



ART OF TRAINING
Monika Mularska-
Kucharek

★★★★★ 4,9 / 5

5 668 ocen

Akupunktura kosmetyczna i psychosomatyka twarzy- od teorii do praktyki gabinetowej - szkolenie

Numer usługi 2026/05/08/6670/3546429

- 📍 Łódź
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 32:00 h
- 📅 31.05.2026 do 07.06.2026

3 200,00 PLN brutto
3 200,00 PLN netto
100,00 PLN brutto/h
100,00 PLN netto/h
226,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Uroda
Grupa docelowa usługi	Grupę docelową stanowią osoby, które chcą rozwinąć swoje umiejętności w zakresie stosowania igłowania w terapii twarzy.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	30-05-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie "Akupunktura kosmetyczna i psychosomatyka twarzy- od teorii do praktyki gabinetowej - szkolenie" przygotowuje do samodzielnego stosowania igłowania w terapii twarzy

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
--------------------	----------------------	------------------

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Definiuje podstawowe założenia energetyczne akupunktury kosmetycznej estetyczno-regeneracyjnej w kontekście zdrowia i wyglądu.</p>	<p>Uczestnik wymienia kluczowe koncepcje związane z przepływem i równowagą energii w organizmie, wskazując ich znaczenie dla terapii estetycznych.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
	<p>Uczestnik wskazuje związki między energią a stanem różnych struktur organizmu, takich jak skóra czy tkanki miękkie.</p> <p>Uczestnik prawidłowo definiuje podstawowe terminy stosowane w akupunkturze, objaśniając ich rolę w diagnostyce i terapii.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p> <p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
	<p>Uczestnik przedstawia zależności między poziomem energii, a widocznymi cechami zewnętrznymi, uzasadniając ich wpływ na kondycję fizyczną.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
<p>Przedstawia i opisuje ogólne przykłady wpływu energii na wygląd twarzy i ciała.</p>	<p>Uczestnik opisuje funkcje mięśni twarzy, uwzględniając ich znaczenie dla struktury i ruchomości tkanek.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
	<p>Uczestnik wskazuje czynniki wewnętrzne i zewnętrzne wpływające na zmiany w wyglądzie, analizując ich mechanizmy działania.</p> <p>Uczestnik łączy pracę mięśni z widocznymi efektami estetycznymi, wskazując na relacje między napięciem a strukturą twarzy.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p> <p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
	<p>Uczestnik wymienia techniki wspomagające mięśnie, opisując ich zastosowanie w poprawie kondycji tkanek.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Charakteryzuje typowe problemy estetyczne okolic twarzy w ujęciu energetycznym.</p>	<p>Uczestnik identyfikuje najczęstsze problemy estetyczne twarzy, określając ich cechy charakterystyczne i lokalizację.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
	<p>Uczestnik łączy występujące problemy z zaburzeniami energetycznymi, wskazując na mechanizmy powstawania w organizmie.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
	<p>Uczestnik opisuje objawy związane z problemami estetycznymi, uwzględniając ich manifestację w wyglądzie zewnętrznym.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
	<p>Uczestnik wskazuje ogólne przyczyny powstawania tych problemów, odnosząc się do czynników energetycznych i fizjologicznych.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
<p>Samodzielnie omawia i analizuje przyczyny zmian w kondycji skóry z perspektywy energetycznej.</p>	<p>Uczestnik wskazuje czynniki wpływające na stan skóry, uwzględniając zarówno aspekty wewnętrzne, jak i zewnętrzne.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
	<p>Uczestnik łączy zmiany skórne z zaburzeniami energetycznymi, opisując jak nierównowaga wpływa na strukturę i funkcje skóry.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
	<p>Uczestnik opisuje typowe cechy zmienionej kondycji skóry, analizując ich związek z procesami zachodzącymi w organizmie.</p> <p>Uczestnik wskazuje potencjalne obszary interwencji, określając, które mechanizmy można wspierać w celu poprawy stanu skóry.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p> <p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Identyfikuje przyczyny problemów związanych z kondycją włosów i skóry głowy.</p>	<p>Uczestnik opisuje czynniki wpływające na stan włosów i skóry głowy, uwzględniając ich pochodzenie i mechanizmy działania.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
	<p>Uczestnik wskazuje związki z zaburzeniami energetycznymi, objaśniając, jak nierównowaga wpływa na procesy wzrostowe i regeneracyjne.</p> <p>Uczestnik charakteryzuje objawy świadczące o pogorszeniu kondycji, odnosząc je do określonych procesów fizjologicznych.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p> <p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
	<p>Uczestnik wymienia ogólne sposoby poprawy kondycji, wskazując na możliwe podejścia terapeutyczne i profilaktyczne.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
<p>Wskazuje i wyjaśnia mechanizmy problemów estetycznych ciała w kontekście równowagi energetycznej.</p>	<p>Uczestnik opisuje typowe problemy estetyczne ciała, wskazując na ich charakterystyczne cechy i obszary występowania.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
	<p>Uczestnik łączy te problemy z aspektami energetycznymi, analizując rolę nierównowagi w ich powstawaniu i rozwoju.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
	<p>Uczestnik charakteryzuje objawy związane z problemami estetycznymi ciała, określając ich wpływ na strukturę i funkcje tkanek</p> <p>Uczestnik wskazuje ogólne podejścia do ich rozwiązania, opisując możliwe strategie terapeutyczne oparte na przywróceniu równowagi</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p> <p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>

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 rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Jedna godzina szkolenia odpowiada jednej godzinie zegarowej.

4 dni szkoleniowe po 8 godzin zegarowych każdy dzień, łącznie 32 godziny (praktyka - 16 godzin 40 minut, teoria - 11 godzin , przerwy - 4 godziny , walidacja - 20 minut)

Przerwy są wliczone w czas trwania szkolenia.

Walidacja - prowadzona jest w formie testu z wynikiem generowanym automatycznie. Czas trwania walidacji to 30 minut. W celu zapewnienia obiektywności oceny, proces walidacji jest prowadzony przez dedykowanego Walidatora (nie trenera prowadzącego), zgodnie z zasadą rozdzielności procesów kształcenia i walidacji.

Program szkolenia:

Dzień 1: Podstawy akupunktury kosmetycznej i techniki manualne

Teoria: Wprowadzenie do akupunktury kosmetycznej, cele i zasady szkolenia

Teoria: Podstawy akupunktury kosmetycznej, zasady TCM – meridiany, YIN/YANG, 5 elementów

Przerwa kawowa

Teoria: Techniki masażu gua sha i bańka chińska – mechanizm działania, wpływ na krążenie limfy

Praktyka: Nauka masażu gua sha i bańki chińskiej na modelach, ćwiczenia poprawiające krążenie limfy

Przerwa obiadowa

Teoria: Zasady pinezkowania, wskazania i przeciwwskazania

Praktyka: Wykonanie zabiegu pinezkowania – ćwiczenia

Przerwa kawowa

Praktyka: Doskonalenie technik manualnych, pytania i podsumowanie dnia

Dzień 2: Twarz według TCM, emocje na twarzy, psychosomatyka i praca z ciałem

Teoria: Wprowadzenie do mapy twarzy według TCM, lokalizacja stref twarzy odpowiadających narządom i emocjom.

Teoria: Zmiany na twarzy – zmarszczki, przebarwienia, suchość, obrzęki; powiązania zmian skórnych z narządami i emocjami według mapy twarzy

Przerwa kawowa

Praktyka: Obserwacja twarzy – rozpoznawanie zmarszczek, zmian skórnych i przebarwień; dokumentowanie obserwacji na karcie według mapy twarzy; ćwiczenia w czytaniu twarzy i interpretacji zmian

Teoria +praktyka: Lokalizacja punktów na twarzy ważnych kosmetycznie i akupunkturowo. Omówienie znaczenie punktów i ich roli w akupunkturze kosmetycznej. Ćwiczenie w parach.

Przerwa obiadowa

Teoria + praktyka: Psychosomatyka w TCM – powiązania emocji z narządami, objawy emocji na twarzy i ciele, interpretacja psychosomatyczna zmian skórnych

Przerwa kawowa

Praktyka: Elementy pracy z ciałem – ćwiczenia rozluźniające, techniki uwalniania napięć, praca z oddechem i świadomością ciała w kontekście emocji; dyskusja, pytania, omówienie doświadczeń z praktyki

Dzień 3: Praktyka igłowania i planowanie terapii

Teoria: Bezpieczeństwo i higiena w zabiegach akupunktury kosmetycznej

Praktyka: Ćwiczenia w aplikacji igieł, praca ze zmarszczką

Przerwa kawowa

Teoria: Zaawansowane techniki igłowania – lifting, unoszenie powiek, praca z blizną

Praktyka: Praktyczne warsztaty – łączenie igieł z roll-on, ćwiczenia zaawansowanych technik

Przerwa obiadowa

Teoria: Planowanie indywidualnych terapii na podstawie diagnozy TCM

Praktyka: Zaawansowana konsultacja – analiza twarzy i plan zabiegowy

Przerwa kawowa

Praktyka: Praca w parach – planowanie i wykonanie terapii, omówienie przypadków

Dzień 4: Zaawansowane techniki igłowania mięśni wyrazowych i punkty motoryczne

Teoria: Lokalizacja punktów na twarzy istotnych kosmetycznie jako punkty motoryczne twarzy

Teoria: Punkty wspomagające produkcję kolagenu i korzystne dla skóry

Przerwa kawowa

Praktyka: Nakłuwanie wybranych punktów, zaawansowane techniki igłowania mięśni wyrazowych twarzy

Przerwa obiadowa

Praktyka: Ćwiczenia praktyczne – praca w parach, doskonalenie technik

Przerwa kawowa

Teoria: Dokumentacja w pracy i działania w social mediach

WALIDACJA I PODSUMOWANIE SZKOLENIA

- test wiedzy
- rundka informacji zwrotnej od uczestników
- wnioski i zakończenie szkolenia

◆ walidacja przeprowadzona zostanie w formie testu online z wynikiem generowanym automatycznie.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 38

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 38 Wprowadzenie do akupunktury kosmetycznej, cele i zasady szkolenia	Zajęcia	Agnieszka Dela	31-05-2026	08:00	09:00	01:00
2 z 38 Podstawy akupunktury kosmetycznej, zasady TCM – meridiany, YIN/YANG, 5 elementów	Zajęcia	Agnieszka Dela	31-05-2026	09:00	10:00	01:00
3 z 38 -	Przerwa	-	31-05-2026	10:00	10:15	00:15
4 z 38 Techniki masażu gua sha i bańka chińska – mechanizm działania, wpływ na krążenie limfy	Zajęcia	Agnieszka Dela	31-05-2026	10:15	11:00	00:45
5 z 38 Nauka masażu gua sha i bańki chińskiej na modelach, ćwiczenia poprawiające krążenie limfy	Zajęcia	Agnieszka Dela	31-05-2026	11:00	12:15	01:15
6 z 38 -	Przerwa	-	31-05-2026	12:15	12:45	00:30
7 z 38 Zasady pinezkowania, wskazania i przeciwwskazania	Zajęcia	Agnieszka Dela	31-05-2026	12:45	13:00	00:15
8 z 38 Wykonanie zabiegu pinezkowania – ćwiczenia	Zajęcia	Agnieszka Dela	31-05-2026	13:00	14:45	01:45
9 z 38 -	Przerwa	-	31-05-2026	14:45	15:00	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p>10 z 38</p> <p>Doskonalenie technik manualnych, pytania i podsumowanie dnia</p>	Zajęcia	Agnieszka Dela	31-05-2026	15:00	16:00	01:00
<p>11 z 38</p> <p>Wprowadzenie do mapy twarzy według TCM, lokalizacja stref twarzy odpowiadających narzędom i emocjom.</p>	Zajęcia	Agnieszka Dela	05-06-2026	08:00	09:00	01:00
<p>12 z 38</p> <p>Zmiany na twarzy – zmarszczki, przebarwienia, suchość, obrzęki; powiązania zmian skórnych z narządami i emocjami według mapy twarzy</p>	Zajęcia	Agnieszka Dela	05-06-2026	09:00	10:00	01:00
<p>13 z 38 -</p>	Przerwa	-	05-06-2026	10:00	10:15	00:15
<p>14 z 38</p> <p>Obserwacja twarzy – rozpoznawanie zmarszczek, zmian skórnych i przebarwień; dokumentowanie obserwacji na karcie według mapy twarzy; ćwiczenia w czytaniu twarzy i interpretacji zmian</p>	Zajęcia	Agnieszka Dela	05-06-2026	10:15	11:00	00:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p>15 z 38</p> <p>Lokalizacja punktów na twarzy ważnych kosmetycznie i akupunkturowo. Omówienie znaczenie punktów i ich roli w akupunkturze kosmetycznej</p>	Zajęcia	Agnieszka Dela	05-06-2026	11:00	12:15	01:15
<p>16 z 38 -</p>	Przerwa	-	05-06-2026	12:15	12:45	00:30
<p>17 z 38</p> <p>Psychosomatyka w TCM – powiązania emocji z narządami, objawy emocji na twarzy i ciele, interpretacja psychosomatyczna zmian skórnych</p>	Zajęcia	Agnieszka Dela	05-06-2026	12:45	14:45	02:00
<p>18 z 38 -</p>	Przerwa	-	05-06-2026	14:45	15:00	00:15
<p>19 z 38</p> <p>Elementy pracy z ciałem – ćwiczenia rozluźniające, techniki uwalniania napięć, praca z oddechem i świadomością ciała w kontekście emocji; dyskusja, pytania, omówienie doświadczeń z praktyki</p>	Zajęcia	Agnieszka Dela	05-06-2026	15:00	16:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
20 z 38 Bezpieczeństwo i higiena w zabiegach akupunktury kosmetycznej	Zajęcia	Agnieszka Dela	06-06-2026	08:00	09:00	01:00
21 z 38 Ćwiczenia w aplikacji igieł, praca ze zmarszczką	Zajęcia	Agnieszka Dela	06-06-2026	09:00	10:00	01:00
22 z 38 -	Przerwa	-	06-06-2026	10:00	10:15	00:15
23 z 38 Zaawansowane techniki igłowania – lifting, unoszenie powiek, praca z blizną	Zajęcia	Agnieszka Dela	06-06-2026	10:15	10:45	00:30
24 z 38 Praktyczne warsztaty – łączenie igieł z roll-on, ćwiczenia zaawansowanych technik	Zajęcia	Agnieszka Dela	06-06-2026	10:45	12:15	01:30
25 z 38 -	Przerwa	-	06-06-2026	12:15	12:45	00:30
26 z 38 Planowanie indywidualnych terapii na podstawie diagnozy TCM	Zajęcia	Agnieszka Dela	06-06-2026	12:45	13:15	00:30
27 z 38 Zaawansowana konsultacja – analiza twarzy i plan zabiegowy	Zajęcia	Agnieszka Dela	06-06-2026	13:15	14:45	01:30
28 z 38 -	Przerwa	-	06-06-2026	14:45	15:00	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
29 z 38 Praca w parach – planowanie i wykonanie terapii, omówienie przypadków	Zajęcia	Agnieszka Dela	06-06-2026	15:00	16:00	01:00
30 z 38 Lokalizacja punktów na twarzy istotnych kosmetycznie jako punkty motoryczne twarzy	Zajęcia	Agnieszka Dela	07-06-2026	08:00	08:30	00:30
31 z 38 Punkty wspomagające produkcję kolagenu i korzystne dla skóry	Zajęcia	Agnieszka Dela	07-06-2026	08:30	10:00	01:30
32 z 38 -	Przerwa	-	07-06-2026	10:00	10:15	00:15
33 z 38 Nakłuwanie wybranych punktów, zaawansowane techniki igłowania mięśni wyrazowych twarzy	Zajęcia	Agnieszka Dela	07-06-2026	10:15	12:15	02:00
34 z 38 -	Przerwa	-	07-06-2026	12:15	12:45	00:30
35 z 38 Ćwiczenia praktyczne – praca w parach, doskonalenie technik	Zajęcia	Agnieszka Dela	07-06-2026	12:45	14:45	02:00
36 z 38 -	Przerwa	-	07-06-2026	14:45	15:00	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
37 z 38 Dokumentacja w pracy i działania w social mediach	Zajęcia	Agnieszka Dela	07-06-2026	15:00	15:40	00:40
38 z 38 -	Walidacja	-	07-06-2026	15:40	16:00	00:20

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	32:00
w tym suma godzin zajęć	27:40
w tym suma godzin walidacji	00:20
w tym suma przerw	04:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	37:15

Cennik

Cennik

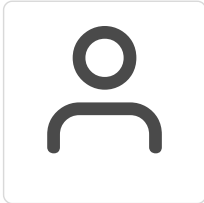
Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 200,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
---------------	---------------

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Agnieszka Dela

dr n. biol. Agnieszka Dela to doświadczona trenerka i edukatorka zdrowotna, mikrobiolog i diagnosta laboratoryjny, która od ponad 8 lat z powodzeniem prowadzi szkolenia dla różnych grup społecznych i zawodowych zainteresowanych naturalnymi metodami wspierania wyglądu, samopoczucia i profilaktyki zdrowia. Ma doświadczenie w edukacji osób w zakresie warsztatów akupunktury kosmetycznej, które gromadzą kosmetologów, kosmetyczki, fizjoterapeutów, lekarzy, naturoterapeutów i wszystkie inne osoby zainteresowane poprawą wyglądu i spowolnieniem procesu starzenia z wykorzystaniem tylko naturalnych metod. Pani dr n. biol. Agnieszka Dela jako edukatorka zdrowotna propaguje naturalne metody promocji zdrowia opierające się na medycynie chińskiej, akupresurze, ziołolecznictwie, naturoterapii dla Uniwersytetów Trzeciego Wieku zlokalizowanych w Łodzi, Warszawie, Konstancynie Łódzkim, Aleksandrowie Łódzkim. W ramach edukacji kobiet prowadzi wykłady popularyzujące profilaktykę zdrowotną wśród członkiń i sympatyków Stowarzyszenia Kobiety w Centrum. Jest wykładowczynią akupunktury w Międzynarodowej Szkole Akupunktury Klasycznej Acuart. Jest członkinią Polskiego Towarzystwa Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Na co dzień specjalizuje się w przekazywaniu wiedzy z zakresu nowoczesnych i naturalnych metod wspierających profilaktykę zdrowotną, samopoczucie fizyczne i emocjonalne, dobry i młodzieńczy wygląd oraz spowalnianie procesu starzenia twarzy i ciała, ale jej prawdziwą pasją są terapie naturalne,

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma w trakcie realizacji szkolenia skrypt szkoleniowy w wersji papierowej oraz niezbędne materiały biurowe. Po zakończeniu szkolenia uczestnik otrzyma zaświadczenie o ukończeniu szkolenia.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest zakupu usługi przez Bazę Usług Rozwojowych

Warunkiem uzyskania zaświadczenia/certyfikatu jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej oraz uzyskanie pozytywnej oceny dla każdego uczestnika na podstawie wyniku walidacji.

Zapis na usługę musi nastąpić najpóźniej na 1 dzień przed datą jej rozpoczęcia - do godziny 14:00.

Walidacja zostanie przeprowadzona za pomocą portalu TESTPORTAL

Adres

ul. Przyszkole 2/A2
93-549 Łódź

woj. łódzkie

Sala ART OF TRAINING

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Bezpłatny parking dla uczestników szkolenia.

Kontakt



MONIKA MULARSKA-KUCHAREK

E-mail biuro@artoftraining.pl

Telefon (+48) 606 687 123