



Naturalne metody samopomocy seniora. Akupresura, Gua Sha i bańki chińskie w codziennej regeneracji i wsparciu zdrowia

Numer usługi 2026/04/28/185827/3520127

4 600,00 PLN brutto
4 600,00 PLN netto
191,67 PLN brutto/h
191,67 PLN netto/h
183,33 PLN cena rynkowa ⓘ

SENSORIAMED
DOMINIKA
OSTROWSKA

★★★★★ 5,0 / 5

31 ocen

- 📍 Tarnowskie Góry
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 24:00 h
- 📅 22.08.2026 do 24.08.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne

Grupa docelowa usługi

Grupa docelowa usługi to osoby w wieku przedemerytalnym i seniorzy, zainteresowane naturalnymi metodami dbania o zdrowie i samopoczucie. Szkolenie skierowane jest szczególnie do seniorów aktywnych, opiekunów osób starszych oraz osób dbających o profilaktykę i codzienne wsparcie zdrowia w sposób bezpieczny i nieinwazyjny. Wymagania wstępne-brak doświadczenia w stosowaniu wymienionych technik jest to szkolenie od podstaw. Wystarczająca jest podstawowa sprawność ruchowa pozwalająca na udział w łagodnych ćwiczeniach praktycznych z możliwością adaptacji i modyfikacji. W przypadku poważnych schorzeń zaleca się konsultację z lekarzem przed rozpoczęciem szkolenia.

Minimalna liczba uczestników

8

Maksymalna liczba uczestników

12

Data zakończenia rekrutacji

21-08-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

24

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat ICVC - SURE (Standard Usług Rozwojowych w Edukacji): Norma zarządzania jakością w zakresie świadczenia usług rozwojowych

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestnika do samodzielnego stosowania naturalnych metod samopomocy zdrowotnej - akupresury, masażu Gua Sha, terapii bańkami chińskimi oraz opukiwania meridianów połączonego z łagodnymi sekwencjami ruchowymi w codziennej regeneracji i wsparciu zdrowia osób w wieku senioralnym oraz ich bliskich. Usługa kończy się walidacją i certyfikacją prowadzącą do uzyskania kwalifikacji potwierdzonej certyfikatem My Personality Skills

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje teoretyczne podstawy i mechanizmy działania naturalnych metod samopomocy: akupresury, masażu Gua Sha, terapii bańkami chińskimi oraz opukiwania meridianów	Wymienia 12 meridianów głównych i wskazuje ich przebieg na schemacie ciała w czasie do 5 minut	Test teoretyczny
	Charakteryzuje mechanizm działania każdej z 4 technik (akupresura, Gua Sha, bańki, opukiwanie meridianów) w minimum 3 zdaniach na technikę	Test teoretyczny
	Definiuje 5 pojęć z zakresu medycyny chińskiej: Qi, meridian, yin/yang, yang sheng, akupunkt	Test teoretyczny
	Uzasadnia rolę oddechu i rozluźnienia w skuteczności technik samopomocy w odniesieniu do układu autonomicznego	Test teoretyczny
	Wymienia 8 przeciwwskazań wspólnych dla akupresury, Gua Sha, baniek chińskich i opukiwania meridianów	Test teoretyczny
Rozróżnia przeciwwskazania, zagrożenia oraz sytuacje wymagające konsultacji medycznej dla każdej z omawianych technik	Rozróżnia przeciwwskazania bezwzględne i względne na 4 przedstawionych przypadkach klinicznych	Test teoretyczny
	Wymienia 4 sygnały alarmowe wymagające natychmiastowego przerwania zabiegu (m.in. duszność, zawroty głowy, blada skóra, znaczny ból)	Test teoretyczny
	Uzasadnia decyzję o nieskierowaniu konkretnego zabiegu w 3 sytuacjach klinicznych przedstawionych w studium przypadku	Wywiad ustrukturyzowany

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Lokalizuje i obsługuje punkty akupresury w samopomocy zdrowotnej, dostosowując technikę do możliwości osoby w wieku senioralnym</p>	<p>Lokalizuje na ciele własnym 15 wskazanych punktów akupresury w czasie do 10 minut</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Obsługuje technikę ucisku punktowego z zastosowaniem prawidłowej pozycji palca (kciuk, palec wskazujący lub środkowy) i kontroluje czas ucisku (15–60 sekund)</p> <p>Reguluje siłę nacisku w skali 1–10 zgodnie z poleceniem osoby prowadzącej walidację (test 3 różnych poziomów nacisku)</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Wykonuje sekwencję automasażu dłoni i twarzy obejmującą 10 ruchów z zachowaniem kierunku drenażu limfatycznego w czasie 8–10 minut</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Obsługuje narzędzie Gua Sha podczas masażu obszarów karku, barków, pleców i kończyn z zachowaniem zasad bezpieczeństwa</p>	<p>Obsługuje narzędzie Gua Sha z prawidłowym chwytem i kątem ustawienia względem skóry</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Przygotowuje obszar zabiegowy poprzez nałożenie hipoalergicznego olejku w ilości adekwatnej do obszaru</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Wykonuje sekwencję Gua Sha na karku i barkach w czasie 8–12 minut, zachowując kierunek ruchów zgodny z przebiegiem meridianów</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Kontroluje siłę nacisku adekwatnie do obszaru ciała oraz monitoruje reakcję skóry uczestnika, modyfikując technikę w razie nadmiernego zaczerwienienia lub bólu</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Obsługuje bańki chińskie w metodzie statycznej i dynamicznej, dobierając rodzaj bańki i parametry zabiegu do dolegliwości oraz stanu osoby poddanej zabiegowi	Dobiera rodzaj bańki (silikonowa lub gumowa) oraz jej rozmiar do obszaru ciała w 3 przedstawionych sytuacjach klinicznych	Obserwacja w warunkach symulowanych
	<p>Stawia 4 bańki metodą statyczną na plecach z zachowaniem czasu aplikacji 5–15 minut oraz prawidłowej siły zasysania</p> <p>Wykonuje masaż bańką metodą dynamiczną na plecach lub kończynach w czasie 10 minut, zachowując prawidłowy kierunek ruchów</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	Monitoruje reakcję uczestnika podczas zabiegu (komfort, kolor skóry, samopoczucie) co najmniej co 3 minuty oraz bezpiecznie zdejmuje bańki z zachowaniem prawidłowej techniki	Obserwacja w warunkach symulowanych
Planuje i wykonuje zintegrowaną sekwencję samopomocową przy typowych dolegliwościach osoby w wieku senioralnym	Planuje sekwencję wsparcia przy wskazanej dolegliwości (ból głowy/karku, napięcie mięśniowe, stres, problemy ze snem lub pierwsze objawy przeziębienia) z wykorzystaniem minimum 3 technik w czasie 10–15 minut	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wykonuje zaplanowaną sekwencję z zachowaniem prawidłowej kolejności technik oraz koordynuje opukiwanie meridianów z rytmem oddechu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wykonuje sekwencję 5 podstawowych ruchów Tai Chi w pozycji stojącej lub adaptację do pozycji siedzącej dla osób o ograniczonej sprawności	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uzasadnia dobór technik w zaplanowanej sekwencji w odniesieniu do dolegliwości, stanu uczestnika i jego ograniczeń	Wywiad ustrukturyzowany

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Organizuje bezpieczne warunki pracy, prowadzi prawidłową komunikację z osobą poddaną zabiegowi oraz ocenia granice własnych kompetencji w samopomocy zdrowotnej	Organizuje stanowisko pracy zgodnie z zasadami higieny i bezpieczeństwa (dezynfekcja narzędzi, czyste ręczniki, oświetlenie, temperatura) oraz przeprowadza wywiad wstępny obejmujący minimum 4 pytania o stan zdrowia i przeciwwskazania	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Komunikuje się z osobą poddaną zabiegowi zadając w trakcie pracy minimum 3 pytania o komfort i samopoczucie oraz reaguje adekwatnie na sygnały dyskomfortu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Ocena 3 sytuacje kliniczne przedstawione przez osobę walidującą i wskazuje, które wymagają skierowania do specjalisty medycznego (lekarza rodzinnego, fizjoterapeuty, terapeuty TCM)	Wywiad ustrukturyzowany
	Prezentuje opracowaną pisemnie indywidualną rutynę prozdrowotną (poranną 5–10 min i wieczorną 5–15 min) integrującą minimum 3 techniki oraz uzasadnia dobór technik z uwzględnieniem własnych ograniczeń zdrowotnych	Prezentacja

Kwalifikacje

Kwalifikacje niewłączone do ZSK

Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://my-ps.eu>

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację

Podmiot zewnętrzny

Nazwa Podmiotu certyfikującego

Fundacja My Personality Skills ul. Batalionów Chłopskich 19 33-300 Nowy Sącz

Program

Szkolenie stanowi 24-godzinny, kompleksowy program kończący się walidacją zewnętrzną i certyfikacją prowadzącą do uzyskania kwalifikacji potwierdzonej certyfikatem My Personality Skills.

ORGANIZACJA SZKOLENIA

- Czas trwania: 3 dni × 8 godzin zegarowych = 24 godziny zegarowe (łącznie z przerwami i walidacją)
- Standard usługi rozwojowej: każdy dzień szkoleniowy nie przekracza 8 godzin zegarowych, łączny czas przerw w dniu: 75 minut (1 obiadowa 45 min + 2 krótkie po 15 min)
- Maksymalna liczba uczestników: 12 osób
- Praca w parach z indywidualną korektą trenera
- Zapewnione 2 trenerki prowadzące oraz asystent dedykowany do pracy z osobami w wieku senioralnym

WARUNKI ORGANIZACYJNE

- Szkolenie realizowane w profesjonalnej sali szkoleniowo-warsztatowej Sensoriamed w Tarnowskich Górach, w pełni dostosowanej do potrzeb seniorów. Sala jest klimatyzowana, dobrze wentylowana, z antypoślizgową podłogą.
- Dostęp do zaplecza kuchennego
- Dostęp do węzła sanitarnego

Wyposażenie dla każdego uczestnika lub pary:

- komplet baniek silikonowych i gumowych w różnych rozmiarach
- narzędzia Gua Sha (kamień, jadeit)
- olejki hipoalergiczne do masażu
- schematy punktów akupresury i meridianów (laminowane, A4)
- mapy ciała z obszarami bezpiecznego stosowania technik
- środki dezynfekcyjne, ręczniki bawełniane i jednorazowe
- skrypt szkoleniowy w wersji drukowanej

ZAKRES TEMATYCZNY W ODNIESIENIU DO EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

DZIEŃ 1 Podstawy teoretyczne, akupresura, automasaż, bezpieczeństwo (8h)

- Otwarcie szkolenia, omówienie celów, zasad i procesu walidacji
- Wprowadzenie do medycyny chińskiej: meridiany, Qi, yin/yang, yang sheng, akupunkt
- Mechanizmy działania 4 technik (akupresura, Gua Sha, bańki, opukiwanie meridianów)
- Rola oddechu i rozluźnienia - układ autonomiczny
- Lokalizacja 15 kluczowych punktów akupresury na ciele
- Technika ucisku punktowego: pozycja palca, czas (15–60 sekund), regulacja siły (skala 1–10)
- Praktyka: automasaż dłoni, twarzy i głowy z zachowaniem kierunku drenażu limfatycznego
- Zasady bezpieczeństwa: 8 przeciwwskazań wspólnych, przeciwwskazania bezwzględne vs względne (4 studia przypadków)
- 4 sygnały alarmowe wymagające przerwania zabiegu
- Praktyka w parach: organizacja stanowiska, wywiad wstępny (4 pytania o stan zdrowia), komunikacja podczas zabiegu

DZIEŃ 2 Masaż Gua Sha, opukiwanie meridianów, integracja technik (8h)

- Powtórzenie materiału z dnia 1, łagodna rozgrzewka
- Pogłębienie akupresury: gotowe zestawy w samopomocy (dolegliwości stawowe, mięśniowe, zmęczenie)
- Masaż Gua Sha: teoria, chwyt narzędzia, kąt ustawienia, kierunek ruchów względem meridianów
- Przygotowanie obszaru zabiegowego: olejek hipoalergiczny, dezynfekcja
- Praktyka Gua Sha: kark, barki, plecy, twarz, kończyny - kontrola siły nacisku adekwatna do obszaru
- Monitorowanie reakcji skóry, modyfikacja techniki
- Opukiwanie meridianów: pełna sekwencja 12 meridianów, koordynacja z oddechem
- Sekwencje Tai Chi w pozycji stojącej i adaptacja do pozycji siedzącej (5 podstawowych ruchów)
- Wprowadzenie do planowania zintegrowanych sekwencji samopomocowych (ból głowy/karku, napięcie mięśniowe, stres)
- Styl życia yang sheng - rytm dnia, regeneracja

DZIEŃ 3 Bańki chińskie, integracja, walidacja i certyfikacja (8h)

- Wprowadzenie do terapii bańkami chińskimi: rodzaje (silikonowe, gumowe), dobór do dolegliwości
- Przygotowanie do zabiegu: higiena, dezynfekcja, mapa zastosowań
- Praktyka stawiania baniek metodą statyczną (4 bańki na plecach, czas 5–15 minut)

- Praktyka masażu bańką metodą dynamiczną (plecy, kończyny, czas 10 minut)
- Monitorowanie reakcji uczestnika podczas zabiegu (komfort, kolor skóry, samopoczucie - co 3 minuty)
- Bezpieczne zdejmowanie baniek, czynności pozabiegowe
- Integracja wszystkich technik - budowanie indywidualnych sekwencji samopomocowych przy 5 dolegliwościach
- Przygotowanie pisemnej indywidualnej rutyny prozdrowotnej (poranna 5-10 min + wieczorna 5-15 min)
- WALIDACJA
- Zakończenie szkolenia

METODY DYDAKTYCZNE

- Pokaz i instruktaż trenera (każda nowa technika)
- Ćwiczenia praktyczne indywidualne i w parach (większość czasu zajęć)
- Mini-wykłady teoretyczne (ograniczone do niezbędnego minimum)
- Trening sekwencji i planowanie indywidualnej rutyny
- Dyskusja kierowana z informacją zwrotną na bieżąco
- Analiza studiów przypadków (przeciwwskazania, sytuacje kliniczne)

SPOSÓB ORGANIZACJI WALIDACJI

- Walidacja prowadzona jest przez osobę zewnętrzną akredytowaną przez My Personality Skills, niezależną od osób prowadzących kształcenie. Zapewniona jest pełna rozdzielność funkcji procesu kształcenia od walidacji.
- Walidacja obejmuje 4 metod weryfikacji odpowiadających różnym typom efektów uczenia się:

1. TEST TEORETYCZNY

- Forma: 15 pytań zamkniętych jedno- i wielokrotnego wyboru
- Lokalizację 12 meridianów głównych
- 5 pojęć medycyny chińskiej (Qi, meridian, yin/yang, yang sheng, akupunkt)
- 8 przeciwwskazań wspólnych dla 4 technik
- 4 sygnały alarmowe wymagające przerwania zabiegu
- Próg zaliczenia: 70% poprawnych odpowiedzi
- Test prowadzony w wersji papierowej z kluczem oceny przygotowanym przez eksperta merytorycznego. Nadzór nad uczestnikami podczas wypełniania testu sprawuje osoba walidująca.

1. OBSERWACJA W WARUNKACH SYMULOWANYCH

- Uczestnik wykonuje sekwencję zabiegową na osobie partnerującej (uczestniku z grupy lub model)
- Lokalizację 15 punktów akupresury i wykonanie automasażu dłoni i twarzy
- Masaż Gua Sha na karku i barkach (8-12 minut) z prawidłowym chwytem, kątem i siłą nacisku
- Stawianie 4 baniek metodą statyczną + masaż bańką metodą dynamiczną
- Wykonanie sekwencji Tai Chi (5 podstawowych ruchów) z adaptacją do pozycji siedzącej
- Planuje sekwencję samopomocową przy wskazanej dolegliwości (min. 3 techniki, 10-5 min)
- Organizację stanowiska, wywiad wstępny i komunikację z osobą poddaną zabiegowi

1. WYWIAD USTRUKTURYZOWANY

- uzasadnienie decyzji o nieskierowaniu zabiegu w 3 sytuacjach klinicznych
- uzasadnienie doboru technik w zaplanowanej sekwencji samopomocowej
- ocena 3 sytuacji klinicznych i wskazanie konieczności skierowania do specjalisty medycznego

1. PREZENTACJA

- Uczestnik prezentuje opracowaną pisemnie indywidualną rutynę prozdrowotną (poranną 5-10 min i wieczorną 5-15 min) integrującą minimum 3 techniki spośród poznanych, wykonując wybrane elementy praktyczne oraz uzasadniając dobór technik z uwzględnieniem własnych ograniczeń zdrowotnych i preferencji.
- Prezentacje odbywają się rotacyjnie - pozostali uczestnicy w tym czasie kontynuują obserwację w warunkach symulowanych lub przygotowują się do prezentacji.

Walidacja przeprowadzana jest ostatniego dnia szkolenia. Po zakończeniu części dydaktycznej i praktycznej, uczestnicy przystępują do walidacji w ustalonej kolejności. Podstawą do uzyskania certyfikatu kwalifikacji jest pozytywne zaliczenie testu teoretycznego. Wyniki testu teoretycznego uczestnicy poznają tego samego dnia po sprawdzeniu egzaminu. Certyfikaty dla uczestników zostaną dostarczone w formie elektronicznej do 5 dni po zakończeniu szkolenia. Usługa prowadzi do nabycia kwalifikacji - "Animator zdrowia". Proces walidacji przeprowadzi podmiot zewnętrzny, wybrany 7 dni przed rozpoczęciem szkolenia. Usługodawca zapewnia rozdzielność osobową między procesem szkolenia, a procesem walidacji.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 29

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 29 Otwarcie szkolenia, omówienie celów, programu, zasad i procesu walidacji	Agnieszka Dela	22-08-2026	09:00	09:20	00:20
2 z 29 Wprowadzenie do medycyny chińskiej: 12 meridianów głównych, Qi, yin/yang, yang sheng, akupunkt - teoria	Agnieszka Dela	22-08-2026	09:20	10:30	01:10
3 z 29 Przerwa	Agnieszka Dela	22-08-2026	10:30	10:40	00:10
4 z 29 Mechanizmy działania 4 technik (akupresura, Gua Sha, bańki, opukiwanie meridianów); rola oddechu i rozluźnienia	Agnieszka Dela	22-08-2026	10:40	12:10	01:30
5 z 29 Zasady bezpieczeństwa: 8 przeciwwskazań wspólnych, przeciwwskazania bezwzględne vs względne, 4 sygnały alarmowe wymagające przerwania zabiegu	Agnieszka Dela	22-08-2026	12:10	13:00	00:50
6 z 29 Przerwa obiadowa	Agnieszka Dela	22-08-2026	13:00	13:40	00:40

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 29 Lokalizacja 15 punktów akupresury; technika ucisku punktowego (pozycja palca, czas 15-60 sek., regulacja siły 1-10); praktyka automasażu dłoni, twarzy, głowy	Agnieszka Dela	22-08-2026	13:40	15:10	01:30
8 z 29 Przerwa	Agnieszka Dela	22-08-2026	15:10	15:30	00:20
9 z 29 Praktyka w parach: organizacja stanowiska, wywiad wstępny (4 pytania o stan zdrowia), komunikacja podczas zabiegu, reakcja na sygnały dyskomfortu	Agnieszka Dela	22-08-2026	15:30	17:00	01:30
10 z 29 Powtórzenie materiału z dnia pierwszego, łagodne rozgrzewanie i automasaż	Agnieszka Dela	23-08-2026	09:00	09:30	00:30
11 z 29 Masaż Gua Sha: teoria, chwyt narzędzia, kąt ustawienia, kierunek ruchów względem meridianów; przygotowanie obszaru zabiegowego	Agnieszka Dela	23-08-2026	09:30	10:40	01:10
12 z 29 Przerwa	Agnieszka Dela	23-08-2026	10:40	11:00	00:20

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 29 Praktyka Gua Sha – kark i barki (sekwencja 8–12 min), kontrola siły nacisku, monitorowanie reakcji skóry, modyfikacja techniki	Agnieszka Dela	23-08-2026	11:00	12:10	01:10
14 z 29 Praktyka Gua Sha - plecy, twarz, kończyny; pogłębienie technik	Agnieszka Dela	23-08-2026	12:10	13:10	01:00
15 z 29 Przerwa obiadowa	Agnieszka Dela	23-08-2026	13:10	14:00	00:50
16 z 29 Opukiwanie meridianów - pełna sekwencja 12 meridianów koordynowana z oddechem; sekwencja Tai Chi (5 podstawowych ruchów w pozycji stojącej i adaptacja do siedzącej)	Agnieszka Dela	23-08-2026	14:00	15:10	01:10
17 z 29 Przerwa	Agnieszka Dela	23-08-2026	15:10	15:30	00:20
18 z 29 Wprowadzenie do planowania zintegrowanych sekwencji samopomocowych przy 5 dolegliwościach (ból głowy/karku, napięcie mięśniowe, stres, problemy ze snem, przeziębienie); styl życia yang sheng	Agnieszka Dela	23-08-2026	15:30	17:00	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
19 z 29 Rozpoczęcie ostatniego dnia - rozgrzewka, sesja oddechowa	Dominika Ostrowska	24-08-2026	09:00	09:20	00:20
20 z 29 Wprowadzenie do terapii bańkami chińskimi: rodzaje (silikonowe, gumowe), dobór do dolegliwości i obszaru ciała, mapa zastosowań	Dominika Ostrowska	24-08-2026	09:20	10:30	01:10
21 z 29 Przerwa kawowa	Dominika Ostrowska	24-08-2026	10:30	10:40	00:10
22 z 29 Praktyka stawiania baniek metodą statyczną (4 bańki na plecach, czas aplikacji 5-15 min); kontrola siły zasysania	Dominika Ostrowska	24-08-2026	10:40	11:40	01:00
23 z 29 Praktyka masażu bańką metodą dynamiczną (plecy, kończyny, 10 min); monitorowanie reakcji uczestnika co 3 minuty; bezpieczne zdejmowanie baniek, czynności pozabiegowe	Dominika Ostrowska	24-08-2026	11:40	13:00	01:20
24 z 29 Przerwa obiadowa	Dominika Ostrowska	24-08-2026	13:00	13:40	00:40

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
25 z 29 Integracja wszystkich technik - budowanie i ćwiczenie zintegrowanych sekwencji samopomocowych; przygotowanie pisemnej indywidualnej rutyny prozdrowotnej - porannej i wieczornej	Dominika Ostrowska	24-08-2026	13:40	14:40	01:00
26 z 29 Przerwa	Dominika Ostrowska	24-08-2026	14:40	15:00	00:20
27 z 29 Egzamin wewnętrzny praktyczny - samodzielne wykonanie pełnej sekwencji łączącej wybrane techniki (akupresura / Gua Sha / bańki), praca w parach	-	24-08-2026	15:00	16:10	01:10
28 z 29 Prezentacje uczestników indywidualnych rutyn prozdrowotnych	-	24-08-2026	16:10	16:40	00:30
29 z 29 Walidacja, test teoretyczny, zakończenie szkolenia	-	24-08-2026	16:40	17:00	00:20

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 600,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	191,67 PLN
Koszt osobogodziny netto	191,67 PLN
W tym koszt walidacji brutto	50,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	50,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	200,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	200,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Agnieszka Dela

Pani Agnieszka Dela ukończyła Uniwersytetu Łódzkiego, uzyskując tytuł doktora nauk biologicznych na wydziale biologii i nauk o ziemi w zakresie mikrobiologii. Dr n. biol. Agnieszka Dela ukończyła studia podyplomowe z diagnostyki laboratoryjnej na Akademii Medycznej w Łodzi, uzyskując tytuł diagnosty laboratoryjnego.

Pani Agnieszka to doświadczona trenerka i edukatorka zdrowotna, mikrobiolog i diagnosta laboratoryjny. Od ponad 8 lat prowadzi szkolenia z zakresu naturalnych metod wspierania zdrowia i wyglądu. Specjalizuje się w akupunkturze kosmetycznej twarzy, łącząc medycynę chińską z nowoczesnym podejściem do estetyki. Prowadzi praktykę w Gabinecie Balans Shen w Łodzi. Jest wykładowczynią w Międzynarodowej Szkole Akupunktury Klasycznej "Acuart" oraz członkinią Polskiego Towarzystwa Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Edukuje m.in. na Uniwersytetach Trzeciego Wieku i w Stowarzyszeniu Kobiety. Jej szkolenia kierowane są do kosmetologów, fizjoterapeutów, lekarzy i terapeutów chcących zdobyć praktyczne umiejętności w zakresie naturalnych metod odmładzania. Znana z wysokiej jakości przekazywanej wiedzy i zaangażowania, oferuje holistyczne podejście do zdrowia i urody. Pani Agnieszka posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia danych dotyczących oferowanej usługi w BUR



2 z 2

Dominika Ostrowska

Pani Dominika to doświadczona trenerka i edukatorka zdrowotna, która od ponad 9 lat z powodzeniem prowadzi szkolenia, a jej prawdziwą pasją są terapie naturalne, w szczególności akupunktura kosmetyczna, pinezkowanie twarzy i terapia Bowena. Swoją praktykę prowadzi w Tarnowskich Górach, gdzie z powodzeniem łączy medycynę naturalną z nowoczesnym podejściem do zdrowia i estetyki. Jej doświadczenia w dziedzinie akupunktury pozwalają na holistycznym podejściu do każdego klienta, zarówno w zakresie poprawy wyglądu skóry, redukcji zmarszczek, jak i

poprawy ogólnego samopoczucia. Pani Dominika słynie z dbałości o wysoką jakość przekazywanej wiedzy. Prowadzone przez nią szkolenia kierowane są do osób które chcą zdobyć kwalifikacje z zakresu skutecznych, naturalnych metody pracy z twarzą i ciałem. Dzięki praktycznemu doświadczeniu oraz zaangażowaniu w rozwój uczestników, każde szkolenie prowadzone przez Panią Dominikę to połączenie wiedzy, pasji i realnych efektów. Dominika posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą publikacji usługi w BUR.

Międzynarodowa Szkoła Akupunktury AcuArt w Katowicach (marzec 2026).
Terapia Bowena (maj 2025)
Szkolenie BODY PROCES (maj 2024).
Terapia bańkami chińskimi (luty2024)
Masaż gorącymi kamieniami (czerwiec 2024)
Szkolenie Japoński Masaż Kobido (sierpień 2023).
Szkolenie ACCES BARS PRACTITIONER (czerwiec 2023).
Szkolenie Soul Body Fusion (sierpień 2023)

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzymuje w pierwszym dniu szkolenia w formie drukowanej (wręczone osobiście podczas powitania):

- **Skrypt szkoleniowy** - obszerne opracowanie obejmujące teorię i praktykę akupresury, Gua Sha, baniek chińskich, opukiwania meridianów i sekwencji Tai Chi
- **Schematy punktów akupresury i meridianów** – kolorowe schemat A4
- **Mapa ciała z obszarami bezpiecznego stosowania baniek i Gua Sha**
- **Notatnik**
- **Długopis**

Warunki uczestnictwa

Dla zainteresowanych udziałem w szkoleniu. Nie są wymagane żadne wcześniejsze doświadczenie, wiedza ani umiejętności w zakresie akupresury, Gua Sha czy Tai Chi. Wystarczająca jest podstawowa sprawność ruchowa pozwalająca na udział w łagodnych ćwiczeniach praktycznych (siedząc lub stojąc z możliwością adaptacji). Szkolenie jest otwarte dla osób bez ograniczeń zdrowotnych uniemożliwiających łagodny ruch i dotyk. W przypadku poważnych schorzeń (np. choroby nowotworowe, zakrzepica, ostre stany zapalne) zaleca się konsultację z lekarzem prowadzącym przed udziałem w zajęciach.

Informacje dodatkowe

- Podstawa zwolnienia: "Zwolnienie z VAT na podstawie §3 ust.1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień usługi kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego, finansowane w co najmniej 70% ze środków publicznych oraz świadczenie usług i dostawę towarów ściśle z tymi usługami związane (Dz.U. z 2025 r., poz.832)
- Usługa realizowana w formie usługi stacjonarnej, zostanie w całości zrealizowana zgodnie z aktualnie obowiązującymi przepisami prawa i zaleceniami Ministerstwa Zdrowia i Głównego Inspektoratu Sanitarnego.
- W przypadku potrzeby zapewnienia specjalnych udogodnień, przed zapisem na usługę prosimy o kontakt
- Program szkolenia stanowi własność intelektualną firmy szkoleniowej Sensoriamed

Adres

ul. Ratuszowa 12
42-600 Tarnowskie Góry
woj. śląskie

Kontakt



Grzegorz Ostrowski

E-mail sensoriamed@gmail.com

Telefon (+48) 604 330 547