



NAM S.C. Aneta  
Nazarow-Sobik,  
Natalia Przytuła,  
Monika Babilas

★★★★★ 4,9 / 5

262 oceny

Szkolenie "Rytuał uwalniającego masażu głowy, karku i szyi z ekologiczną aromaterapią oraz masaż całego ciała z rozgrzewającymi biokompresami".  
Szkolenie rozszerzone o kompetencje cyfrowe w zakresie administracji zabiegowej i materiały marketingowe.

Numer usługi 2026/05/07/178215/3545217

📍 Rybnik

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 16:00 h

📅 25.07.2026 do 29.07.2026

4 850,00 PLN brutto

4 850,00 PLN netto

303,13 PLN brutto/h

303,13 PLN netto/h

226,67 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Uroda

Grupa docelowa usługi

Usługa szkoleniowa skierowana jest do **osób dorosłych**, które z własnej inicjatywy lub w związku z wykonywaną działalnością zawodową chcą **nabyć lub rozwinąć kwalifikacje zawodowe**, w szczególności **zielone kwalifikacje i kwalifikacje związane z efektywnością zasobową**, zgodnie z założeniami **Regionalnej Strategii Innowacji (RIS 2030)** oraz **Programu Rozwoju Technologii (PRT)**.

Szkolenie skierowane jest w szczególności do:

- masażyстів i terapeutów manualnych,
- kosmologów i kosmetyczek,
- pracowników i właścicieli gabinetów beauty, wellness i SPA,
- osób wykonujących zabiegi manualne i naturalne terapie ciała,
- osób rozpoczynających działalność w branży usług prozdrowotnych i estetycznych.

Dopuszcza się również udział **osób bez wcześniejszego doświadczenia**, które chcą zdobyć nowe kompetencje zawodowe i wykorzystać je w pracy własnej lub działalności gospodarczej.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

12

Data zakończenia rekrutacji

24-07-2026

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem usługi szkoleniowej jest przygotowanie uczestników do samodzielnego, bezpiecznego i efektywnego wykonywania Rytuału Uwalniającego Masażu Glow, Karku i Szyi z Ekologiczną Aromaterapią oraz Masażu Całego Ciała z Rozgrzewającymi Biokompresami, przy jednoczesnym nabyciu kompetencji cyfrowych w zakresie administracji zabiegowej i tworzenia materiałów marketingowych. Kurs kształtuje zielone kwalifikacje zawodowe, wpisując się w Regionalną Strategię Innowacji (RIS 2030) oraz PRT

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozróżnia rodzaje masażu oraz techniki stosowane w zależności od potrzeb zdrowotnych klienta	Wymienia co najmniej pięć rodzajów masażu i wskazuje ich właściwe zastosowanie	Test teoretyczny
	Charakteryzuje różnice między technikami klasycznymi a współczesnymi metodami masażu	Test teoretyczny
Wyjaśnia budowę anatomiczną ciała człowieka oraz funkcjonowanie systemu mięśniowo-kostnego	Opisuje strukturę głównych grup mięśni oraz ścięgien zaangażowanych w masaż	Test teoretyczny
	Wyjaśnia procesy biologiczne zachodzące w tkankach podczas zabiegu masażu	Test teoretyczny
Charakteryzuje zasady ekologicznego wyboru materiałów oraz olejków masażowych w oparciu o cykl życia produktów	Rozróżnia składniki naturalne i syntetyczne oraz ich wpływ na środowisko naturalne	Test teoretyczny
	Klasyfikuje olejki masażowe ze względu na pochodzenie, biodegradowalność i certyfikacje ekologiczne	Test teoretyczny
Opisuje cyfrowe narzędzia do planowania sesji masażu oraz zarządzania danymi zdrowotnymi klienta	Wymienia funkcje systemów CRM i aplikacji rezerwacyjnych stosowanych w gabinetach masażu	Test teoretyczny
	Wyjaśnia zasady bezpieczeństwa danych oraz RODO w kontekście przechowywania informacji o klientach	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Organizuje stanowisko pracy zgodnie z zasadami higieny, bezpieczeństwa i ergonomii z uwzględnieniem praktyk ekologicznych	Przygotowuje stanowisko masażu z zastosowaniem ręczników wielorazowych i dezynfekcji ekologicznych	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Demonstruje prawidłowe ustawienie łóżka do masażu oraz własną postawę ciała zgodnie z zasadami ergonomii	Obserwacja w warunkach symulowanych
Przeprowadza wywiad zdrowotny z klientem, pozyskuje świadomą zgodę na zabieg i informuje o przeciwwskazaniach	Zadaje pytania dotyczące stanu zdrowia, chorób, urazów oraz przyjmowanych leków w sposób zorganizowany i jasny  Dokumentuje informacje w cyfrowym systemie CRM lub papierowym formularzu z zachowaniem RODO	Obserwacja w warunkach symulowanych  Obserwacja w warunkach symulowanych
Dobiera olejki masażowe i produkty kosmetyczne do typu skóry, potrzeb zdrowotnych i ekologicznych preferencji klienta  Wykonuje techniki masażu z prawidłową siłą, tempem i naciskiem dostosowanym do części ciała i potrzeb klienta	Ocenia typ skóry klienta i wybiera produkty o certyfikatach ekologicznych lub wegańskich	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje sprawdzony system monitorowania zużycia produktów za pomocą aplikacji do zarządzania zapasami (inventory management)	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Demonstruje minimum trzy techniki masażu na manekinach lub modelach z zachowaniem prawidłowej postawy	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dostosowuje intensywność zabiegu na podstawie informacji zwrotnej klienta i obserwacji jego reakcji	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje zasady empatii, dyskrecji i etyki zawodowej w kontakcie z klientem oraz szanuje jego prywatność  Zapewnia komfort psychiczny i fizyczny klienta podczas zabiegu oraz buduje zaufanie w warunkach profesjonalnego środowiska	Zachowuje poufność informacji zdrowotnych klienta i nie udziela porad medycznych	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Komunikuje się z klientem w sposób wspierający, słucha jego potrzeb i obaw z zainteresowaniem  Utrzymuje czystość, porządek i odpowiednią temperaturę w gabinecie oraz zapewnia prywatność poprzez odpowiednie ekrany	Obserwacja w warunkach symulowanych  Obserwacja w warunkach symulowanych
	Komunikuje wszystkie kroki zabiegu i pyta o komfort klienta w sposób naturalny i profesjonalny	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Ocenia swoją pracę i wprowadza działania usprawniające praktyki ekologiczne oraz efektywność obsługi klienta	Analizuje regularnie dane z aplikacji CRM dotyczące satysfakcji klienta i zmienia nieefektywne procedury	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Identyfikuje obszary, w których można zmniejszyć zużycie wody, energii i materiałów w gabinecie, oraz wdraża odpowiednie działania	Obserwacja w warunkach symulowanych
Radzi sobie ze stresem, emocjami klienta i konfliktami w sposób konstruktywny z zachowaniem profesjonalizmu	Stosuje techniki relaksacyjne w sytuacjach trudnych i potrafi odpowiednio zareagować na objawy paniki	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Zachowuje spokój, nie krytykuje klienta i proponuje konkretne rozwiązania problemów zdrowotnych lub organizacyjnych	Obserwacja w warunkach symulowanych

## Kwalifikacje

### Kwalifikacje niewłączone do ZSK

#### Uznane kwalifikacje

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

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://standardgccs.com/qualifications/>

Strona internetowa Instytucji Walidującej: <https://icvc.eu/kwalifikacje-miedzynarodowe/>

#### Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację

ICVC CERTYFIKACJA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ

Nazwa Podmiotu certyfikującego

TALENT ODYSSEY LTD.

## Program

P

Program realizuje wymagania Polskiej Ramy Kwalifikacji (PRK, poziom 3-4), Regionalnej Strategii Innowacji (RIS 2030) w zakresie zielonych kwalifikacji i kompetencji cyfrowych oraz Programu Rozwoju Technologii (PRT 3.3 - technologie niskoemisyjne; PRT 3.4 - efektywność zasobowa). Walidacja efektów uczenia się przeprowadzana jest przez niezależny podmiot - ICVC CERTYFIKACJA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ - zgodnie z zasadami bezstronności, rzetelności i obiektywizmu.

Program szkolenia kompleksowo obejmuje zabiegi naturalne, bez-aparaturowe i ekologiczne, ograniczające zużycie materiałów jednorazowych, promujące zieloną świadomość prowadzenia gabinetów masażu, salonów beauty i SPA. Dzięki pozyskaniu kompetencji cyfrowych zostaje ograniczone zużycie papierowych formularzy, druków, ankiet. Kursanci otrzymują gotowe pliki elektroniczne z zakresu administracji zabiegowej oraz wspólnie przygotowują cyfrowe materiały marketingowe do promowania swoich działań w social mediach.

#### **ETAP I RYTUAŁU:**

**UWALNIAJĄCY MASAŻ GŁOWY, KARKU I SZYI Z EKOLOGICZNĄ AROMATERAPIĄ** stanowi zabieg gabinetowy o charakterze relaksacyjno – terapeutycznym.

Redukując napięcia czepca ścięgniętego, mięśni szyi, karku, czoła i skroni - masaż doskonale odpręża i wycisza. Dodatkowo, aktywuje i wspiera pracę nerwu błędnego, a co za tym idzie pomaga w odpoczynku i kompleksowej regeneracji ciała. Masaż ten ma także działanie prozdrowotne dla osób przemęczonych, zestresowanych, cierpiących z powodu migren, bólu górnego odcinka pleców, ograniczonej ruchomości głowy, obniżonego nastroju, bezsenności a nawet stanów lękowych i nerwicowych. Do zabiegu włączona zostaje implementacja ekologicznej aromaterapii – dobór olejków eterycznych, sposób ich aplikacji i efekty terapeutyczne.

#### **Efekty zabiegu:**

- uwolnienie spiętych struktur mięśniowo-powięziowych głowy, karku i szyi
- normalizacja przepływu krwi i limfy do obszaru głowy
- wyciszenie układu nerwowego / w tym aktywacja nerwu błędnego
- poprawa mikrokrążenia skóry głowy / wsparcie kondycji włosów
- prozdrowotne działanie w dolegliwościach natury cywilizacyjnej
- wprowadzenie w stan głębokiego relaksu / ukojenie dla ciała i umysłu
- harmonizacja punktów energetycznych obszaru głowy / powrót do harmonii emocjonalnej

Masaż ten jest wykonywany w pozycji leżącej, co sprzyja relaksowi. Jest to zabieg suchy – bez konieczności użycia dużej ilości oleju, co jest rozwiązaniem wygodnym dla Klientów.

#### **Obszary zabiegowe:**

- praca rozgrzewającymi biokompresami w technikach rozluźniających i oczyszczających
- implementacja aromaterapii
- rozluźnienie struktur mięśniowo-powięziowych barków, karku i szyi
- uwolnienie napięć w obszarze podstawy czaszki / w tym dekompresja potylicy
- rozluźnienie struktur mięśniowo-powięziowych obszaru głowy / w tym czepiec ścięgnięty, czoło, skronie, uszy
- integracja energetyczna / stymulacja punktów biologicznie aktywnych

#### **ETAP II RYTUAŁU:**

**MASAŻ CAŁEGO CIAŁA Z ROZGRZEWAJĄCYMI BIOKOMPRESAMI** to kompletny, płynny rytuał pracy z całym ciałem – włącznie z dłońmi i stopami. Zabieg ten łączy w sobie elementy masażu relaksacyjnych i egzotycznych, dając poczucie niezwykłego, całościowego (holistycznego) zaopiekowania. Rozgrzewające biokompresy stosowane na wybranych partiach ciała (m. in. plecy, kolana, stopy) rozluźniają spięte mięśnie, uwalniają powięź oraz tonują układ nerwowy.

Zabieg ten wprowadza Klienta w stan głębokiego spokoju, odprężenia, niweluje poczucie przebodźcowania. Masaż wykorzystuje zarówno techniki pracy dłońmi, jak i przedramionami. Może być wykonywany z różną intensywnością, w zależności od preferencji i potrzeb Klienta. Jednocześnie, pracując rozgrzewającymi biokompresami (ręczniki z biobawełny wielorazowego użytku) uzyskujemy efekty naturalnej termoterapii.

#### **Program szkolenia obejmuje część teoretyczną i praktyczną, w tym:**

- idea i zastosowanie masażu
- korzyści z zabiegu
- wskazania i zakres terapeutyczny
- przeciwwskazania do zabiegu

- aspekty anatomiczne i fizjologiczne (struktury mięśniowo-powięziowe)
- wpływ masażu na emocje, działanie antystresowe
- energetyczny aspekt terapii
- przygotowanie do zabiegu
- zasady i metodyka zabiegu
- dodatkowe elementy – aromaterapia, termoterapia (rozgrzewające biokompresy)
- omówienie i przygotowanie cyfrowych materiałów administracyjnych i marketingowych (formularze, ankiety, zdjęcia, filmy promocyjne)

#### **Program - Dzień 1:**

##### **UWALNIAJĄCY MASAŻ GŁOWY, KARKU I SZYI Z EKOLOGICZNĄ AROMATERAPIĄ**

- właściwości i działanie masażu
- wskazania i przeciwwskazania do zabiegu
- zalety terapii
- przygotowanie do zabiegu
- rodzaje wykorzystywanych trzech technik pracy
- zasady, metodyka i scenariusz zabiegu
- pokaz zabiegu na modelu
- praca w parach: 3 etapy masażu wykonane w asyście trenera
- praca w parach: całość masażu wykonana w płynnym ciągu technik

#### **Program Dzień 2:**

##### **MASAŻ CAŁEGO CIAŁA Z ROZGRZEWAJĄCYMI BIOKOMPRESAMI**

- podsumowanie informacji z dnia 1
- właściwości i działanie masażu
- wskazania i przeciwwskazania do zabiegu
  - zalety terapii
  - przygotowanie do zabiegu
  - rodzaje wykorzystywanych technik pracy
  - zasady, metodyka i scenariusz zabiegu
  - pokaz zabiegu na modelu
  - praca w parach: intro do masażu
  - praca w parach: techniki pracy na tylnej części ciała
  - praca w parach: techniki pracy na przedniej części ciała
  - praca w parach: całość masażu wykonana w płynnym ciągu technik
  - podsumowanie informacji ze szkolenia
- sesja pytań i odpowiedzi
  - • **UMIEJĘTNOŚCI CYFROWE** - Administracja zabiegowa i marketing w social mediach (RIS 2030) Tworzenie cyfrowych formularzy zgody i kart klienta ( cyfrowym systemie CRM lub papierowym formularzu z zachowaniem RODO i inne). Cyfrowe ankiety satysfakcji - eliminacja papierowych druków (RIS 2030: kompetencje cyfrowe). Wspólne przygotowanie materiałów marketingowych: zdjęcia, krótkie filmy promocyjne, posty do social mediów. Budowanie cyfrowego portfolio pracy masażyisty/terapeuty. Zasady prezentacji usług ekologicznych i naturalnych w komunikacji online. Wspólne przygotowanie sprawdzonego systemu monitorowania zużycia produktów za pomocą aplikacji do zarządzania zapasami (inventory management)

Uwaga: Uczestnicy w trakcie szkolenia pracują w parach, tzn. udział w szkoleniu jest jednocześnie zgodą na wykonanie zabiegu RYTUAŁ UWALNIAJĄCEGO MASAŻU GŁOWY, KARKU I SZYI Z EKOLOGICZNĄ AROMATERAPIĄ ORAZ MASAŻ CAŁEGO CIAŁA Z ROZGRZEWAJĄCYMI BIOKOMPRESAMI (przeciwwskazania: ciąża, aktywna choroba nowotworowa). Wszelkie wątpliwości dotyczące stanu zdrowia Kursantów proszę zgłaszać trenerowi przed szkoleniem.

#### **WALIDACJA – EGZAMIN, certyfikacja**

Walidacja szkolenia zostanie przeprowadzona w dwóch etapach: egzaminie teoretycznym oraz egzaminie praktycznym, których celem jest sprawdzenie poziomu opanowania wiedzy i umiejętności zdobytych przez uczestników podczas szkolenia.

Egzamin teoretyczny

Uczestnicy przystąpią do pisemnego egzaminu teoretycznego składającego się z 24 pytań, obejmujących .

Egzamin praktyczny

Składa się z 5 zadań, które uczestnicy będą realizowali indywidualnie.

Egzamin oceniany jest według arkusza oceny praktycznej, a każde zadanie punktowane będzie oddzielnie. Metody weryfikacji:

1. Egzaminu teoretycznego - Uczestnicy przystąpią do pisemnego egzaminu teoretycznego składającego się z 24 pytań.
2. Obserwacja w warunkach symulowanych - uczestnik przedkłada wykonaną pracę stanowiącą dowód osiągnięcia efektu uczenia się. Walidator analizuje materiał pod kątem zgodności z kryteriami weryfikacji przypisanymi do danego efektu i odnotowuje wynik w karcie oceny.

Egzamin – walidacja efektów przeprowadzona przez:

ICVC CERTYFIKACJA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ

Wynik egzaminu uczestnik otrzymuje w ten sam dzień, w których odbywa się egzamin. Certyfikat potwierdzający zdobycie kwalifikacji uczestnik otrzyma do 3 dni od wyniku walidacji.

**Łączny czas szkolenia: 16 godzin zegarowych | Teoria: 4,5 h | Praktyka: 8,5 h | Przerwy: 2 h (wliczone w czas kształcenia) Walidacja: 1 h**

## 7. ZGODNOŚĆ Z RIS 2030 I PROGRAMEM ROZWOJU TECHNOLOGII (PRT)

### Regionalna Strategia Innowacji RIS 2030

Szkolenie wpisuje się w następujące kierunki RIS 2030:

- Rozwój zielonych kwalifikacji zawodowych - stosowanie naturalnych, wielorazowych narzędzi (biokompresy z biobawełny), ekologiczna aromaterapia, eliminacja materiałów jednorazowych
- Efektywność zasobowa w usługach - racjonalne wykorzystanie preparatów i narzędzi, ograniczanie odpadów w organizacji gabinetu
- Zrównowadzony rozwój sektora MSP - kompetencje bezpośrednio wdrażane w gabinetach masażu, salonach beauty i SPA; wzrost konkurencyjności poprzez jakość, ekologię i technologie cyfrowe
- Adaptacyjność rynku pracy - rozszerzenie oferty usługowej, możliwość przebranżowienia
- Kompetencje cyfrowe - digitalizacja administracji gabinetowej (formularze, karty klienta, ankiety) oraz tworzenie materiałów marketingowych w mediach społecznościowych

### Program Rozwoju Technologii (PRT) - Obszar 3: Technologie dla ochrony środowiska

#### PRT 3.3 - Technologie gospodarowania odpadami

- biokompresy z biobawełny wielorazowego użytku zamiast jednorazowych ręczników
- planowanie zabiegów minimalizujące odpady i nadmierne zużycie preparatów
- cyfrowe dokumenty administracyjne eliminujące papierowe druki i formularze

#### PRT 3.6 Technologie zarządzania środowiskiem

- stosowanie technologii niskoemisyjnych i bezaparaturowych - brak urządzeń elektrycznych w zabiegu
- ograniczenie zużycia energii w procesie świadczenia usług masażu

*Charakter technologiczny działań (ważne przy kontroli): zastosowane rozwiązania mają charakter praktyczny i technologiczny, nie wyłącznie deklaratywny - obejmują dobór technologii pracy, organizację procesu usługowego z uwzględnieniem efektywności zasobowej oraz realne ograniczenie zużycia energii i materiałów.*

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 18

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p><b>1 z 18</b> Zielone kompetencje i podstawy teoretyczne. Anatomia, fizjologia, mechanizmy masażu. Wskazania i przeciwwskazania. Aromaterapia - właściwości i aplikacja olejków. Efektywność zasobowa (PRT 3.3).</p>	Zajęcia	Marta Otawa	25-07-2026	08:00	09:00	01:00
<p><b>2 z 18</b> -</p>	Przerwa	-	25-07-2026	09:00	09:15	00:15
<p><b>3 z 18</b> ORGANIZACJA STANOWISKA PRACY - Bezpieczeństwo i efektywność zasobowa. Przygotowanie klienta i stanowiska bez jednorazówek (PRT 3.6). Ekologiczne preparaty i olejki eteryczne (RIS 2030).</p>	Zajęcia	Marta Otawa	25-07-2026	09:15	10:30	01:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p><b>4 z 18</b> MASAZ POKAZOWY - Rytuał masażu głowy, karku i szyi z aromaterapia. Omówienie etapów: rozgrzewanie, rozluźnienie czepca, praca na karku i szyi, dekompresja, integracja. Pytania uczestników.</p>	Zajęcia	Marta Otawa	25-07-2026	10:30	11:30	01:00
<p><b>5 z 18</b> ANALIZA POKAZU I PRZYGOTOWANIE DO ĆWICZEN PRAKTYCZNYCH. Sesja pytań i odpowiedzi. Omówienie błędów technicznych. Przygotowanie uczestników do pracy w parach.</p>	Zajęcia	Marta Otawa	25-07-2026	11:30	12:00	00:30
<p><b>6 z 18</b> -</p>	Przerwa	-	25-07-2026	12:00	12:45	00:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p><b>7 z 18</b></p> <p>ĆWICZENIA PRAKTYCZNE W PARACH - Etap 1: Praca asystowana (RIS 2030, PRT 3.3, 3.6). Techniki masażu głowy, karku i szyi pod nadzorem trenera. Korekta techniki, nacisku i kierunku pracy. Aromaterapia.</p>	Zajęcia	Marta Otawa	25-07-2026	12:45	15:00	02:15
<p><b>8 z 18</b></p> <p>ĆWICZENIA PRAKTYCZNE W PARACH - Etap 2: Samodzielna pełna sesja zabiegu. Pełna sekwencja masażu w płynnym ciągu technik. Swobodna praca z korekta trenera. Utrwalenie efektywności zasobowej.</p>	Zajęcia	Marta Otawa	25-07-2026	15:00	15:45	00:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p><b>9 z 18</b>            PODSUMOWA            NIE DNIA 1 I            UTRWALENIE            WIEDZY.            Omówienie            doświadczeń i            wniosków.            Wskazówki do            samodzielnej            pracy.            Przygotowani            e do Dnia 2.            Informacja o            harmonogram            ie walidacji.</p>	Zajęcia	Marta Otawa	25-07-2026	15:45	16:00	00:15
<p><b>10 z 18</b> Masaż            ciała z            biokompresa            mi,            podsumowani            e Dnia 1.            Właściwości            masażu            całego ciała.            Wskazania i            przeciwwskaz            ania.            Termoterapia            naturalna.            Biokompresy            wielorazowe            (PRT 3.6, RIS            2030).</p>	Zajęcia	Marta Otawa	26-07-2026	08:00	09:00	01:00
<b>11 z 18</b> -	Przerwa	-	26-07-2026	09:00	09:15	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p>12 z 18</p> <p>METODYKA I TECHNIKI MASAŻU CAŁEGO CIAŁA Z BIOKOMPRESAMI. Techniki: głaskanie, ugniatanie, kompresja termiczna. Przygotowanie biokompresow. Scenariusz zabiegu. Pokaz na modelu (PRT 3.6).</p>	Zajęcia	Marta Otawa	26-07-2026	09:15	10:30	01:15
<p>13 z 18</p> <p>ĆWICZENIA PRAKTYCZNE - Techniki pracy na tylnej części ciała (PRT 3.3, 3.6). Praca w parach: barki, grzbiet, nogi, stopy. Aplikacja biokompresow. Korekta trenera. Praca bez aparatury elektrycznej.</p>	Zajęcia	Marta Otawa	26-07-2026	10:30	11:30	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p><b>14 z 18</b></p> <p>ĆWICZENIA- Techniki pracy na przedniej części ciała. Praca w parach: brzuch, nogi, dłonie, dekol. Integracja technik: sekwencja od głowy do stop z biokompresami. Korekta posturalna terapeuty.</p>	Zajęcia	Marta Otawa	26-07-2026	11:30	12:00	00:30
<p><b>15 z 18</b> -</p>	Przerwa	-	26-07-2026	12:00	12:45	00:45
<p><b>16 z 18</b></p> <p>ZAAWANSOWANA PRAKTYKA - Pełna sesja rytuału w płynnym ciągu technik (RIS 2030). Masaż głowy/karku/szyi + masaż ciała z biokompresami. Aromaterapia i termoterapia. Korekta błędów. Efektywność zasobowa</p>	Zajęcia	Marta Otawa	26-07-2026	12:45	14:15	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>17 z 18</b> Administracja zabiegowa i marketing w social mediach (RIS 2030). Cyfrowe formularze zgody i karty klienta. Ankiety satysfakcji. Materiały marketingowe : zdjęcia, filmy, posty. Portfolio terapeuty.	Zajęcia	Marta Otawa	26-07-2026	14:15	15:00	00:45
<b>18 z 18</b> -	Walidacja	-	26-07-2026	15:00	16:00	01:00

## Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	13:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:30

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	4 850,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	4 850,00 PLN

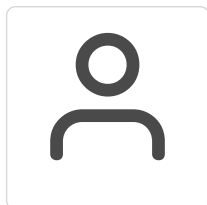
Koszt osobogodziny brutto	303,13 PLN
Koszt osobogodziny netto	303,13 PLN
W tym koszt walidacji brutto	100,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	100,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	300,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	300,00 PLN

## Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Marta Otawa

Dyplomowana naturoterapeutka i akupunkturzystka. Absolwentka szkół i certyfikowanych szkoleń z zakresu akupunktury terapeutycznej i estetycznej, masaży i rytuałów SPA, w tym rytuałów mokrych Hammam. Praktykuje gabinetowo i promuje naturalny anti-aging, często łącząc liftingi manualne z pracą igłami. Jest autorką i trenerką wielu zabiegów i rytuałów customizowanych. W swoich terapiach skupia się na zastosowaniu dobroczynnych, tradycyjnych technik i narzędzi – akupunktura, aurikuloterapia, GuaSha, bańki, termoterapia itd. – nie tylko dla urody, ale i zdrowia swoich Klientów. Zafascynowana wschodnią tradycją świadomości ciała, zachodnią wiedzą anatomiczną, życiem w zgodzie z naturą i pasją dającą nieprzemijające piękno naszego pełnego potencjału. Wyznaje holistyczne podejście do pracy z ciałem, umysłem i duchem.

Marta Otawa i jej naturalne zabiegi anti-aging były wielokrotnie prezentowane przez magazyny Vogue Beauty, Elle i Glamour. W wywiadach i artykułach, metody jej pracy są opisywane jako neoholistyka i naturoterapia na miarę naszych czasów.

Stworzyła wizję SPA 4 Strony w Wodnej Wieży w Pszczynie, koncepcję menu zabiegowego i autorskich rytuałów, standardów obsługi klienta, szkolenia i mentoringu masażyści i terapeutów. Z powodzeniem kreuje i zarządza obiektami odnowy biologicznej w konwencji naturalnej. Posiadanie doświadczenia w obszarze zielonych kompetencji, zdobyte nie wcześniej niż 5 lat temu.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik szkolenia otrzymuje profesjonalne **skrypty szkoleniowe**, które stanowią cenne kompendium wiedzy i pozwalają na utrwalenie zdobytych umiejętności.

Na czas szkolenia zapewniamy **wszystkie niezbędne produkty i łóżka do wykonania masażu**, w tym kosmetyki renomowanych marek oraz akcesoria. Dzięki temu kursanci mogą w pełni skupić się na nauce i doskonaleniu technik masażu bez konieczności inwestowania we własne wyposażenie.

## Informacje dodatkowe

Podstawa zwolnienia z VAT zgodna z § 3 pkt 1 ust. 14 Obwieszczenia Ministra Finansów z dnia 14 czerwca 2025 r. w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu rozporządzenia Ministra Finansów w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. 2025 poz. 832)

W przypadku braku dofinansowania lub dofinansowania na poziomie niższym niż 70% - do ceny usługi należy doliczyć 23% VAT

## Adres

ul. Żorska 14  
44-203 Rybnik  
woj. śląskie

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Parking, winda

## Kontakt



**NAM Aneta Nazarow-Sobik**

**E-mail** [kontakt@nam.edu.pl](mailto:kontakt@nam.edu.pl)

**Telefon** (+48) 500 051 126