpiony w pracy z bólami tkanek miękkich, usuwania nadmiernych napięć mięśniowych, punktów spustowych, niwelowania ograniczeń ruchowych w stawach i przywracania balansu mięśniowego.
- **masaż hawajski LOMI LOMI NUI** – który nadaje masażowi płynność, rytm, lekkość. Uczy pracy z ciałem i duchem przywracając harmonię całemu ciału i psychice. Jego elementy nadają masażowi wyjątkowość dzięki której pacjent będzie czuł się odprężony i zrelaksowany.
- **masaż klasyczny** – podstawa wielu masażów. Jego techniki jak głaskanie, rozcieranie czy wibracja są widoczne w większości masaży dostępnych na rynku dlatego nie może się obyć bez tych technik także i w tym rodzaju masażu.
- **techniki i inspiracje własne** – obejmuje pomysły własne oraz podejrzane podczas pokazów. Jest to zbiór całej dotychczasowej pracy zawodowej, którą instryktorka stara się wykorzystać w masażu relaksacyjnym aby jak najbardziej oddać charakter słowa jakim jest „relaks”.

*** Masaż gorącą świecą aromatyczną i gorącą czekoladą:** na szkoleniu nauczymy Cię jak posługiwać się gorącą czekoladą oraz świecą aromatyczną w nurcie filozofii i metodyki masażu Relax & Therapy.

Pozostałe zagadnienia w formie mieszanej (teoria/praktyka):

Przygotowanie do masażu

- wizyta - wywiad - „chwila dla siebie”

W trakcie masażu

- tempo - obszar masażu - „praca z ręcznikiem” - techniki - rozmowa z klientem - czas - pozycje - częstotliwość - temperatura oleju

Po masażu

- „chwila dla siebie” - rozmowa - odpoczynek

Aromaterapia

Teoretyczne wybrane zagadnienia, opis olejków eterycznych, olei bazowych, przygotowania.

Masaż krok po kroku z praktycznym treningiem uczestników obejmuje naukę:

- 1 dzień – praca z tylna częścią ciała.
- 2 dzień – praca z przednią częścią ciała.
- 3 dzień – praca całościowa.

Walidacja

Walidacja umiejętności prowadzona przez walidatora usługi. Walidator nie ingeruje w proces kształcenia.

Do przeprowadzenia walidacji wykorzystane zostaną metody: obserwacja w warunkach symulowanych (w trakcie trwania kursu) oraz "test teoretyczny" dla części teoretycznej przeprowadzony po zakończeniu części edukacyjnej kursu.

Wyniki walidacji podawane są po usłudze.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 19

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 19 Rejestracja i wprowadzenie: powitanie uczestników, przedstawienie celów i planu kursu, omówienie zasad bezpieczeństwa oraz etyki pracy z klientem.	Weronika Barabasz	04-09-2026	09:00	10:00	01:00
2 z 19 Przygotowanie do masażu: przestrzeń (muzyka, aromaterapia), dobór olejów, temperatura, techniki relaksacyjne. „Chwila dla siebie” – przygotowanie siebie i klienta, holistyczny wywiad przed sesją.	Weronika Barabasz	04-09-2026	10:00	11:45	01:45
3 z 19 Przerwa	Weronika Barabasz	04-09-2026	11:45	12:05	00:20

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 19 Wprowadzenie do masażu grzbietu: praca przez ręcznik, techniki relaksacyjne. Nauka głaskania, rozcierania, ugniatania, pracy z punktami spustowymi oraz niwelowania napięć w rytm muzyki.	Weronika Barabasz	04-09-2026	12:05	14:35	02:30
5 z 19 Przerwa	Weronika Barabasz	04-09-2026	14:35	15:20	00:45
6 z 19 Masaż karku i kończyn górnych, łączenie technik. Wprowadzenie do Lomi Lomi Nui: rytm, płynność, harmonia. Ćwiczenia praktyczne: długie ruchy, synchronizacja oddechu z technikami masażu.	Weronika Barabasz	04-09-2026	15:20	17:00	01:40
7 z 19 Podsumowanie dnia i powtórka: kluczowe elementy masażu głębokiego, Lomi Lomi Nui i klasycznego w pracy z grzbietem, karkiem i kończyną górną.	Weronika Barabasz	05-09-2026	09:00	10:30	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 19 Masaż głęboki i praca z ruchem: praca z kończyną dolną w leżeniu na brzuchu, wprowadzenie do głębokiego masażu z ruchem oraz podstawowych elementów masażu tajskiego.	Weronika Barabasz	05-09-2026	10:30	11:45	01:15
9 z 19 Przerwa	Weronika Barabasz	05-09-2026	11:45	12:05	00:20
10 z 19 Praca z przednią częścią ciała: ćwiczenia praktyczne z wykorzystaniem poznanych technik w pracy z kończyną dolną w leżeniu na plecach oraz wprowadzenie do pracy z ruchem.	Weronika Barabasz	05-09-2026	12:05	14:35	02:30
11 z 19 Przerwa	Weronika Barabasz	05-09-2026	14:35	15:20	00:45
12 z 19 Masaż Lomi Lomi Nui – połączenie z masażem tkanek głębokich oraz pracą z ruchem. Praktyczne ćwiczenia: przejścia między technikami, synchronizacja ciała i oddechu.	Weronika Barabasz	05-09-2026	15:20	17:00	01:40

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 19 Opracowanie powłok brzusznych i ręki w leżeniu na plecach z użyciem świecy aromatycznej. Teoria: przygotowanie świecy i czekolady. Praktyka: aplikacja świecy, masaż brzuszny i ręki.	Weronika Barabasz	06-09-2026	09:00	10:50	01:50
14 z 19 Przerwa	Weronika Barabasz	06-09-2026	10:50	12:05	01:15
15 z 19 Masaż karku i szyi: połączenie masażu głębokiego, Lomi Lomi, tajskiego i klasycznego. Ćwiczenia praktyczne w pracy nad karkiem i szyją, synchronizacja technik.	Weronika Barabasz	06-09-2026	12:05	14:35	02:30
16 z 19 Przerwa	Weronika Barabasz	06-09-2026	14:35	15:20	00:45
17 z 19 Masaż twarzy oraz zintegrowany masaż całego ciała, pokaz gorącej czekolady - praktyka	Weronika Barabasz	06-09-2026	15:20	16:10	00:50
18 z 19 Powtórka z dnia poprzedniego, Panel na pytania oraz rozmowę	Weronika Barabasz	06-09-2026	16:10	16:40	00:30
19 z 19 Walidacja	-	06-09-2026	16:40	17:00	00:20

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 400,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 400,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	58,33 PLN
Koszt osobogodziny netto	58,33 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1

1 z 1

Weronika Barabasz

Magister fizjoterapii ze specjalizacją w sporcie, absolwentka AWF w Poznaniu. Odbyła staże zagraniczne we Włoszech i Portugalii. Brała udział w IX festiwalu nauki i kultury studenckiej AWF „Feniks 2017”. Fizjoterapeutka w klubie Malta Squash oraz w Centrum Zdrowia Garbary 64, gdzie prowadzi zajęcia dla kobiet w ciąży i po porodzie. Współtwórczyni programu „Formam”, który łączy fizjoterapię, aktywność fizyczną i położnictwo, przygotowując kobiety do aktywnego macierzyństwa.

Członkini Krajowej Izby Fizjoterapii (KIF), prowadzi warsztaty dla kobiet i firm. Specjalizuje się w fizjoterapii uroginekologicznej, pracy powięziowej i balansie mięśniowym. W pracy kieruje się pasją i zaangażowaniem.

Absolwentka licznych kursów, m.in. masażu tkanek głębokich, kinesiotapingu, pilatesu, aktywności fizycznej kobiet w ciąży i po porodzie. W trakcie specjalizacji z fizjoterapii uroginekologicznej akredytowanej przez PTUG.
Przeprowadzonysz szkoleń z Relax&Therapy - 20

Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia danych dotyczących oferowanej usługi do BUR.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymują papierowy skrypt szkoleniowy.

Warunki uczestnictwa

Szkolenie skierowane jest dla:

- fizjoterapeutów/osteopatów/masażystów/terapeutów manualnych/lekarzy,
- studentów powyższych kierunków,
- uczestnik kursu powinien posiadać podstawową wiedzę o anatomii ciała ludzkiego,
- Organizator zastrzega sobie prawo do poproszenia o okazanie dokumentów potwierdzających posiadanie wymaganego wykształcenia, lub zaświadczenia jeśli kursant jest w trakcie nauki.

Informacje dodatkowe

- Szkolenie prowadzone jest w języku polskim
- Przed zapisaniem się prosimy o wcześniejszy kontakt mailowy: szkolenia@szkoleniauryzaj.pl w celu potwierdzenia miejsca na szkoleniu
- Po potwierdzeniu dostępności miejsc przez organizatora można dokonać zapisu na usługę poprzez BUR.
- Weryfikacja obecności - papierowa lista obecności - podpis uczestnika, wymagane min 80% obecności

Usługi zwolnione z podatku od towarów i usług na podstawie §3.1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z 20 grudnia 2013 roku

Adres

ul. Garbary 64
61-758 Poznań
woj. wielkopolskie

Centrum Osteopatii i Ruchu - Pasaż SIMEX, 2 piętro

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt

MARTA MICHALAK

E-mail szkolenia@szkoleniauryzaj.pl
Telefon (+48) 663 041 233