



## Kurs masażu relaksacyjnego z elementami aromaterapii

Numer usługi 2026/05/05/181837/3539983

4 305,00 PLN brutto

3 500,00 PLN netto

358,75 PLN brutto/h

291,67 PLN netto/h

583,33 PLN cena rynkowa ⓘ

Penelope Akademia  
Wizerunku Mirosław  
Rzeszut

★★★★★ 5,0 / 5

2 oceny

📍 Szczecin

🏢 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👤 Zajęcia indywidualne

🕒 12:00 h

📅 18.05.2026 do 19.05.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia

### Identyfikatory projektów

Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe

### Grupa docelowa usługi

- osoby planujące rozpoczęcie pracy w branży wellness, SPA, beauty lub usług prozdrowotnych,
- osoby pracujące w branży kosmetycznej, odnowy biologicznej, masażu lub fizjoterapii, które chcą poszerzyć swoje kwalifikacje zawodowe,
- właściciele oraz pracownicy gabinetów kosmetycznych, masażu, salonów SPA i ośrodków odnowy biologicznej,
- osoby zainteresowane naturalnymi metodami relaksacji i aromaterapią, chcące wykorzystać zdobyte umiejętności w pracy zawodowej lub działalności gospodarczej,
- osoby planujące rozpoczęcie własnej działalności w zakresie usług masażu i relaksacji.

Szkolenie jest przeznaczone zarówno dla osób początkujących, jak i dla osób posiadających podstawową wiedzę lub doświadczenie w obszarze masażu i terapii naturalnych, które chcą poszerzyć swoje kompetencje.

**Usługa rozwojowa adresowana również dla Uczestników projektu "Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe"**

**Termin kursu ustalamy indywidualnie**

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

1

Data zakończenia rekrutacji

11-05-2026

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do samodzielnego wykonywania masażu relaksacyjnego z elementami aromaterapii w sposób bezpieczny, świadomy i zgodny z podstawowymi zasadami pracy z klientem.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje podstawowe zasady wykonywania masażu relaksacyjnego oraz zastosowanie aromaterapii w zabiegach relaksacyjnych.	omawia wskazania i przeciwwskazania do masażu relaksacyjnego,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	opisuje podstawowe techniki masażu relaksacyjnego,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	rozdziela rodzaje olejków eterycznych stosowanych w aromaterapii,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	omawia właściwości i działanie wybranych olejków eterycznych,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	opisuje zasady bezpieczeństwa i higieny podczas wykonywania masażu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wykonuje masaż relaksacyjny z elementami aromaterapii zgodnie z poznanymi technikami oraz zasadami bezpieczeństwa.	przygotowuje stanowisko pracy do wykonania masażu,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	dobiera odpowiednie olejki eteryczne do celu zabiegu relaksacyjnego,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	przygotowuje mieszankę olejków do masażu,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wykonuje podstawowe techniki masażu relaksacyjnego,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	dostosowuje intensywność i tempo masażu do potrzeb osoby masowanej,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje zasady higieny i bezpieczeństwa podczas wykonywania zabiegu.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik komunikuje się z klientem w sposób profesjonalny i buduje atmosferę sprzyjającą relaksowi podczas wykonywania masażu.	przeprowadza krótki wywiad z klientem przed zabiegiem,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	respektuje zasady komfortu i intymności osoby masowanej,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	zachowuje kulturę osobistą i profesjonalne podejście do klienta,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	informuje klienta o przebiegu zabiegu.	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

### Program szkolenia

**Kurs:** Masaż relaksacyjny z elementami aromaterapii

**Liczba godzin:** 12 godzin zegarowych

**Forma:** zajęcia teoretyczne i praktyczne

## Moduł 1 – Wprowadzenie do masażu relaksacyjnego

**Zakres tematyczny:**

- definicja i cele masażu relaksacyjnego
- wpływ masażu na organizm człowieka
- znaczenie relaksacji w profilaktyce zdrowia
- wskazania do masażu relaksacyjnego
- przeciwwskazania do wykonywania masażu

## Moduł 2 – Podstawy aromaterapii w masażu

### Zakres tematyczny:

- wprowadzenie do aromaterapii
- rodzaje olejków eterycznych stosowanych w masażu
- właściwości wybranych olejków eterycznych
- oleje bazowe stosowane w masażu
- zasady bezpiecznego stosowania olejków eterycznych
- dobór aromaterapii do celu zabiegu relaksacyjnego

## Moduł 3 – Przygotowanie do wykonania masażu

### Zakres tematyczny:

- przygotowanie stanowiska pracy masażysty
- zasady higieny i bezpieczeństwa pracy
- przygotowanie klienta do zabiegu
- wywiad z klientem przed masażem
- przygotowanie mieszanek olejków do masażu

## Moduł 4 – Techniki masażu relaksacyjnego

### Zakres tematyczny:

- podstawowe techniki masażu:
  - głaskanie
  - rozcieranie
  - ugniatanie
  - ruchy relaksacyjne i wyciszające
- zasady prawidłowej pracy masażysty
- tempo i intensywność masażu
- ergonomia pracy masażysty

## Moduł 5 – Ćwiczenia praktyczne

### Zakres tematyczny:

- masaż relaksacyjny pleców
- masaż karku i barków
- masaż kończyn górnych
- masaż kończyn dolnych
- elementy masażu klatki piersiowej i brzucha
- wykorzystanie olejków aromaterapeutycznych podczas zabiegu

## Moduł 6 – Wykonanie pełnego zabiegu masażu relaksacyjnego

### Zakres tematyczny:

- łączenie technik w pełną sekwencję masażu
- organizacja przebiegu zabiegu

- dostosowanie masażu do potrzeb klienta

## Moduł 7 – Walidacja efektów uczenia się

1. Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie -
2. Obserwacja w warunkach symulowanych

### Warunki organizacyjne realizacji szkolenia

#### Organizacja grupy

- Grupa szkoleniowa: 1–2 osoby.
- Zajęcia praktyczne odbywają się w parach (uczestnicy pracują na sobie nawzajem).
- Modelki zewnętrzne nie są wymagane. (podczas kursu indywidualnego szkoła zapewnia modelki)

Mała liczebność grupy zapewnia indywidualną korektę techniki oraz stałą superwizję instruktora.

### Stanowiska szkoleniowe

Każdy uczestnik ma zapewnione:

- samodzielne stanowisko zabiegowe (leżanka kosmetyczna),
- krzesło/stołek do pracy,
- poduszki i wałki do prawidłowego ułożenia klienta,
- preparaty do masażu (olejek/krem),
- środki do dezynfekcji i materiały jednorazowe,
- materiały szkoleniowe (schematy mięśni twarzy i punktów akupresurowych).

### Sala szkoleniowa

- sala umożliwiająca ustawienie 2 stanowisk jednocześnie
- monitor do części teoretycznej,
- dostęp do zaplecza sanitarnego,
- warunki zgodne z zasadami BHP i higieny pracy.

W harmonogramie kursu nie uwzględnia się przerwy. Na życzenie kursanta będą robione krótkie przerwy. Należy pamiętać, że te przerwy nie są wliczane do czasu usługi.

Uczestnicy szkolenia mają możliwość skorzystania z przerwy na indywidualne zgłoszenia.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 13

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 13</b> Otwarcie szkolenia Przedstawienie programu i celów kursu	Zajęcia	Edyta Maślak	18-05-2026	09:00	09:15	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>2 z 13</b> Wprowadzenie do masażu relaksacyjnego	Zajęcia	Edyta Maślak	18-05-2026	09:15	10:45	01:30
<b>3 z 13</b> -	Przerwa	-	18-05-2026	10:45	11:15	00:30
<b>4 z 13</b> Podstawy aromaterapii w masażu	Zajęcia	Edyta Maślak	18-05-2026	11:15	12:30	01:15
<b>5 z 13</b> -	Przerwa	-	18-05-2026	12:30	13:00	00:30
<b>6 z 13</b> Przygotowanie do wykonania masażu	Zajęcia	Edyta Maślak	18-05-2026	13:00	14:15	01:15
<b>7 z 13</b> Ćwiczenia praktyczne – masaż relaksacyjny całego ciała z elementami aromaterapii	Zajęcia	Edyta Maślak	18-05-2026	14:15	15:00	00:45
<b>8 z 13</b> Techniki masażu relaksacyjnego	Zajęcia	Edyta Maślak	19-05-2026	09:00	10:00	01:00
<b>9 z 13</b> -	Przerwa	-	19-05-2026	10:00	10:30	00:30
<b>10 z 13</b> Ćwiczenia praktyczne	Zajęcia	Edyta Maślak	19-05-2026	10:30	12:30	02:00
<b>11 z 13</b> -	Przerwa	-	19-05-2026	12:30	13:00	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>12 z 13</b> Wykonanie pełnego zabiegu Łączenie technik w pełną sekwencję Organizacja zabiegu Dostosowanie masażu do klienta	Zajęcia	Edyta Maślak	19-05-2026	13:00	14:15	01:15
<b>13 z 13</b> -	Walidacja	-	19-05-2026	14:15	15:00	00:45

## Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	12:00
w tym suma godzin zajęć	09:15
w tym suma godzin walidacji	00:45
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	13:15

## 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	4 305,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	358,75 PLN

## Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	12:00

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Edyta Maślak

Osoba prowadząca usługę jest masażystką i fizjoterapeutką. W 2018 roku uzyskała uprawnienia nadane przez Krajową Izbę Fizjoterapeutów do wykonywania zawodu fizjoterapeuty (nr prawa wykonywania zawodu: 53032), Jest absolwentką studiów wyższych ukończonych w 2014 roku na kierunku fizjoterapii. Posiada wieloletnie doświadczenie zawodowe zdobyte w pracy na oddziałach szpitalnych oraz w placówkach ambulatoryjnych. W swojej praktyce realizowała świadczenia z zakresu fizjoterapii medycznej, pracując z pacjentami o zróżnicowanych jednostkach chorobowych i potrzebach terapeutycznych. Od kilku lat prowadzi własną działalność gospodarczą w zakresie terapii i masażu. W pracy zawodowej łączy elementy fizjoterapii medycznej i estetycznej, realizując działania terapeutyczne w obszarze terapii blizn, leczenia dolegliwości bólowych kręgosłupa, masażu oraz terapii obszaru głowy. Systematycznie podnosi kwalifikacje zawodowe poprzez udział w kursach i szkoleniach specjalistycznych z zakresu terapii manualnej i technik masażu. Posiada doświadczenie w prowadzeniu szkoleń praktycznych z zakresu masażu, obejmujących zarówno część teoretyczną, jak i warsztatową. Zakres doświadczenia zawodowego oraz kompetencje dydaktyczne umożliwiają realizację usługi szkoleniowej zgodnie z założonym programem oraz zasadami bezpieczeństwa i etyki zawodowej.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

#### 1. Konspekt Wiedzy Przygotowany przez Instruktora

- Uczestnicy otrzymają szczegółowy konspekt, który obejmuje wszystkie kluczowe zagadnienia związane z masażem Kobido.
- Konspekt będzie zawierał:
  - Tematy teoretyczne, takie jak historia, korzyści i techniki masażu.
  - Opis praktycznych umiejętności oraz wskazówki dotyczące pracy z klientem.
  - Przykłady sytuacji, w których masaż jest wskazany lub przeciwwskazany.

#### 2. Materiały Pomocnicze

- Uczestnicy będą mieli dostęp do różnych materiałów pomocniczych, które wspierają naukę i praktykę:
  - **Karty Praktyczne:** Ilustracje i opisy technik oraz punktów akupresurowych.

#### 3. Certyfikaty Ukończenia

- Po zakończeniu kursu uczestnicy otrzymają zaświadczenie oraz certyfikaty w języku polskim i angielskim, które potwierdzają zdobyte umiejętności i wiedzę w zakresie masażu Kobido.
- Certyfikaty będą przydatne w dalszym rozwoju kariery zawodowej oraz w budowaniu zaufania wśród klientów.

#### 4. Wsparcie Po Kursie

- Uczestnicy będą mieli możliwość skorzystania z wsparcia po zakończeniu szkolenia:
  - **Konsultacje z Instruktorem:** Możliwość zadawania pytań i uzyskiwania dodatkowych wyjaśnień.
  - **Dostęp do Materiałów:** Uczestnicy będą mogli wrócić do materiałów szkoleniowych w dowolnym czasie.

#### 5. Współpraca z WUP w Szczecinie

- Szkolenie jest realizowane w ramach Projektu "Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe" we współpracy z Wojewódzkim Urzędem Pracy (WUP) w Szczecinie.
- Dzięki tej współpracy uczestnicy mogą liczyć na dofinansowanie kursu, co czyni go bardziej dostępnym.
- Uczestnicy będą zobowiązani do przestrzegania warunków umowy z WUP, co może obejmować uczestnictwo w dodatkowych spotkaniach lub wypełnianie raportów dotyczących postępów w nauce.

## Informacje dodatkowe

**Zawarto umowę z Wojewódzki Urząd Pracy w Szczecinie na świadczenie usług rozwojowych z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe**

Uczestnicy szkolenia mają możliwość skorzystania z przerwy na indywidualne zgłoszenia.

**Terminy kursów ustalamy indywidualnie**

## Adres

ul. Emilii Plater 6/2U  
71-635 Szczecin  
woj. zachodniopomorskie

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Grażyna Kobierska**

**E-mail** [info@penelope.edu.pl](mailto:info@penelope.edu.pl)

**Telefon** (+48) 505 089 671