

**ANTI – AGING PROCESS -dekolt, ramiona, biust- szkolenie**

Numer usługi 2026/05/04/166474/3536077

**3 690,00 PLN** brutto

3 000,00 PLN netto

131,79 PLN brutto/h

107,14 PLN netto/h

583,33 PLN cena rynkowa ⓘ

Akademia Spa  
Tomasz Tomasik

★★★★★ 4,9 / 5

817 ocen

📍 Warszawa

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 28:00 h

📅 14.12.2026 do 16.12.2026

## Informacje podstawowe

**Kategoria**

Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia

**Grupa docelowa usługi**

Szkolenie skierowane jest do osób prowadzących działalność w obszarze pielęgnacji twarzy i ciała, takich jak kosmetyczki, masażyści, terapeuci manualni oraz osoby chcące poszerzyć swoją ofertę o naturalne techniki anti-aging.

Usługa przeznaczona jest również dla osób indywidualnych planujących rozpoczęcie pracy w branży beauty lub zainteresowanych świadomą pielęgnacją skóry i profilaktyką procesów starzenia.

usługa rozwojowa jest adresowana również do Uczestników projektu „Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe”

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu „Nowy Start w Małopolsce z Euresem”

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu Małopolski Pociąg do Kariery

Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój.

**Minimalna liczba uczestników**

1

**Maksymalna liczba uczestników**

8

**Data zakończenia rekrutacji**

13-12-2026

**Forma prowadzenia usługi**

stacjonarna

**Liczba godzin usługi**

28

# Cel

## Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestnika do samodzielnego stosowania technik automasażu twarzy, szyi i dekoltu, a także wykonywania auto drenażu limfatycznego w celu poprawy wyglądu skóry oraz opóźnienia procesów starzenia. Uczestnik będzie również potrafił analizować zmiany estetyczne twarzy na podstawie biomechanizmu starzenia i rozluźnić napięcia mięśniowe dla lepszej elastyczności skóry.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje budowę anatomiczną twarzy oraz funkcje mięśni i tkanek	rozdziela struktury anatomiczne oraz opisuje ich funkcje	Test teoretyczny
Wyjaśnia biomechanizm procesów starzenia twarzy	wskazuje zależności między napięciem mięśniowym a zmianami estetycznymi.	Test teoretyczny
Pracuje zgodnie z zasadami bezpieczeństwa i higieny podczas wykonywania zabiegów	organizuje stanowisko pracy zgodnie z wymogami	Analiza dowodów i deklaracji
Komunikuje się z klientem w zakresie diagnozy i doboru terapii	przeprowadza wywiad i formułuje zalecenia pielęgnacyjne	Analiza dowodów i deklaracji

# 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?

# Program

## Dzień 1 – Anatomia funkcjonalna i zależności strukturalne

### Podstawy anatomiczne i fizjologia tkanek

- Struktura anatomiczna dekoltu, ramion, biustu i brzucha w ujęciu estetycznym i terapeutycznym
- Znaczenie przywrócenia fizjologii tkankom oraz prawidłowego przepływu krwi i limfy
- Wpływ struktury ciała na zmiany estetyczne występujące na twarzy
- Zależności między postawą ciała a napięciami wpływającymi na wygląd twarzy

### Diagnostyka i przygotowanie do pracy terapeutycznej

- Ocena napięć w obrębie ciała i ich wpływu na tkanki twarzy
- Wskazania i przeciwwskazania do pracy w obszarach: brzuch, biust, dekolt, ramiona
- Wprowadzenie do holistycznego podejścia w terapii estetycznej
- Podsumowanie części teoretycznej i praktycznej

## Dzień 2 – Praca z przeponami funkcjonalnymi i oddechem

### Teoria i funkcjonowanie przepon

- Czym są przepony funkcjonalne i jak ich napięcie wpływa na całe ciało
- Zależności między przeponami, postawą, krążeniem i układem limfatycznym
- Wpływ przepon na napięcia w obrębie twarzy
- Wprowadzenie do pracy z oddechem

### Techniki biodynamiczne i integracja

- Biodynamiczne rozluźnianie przepon – techniki i sekwencja
- Praca z oddechem jako element uwalniania napięcia
- Efekty rozluźnienia przepon dla krążenia, postawy i tkanek twarzy
- Integracja pracy z przeponami w praktyce zabiegowej
- Podsumowanie dnia

## Dzień 3 – Techniki manualne i taping estetyczny

### Masaż i praca z tkankami ciała

- Suche techniki rozluźniania mięśniowo-powięziowego bez środka poślizgowego
- Techniki z wykorzystaniem środka poślizgowego – sekwencja, kierunki, tempo
- Praca z obszarem biustu w ujęciu terapeutycznym i estetycznym
- Masaż brzucha, dekoltu i ramion jako element terapii wspierającej twarz

### Taping i integracja terapii

- 5 aplikacji taśm kinezyjologicznych utrwalających efekty terapii
- Jak i kiedy stosować taping jako przedłużenie pracy manualnej
- Łączenie pracy z ciałem i twarzą w spójny protokół zabiegowy
- Komunikowanie tapingu klientce jako elementu kompleksowej usługi
- Podsumowanie całości szkolenia (teoria i praktyka)

### Walidacja

Usługa realizowana w formule godzin dydaktycznych 45 min.

Na każde 4 godziny usług uczestnikom przysługuje przerwa 15 min.

Przerwy nie wliczają się w liczbę godzin usługi, usługa będzie wydłużona o czas realizowanych przerw.

Walidacja wlicza się w liczbę godzin usługi.

Szkolenie skierowane jest do osób prowadzących działalność związaną z pielęgnacją twarzy i ciała, takich jak kosmetolodzy, masażyści czy terapeuci, którzy chcą poszerzyć swoją ofertę o techniki anti-aging. Również osoby indywidualne, chcące się w tym kierunku rozwijać by w przyszłości świadczyć takie usługi, osoby zainteresowane rozpoczęciem swojej przygody z profesjonalną pielęgnacją skóry, automasażem oraz naturalnymi metodami opóźniania procesów starzenia, znajdą tu praktyczną wiedzę i umiejętności do samodzielnego stosowania w codziennej pielęgnacji.

Uczestnicy ćwiczą podczas części i praktycznej na sobie w grupach dwu osobowych.

Każda grupa ma swoje stanowisko.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 0

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

## Cennik

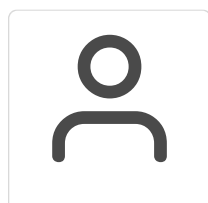
Jeżeli korzystasz z dofinansowania w wysokości co najmniej 70% przysługuje Tobie zwolnienie z podatku VAT

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 690,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	131,79 PLN
Koszt osobogodziny netto	107,14 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Justyna Młodawska

Justyna Młodawska – absolwentka Wyższej Szkoły Fizjoterapii we Wrocławiu na kierunku Kosmetologia , certyfikowana terapeutka Zoga Face Integration™, terapeutka czaszkowo – krzyżowa

w ujęciu biodynamicznym, trenerka oddechu metodą Butejko® , terapeutka Ajana – holistycznej harmonizującej pracy z biopolem . Ukończyłam wiele szkoleń z zakresu manualnych terapii odmładzających i innych dotyczących zarówno twarzy jak i ciała (m.in., Facemodeling, drenaż i masaż transbukalny Dr Sergey Shchurevich integracja strukturalna czaszki Sharon Wheler, praca ze stawem skroniowo – żuchwowym i wiele innych ) . Jestem nieustannie w procesie nauki. Moją pasją jest działanie holistyczne. Swoje zainteresowanie kieruję w stronę psychosomatyki i zintegrowanej , wielopłaszczyznowej pracy z klientem. Na co dzień prowadzę gabinet w którym wykonuję zabiegi oraz od 2018 roku współpracuję z Akademia SPA Tomasik jako instruktor masażu. Posiada duże doświadczenie zawodowe i kwalifikacje związane z tematyką usługi zdobyte nie wcześniej niż 5 lat liczone przed datą rozpoczęcia realizacji usługi rozwojowej

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

skrypt szkoleniowy

### Warunki uczestnictwa

ZAWARTO UMOWĘ Z WUP KRAKÓW NA ROZLICZANIE USŁUG Z WYKORZYSTANIEM ELEKTRONICZNYCH BONÓW SZKOLENIOWYCH W RAMACH PROJEKTU NOWY START W MAŁOPOLSCE Z EURES-em i Projektu Małopolski Pociąg do Kariery

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój.

### Informacje dodatkowe

Informacje:

- Po zrealizowanym szkoleniu uczestnik otrzyma certyfikat potwierdzający uczestnictwo w szkoleniu - wymagane jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć wraz z zaliczeniem testu.
- Uczestnicy usługi nie muszą wykazywać się minimalnym doświadczeniem / stażem aby uczestniczyć w usłudze rozwojowej
- Fakt uczestnictwa w każdym dniu usługi rozwojowej musi zostać potwierdzony przez uczestnika własnoręcznym podpisem złożonym na udostępnionej przez organizatora liście obecności
- Uczestnicy usługi nie muszą wykazywać się minimalnym doświadczeniem / stażem aby uczestniczyć w usłudze rozwojowej
- Usługa zwolniona z VAT w przypadku gdy jest dofinansowana minimum 70% ze środków publicznych.
- Zawarto umowę z WUP w Szczecinie na świadczenie usług rozwojowych z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe

## Adres

ul. Grażyny 15/65  
02-548 Warszawa  
woj. mazowieckie

## Kontakt

**Aleksandra Brukiewa**

**E-mail** [info@akademia-spa.pl](mailto:info@akademia-spa.pl)



**Telefon** (+48) 889 109 396