



## Face&Body Tuning – Medyczna Regeneracja i Lifting Holistyczny. Szkolenie z regeneracji, dobrostanu, zielonych kompetencji.

Numer usługi 2026/05/11/38529/3550388

10 000,00 PLN brutto  
10 000,00 PLN netto  
192,31 PLN brutto/h  
192,31 PLN netto/h  
583,33 PLN cena rynkowa ⓘ

KLAD SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

637 ocen

- 📍 Warszawa
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 52:00 h
- 📅 16.09.2026 do 11.10.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia

### Grupa docelowa usługi

Celem jest rozwój kompetencji w zakresie świadomego dbania o zdrowie fizyczne i psychiczne.

Szkolenie ma charakter praktyczny i koncentruje się na przekazaniu wiedzy oraz rozwinięciu umiejętności umożliwiających uczestniczkom wdrażanie działań prozdrowotnych w codziennym życiu. Program oparty jest na holistycznym podejściu do zdrowia, uwzględniającym styl życia, nawyki, emocje oraz potrzeby organizmu.

Kurs jest dostępny zarówno dla klientów indywidualnych, jak i biznesowych. Uczestnikami mogą być osoby pracujące w różnych branżach, prowadzące działalność gospodarczą, poszukujące nowych kompetencji lub planujące zmianę ścieżki zawodowej, a także osoby bezrobotne lub pozostające poza rynkiem pracy. Szkolenie przeznaczone jest dla osób bez względu na poziom wykształcenia i doświadczenie zawodowe. Program został przygotowany w sposób przystępny, jednak obejmuje również zajęcia praktyczne.

### Minimalna liczba uczestników

3

### Maksymalna liczba uczestników

15

### Data zakończenia rekrutacji

10-09-2026

### Forma prowadzenia usługi

mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

### Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

# Cel

## Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje do świadomego stosowania naturalnych metod wspierania zdrowia. Uczestnik zdobywa wiedzę z zakresu dietytyki, technik relaksacyjnych oraz rozwija umiejętności oceny skóry, pracy z klientem i rozpoznawania przeciwwskazań. Szkolenie przygotowuje uczestników do świadomej pracy z ciałem jako narzędziem regeneracji, odporności i efektywności zawodowej.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
• Interpretuje korelacje między stanem narządów (jelita, wątroba) a estetyką twarzy	rozpoznaje po zmianach na twarzy najczęstsze zaburzenia funkcjonowania , jeli wtroby	Obserwacja w warunkach rzeczywistych  Wywiad swobodny
Charakteryzuje podstawowe zasady stosowania naturalnych metod wspierania zdrowia i profilaktyki	opisuje zasady bezpiecznego stosowania metod wspierających zdrowie	Wywiad swobodny
	wskazuje podstawowe przeciwwskazania do stosowania wybranych metod wspierających zdrowie	Wywiad swobodny
	omawia wpływ stylu życia na kondycję organizmu, skóry i włosów	Wywiad swobodny
	wskazuje przykłady naturalnych metod wspierania zdrowia i dobrostanu organizmu	Wywiad swobodny
Charakteryzuje wybrane techniki wspierające dobrostan organizmu	dobiera odpowiednią technikę wspierającą dobrostan organizmu do sytuacji	Wywiad swobodny
	omawia zasady bezpieczeństwa podczas wykonywania technik wspierających zdrowie	Wywiad swobodny
	wskazuje podstawowe zalecenia po zastosowaniu technik wspierających dobrostan organizmu	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje rolę świadomego kontaktu z ciałem jako zielonej kompetencji zdrowotnej	określa znaczenia codziennych praktyk regeneracyjnych dla zdrowia i efektywności	Wywiad swobodny
	wskazuje rolę świadomego kontaktu z ciałem jako źródła informacji i równowagi	Wywiad swobodny
	wskazuje sposoby wdrażania postaw prozdrowotnych na efektywność w pracy i domu	Wywiad swobodny

## 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

Szkolenie będzie się składało z części teoretycznej i części praktycznej z wykorzystaniem następujących metod aktywizacyjnych uczestników: mini wykład ćwiczenia indywidualne case study burza mózgów praca w grupach

#### Moduł I: Diagnostyka, Detoks i Układ Limfatyczny

•Wprowadzenie do szkolenia, cele i kontrakt grupowy ( spotkanie on line, teoria 1 godz. praktyka 1 godz.)

wprowadzenie do tematyki naturalnych metod wspierania organizmu. Niezbędne badania krwi, uzupełnienie braków przez dobór suplementacji celowanej, protokół diety eliminacyjnej.

• Praktyka Offline (Weekend 1):

• Pompa Limfatyczna: Otwieranie głównych stacji limfatycznych. Technika porannego „klapania” i drenażu

Zrównoważone podejście ciało–umysł–przestrzeń – zielone kompetencje w praktyce oraz techniki regeneracyjne.

- Metabolizm: Praca na bezdechu (Vacuum). Automasaż wisceralny poprawiający pasaż jelitowy i redukujący obrzęki twarzy
- Synergia: Jak oczyszczanie organów wewnętrznych usuwa ziemisty koloryt cery i poprawia je kondycje

### Moduł II: Postawa, Powieź i Zdrowie Kobiece

- zoom dla uczestników w środę rano-trening i odpowiedzi na pytania
- Praktyka Offline (Weekend 2):
- Uwalnianie Powięziowe (MFR): Autoterapia ramion, dekoltu i żeber. Odklejanie sklejeń blokujących krążenie i oddech.
- Zdrowie Piersi: Holistyczny automasaż piersi jako profilaktyka antynowotworowa i klucz do udroźnienia drenażu twarzy.
- Dno Miednicy (Kegel): Rehabilitacja poporodowa, likwidacja nietrzymania moczu, hemoroidów oraz wzmocnienie libido i orgazmów.
- Synergia: Jak stabilny „core” i otwarta klatka piersiowa likwidują „wdowi garb” i „chomiki”.

### Moduł III: Architektura Twarzy i Miogimnastyka

Praktyka Offline (Weekend 3):

- Plastyka Czepca i Uszu: Odklejanie powięzi skóry głowy dla liftingu całej twarzy, uniesienia brwi i wygładzenia czoła
- Praca z językiem jako wewnętrznym stelażem twarzy.
- Lifting Manualny: Ćwiczenia mięśni okrężnych oczu, policzków i szyi.
- Ewaluacja końcowa: Finałowe pomiary obwodów i dokumentacja zdjęciowa efektów „przed i po”.

Usługa walidacji zostanie przeprowadzona w formie zdalnej na platformie Livewebinar. Jest to platforma webinarowa do

przeprowadzania szkoleń online, kursów online, spotkań biznesowych i wideokonferencji. 2 dni przed szkoleniem zostanie wysłany link do szkolenia uczestnikowi i operatorowi, który umożliwi dostęp do zdalnej usługi szkoleniowej. Dołączenie następuje poprzez kliknięcie w indywidualny link wysłany mailem do uczestnika na 2 dzień przed planowanym szkoleniem. Ważność linku - do zakończenia szkolenia wg harmonogramu szkolenia. W trakcie usługi będą wykorzystywane metody interaktywne i aktywizujące rozumiane jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie - takie jak: ćwiczenia praktyczne, brain storming z trenerem, case study, mapa myśli, symulacje.

Na indywidualne zamówienie uczestników zajęcia mogą odbywać się w języku polskim, angielskim, włoskim lub ukraińskim

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 23

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
<b>1 z 23</b> Wprowadzenie do szkolenia, cele i kontrakt grupowy	Zajęcia	JULIA KRAWCZY ŃSKA	19-09-2026	09:00	11:00	02:00	Nie
<b>2 z 23</b> -	Przerwa	-	19-09-2026	11:00	11:15	00:15	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
<p><b>3 z 23</b></p> <p>wprowadzenie do tematyki naturalnych metod wspierania organizmu</p>	Zajęcia	JULIA KRAWCZYŃSKA	20-09-2026	08:00	10:00	02:00	Tak
<p><b>4 z 23</b></p> <p>Zrównoważone podejście ciało–umysł–przestrzeń – zielone kompetencje w praktyce oraz techniki regeneracyjne</p>	Zajęcia	JULIA KRAWCZYŃSKA	20-09-2026	10:00	12:00	02:00	Tak
<p><b>5 z 23</b> -</p>	Przerwa	-	20-09-2026	12:00	13:00	01:00	Tak
<p><b>6 z 23</b></p> <p>Pompa Limfatyczna: Otwieranie głównych stacji limfatycznych. Technika porannego „klapania” i drenażu</p>	Zajęcia	JULIA KRAWCZYŃSKA	20-09-2026	13:00	16:00	03:00	Tak
<p><b>7 z 23</b></p> <p>Metabolizm : Praca na bezdechu (Vacuum). Automasaż wisceralny poprawiający pasaż jelitowy i redukujący obrzęki twarzy</p>	Zajęcia	JULIA KRAWCZYŃSKA	26-09-2026	08:00	12:00	04:00	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
8 z 23 -	Przerwa	-	26-09-2026	12:00	13:00	01:00	Tak
9 z 23 Synergia: Jak oczyszczanie organów wewnętrznych usuwa ziemisty koloryt cery i poprawia je kondycje	Zajęcia	JULIA KRAWCZYŃSKA	26-09-2026	13:00	16:00	03:00	Nie
10 z 23 Uwalnianie Powięziowe (MFR): Autoterapia ramion, dekoltu i żeber. Odklejanie sklejeń blokujących krążenie i oddech	Zajęcia	JULIA KRAWCZYŃSKA	27-09-2026	08:00	12:00	04:00	Tak
11 z 23 -	Przerwa	-	27-09-2026	12:00	13:00	01:00	Tak
12 z 23 Zdrowie Piersi: Holistyczny automasaż piersi jako profilaktyka antynowotworowa i klucz do udrożnienia drenażu twarzy	Zajęcia	JULIA KRAWCZYŃSKA	27-09-2026	13:00	16:00	03:00	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
13 z 23 Dno Miednicy (Kegel): Rehabilitacja poporodowa, likwidacja nietrzymania moczu, hemoroidów oraz wzmocnienie libido i orgazmów.	Zajęcia	JULIA KRAWCZYŃSKA	03-10-2026	08:00	12:00	04:00	Tak
14 z 23 -	Przerwa	-	03-10-2026	12:00	13:00	01:00	Tak
15 z 23 Synergia: Jak stabilny „core” i otwarta klatka piersiowa likwidują „wdowi garb” i „chomiki”.	Zajęcia	JULIA KRAWCZYŃSKA	03-10-2026	13:00	16:00	03:00	Tak
16 z 23 zoom dla uczestników w w środę rano-trening i odpowiedzi na pytania	Zajęcia	JULIA KRAWCZYŃSKA	04-10-2026	08:00	10:00	02:00	Nie
17 z 23 -	Przerwa	-	04-10-2026	11:00	11:15	00:15	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
18 z 23 Plastyka Czepca i Uszu: Odklejanie powięzi skóry głowy dla liftingu całej twarzy, uniesienia brwi i wygładzeni a czoła	Zajęcia	JULIA KRAWCZY ŃSKA	10-10-2026	08:00	12:00	04:00	Tak
19 z 23 -	Przerwa	-	10-10-2026	12:00	13:00	01:00	Tak
20 z 23 Praca z językiem jako wewnętrzny m stelażem twarzy.	Zajęcia	JULIA KRAWCZY ŃSKA	10-10-2026	13:00	16:00	03:00	Tak
21 z 23 Lifting Manualny: Ćwiczenia mięśni okrężnych oczu, policzków i szyi.	Zajęcia	JULIA KRAWCZY ŃSKA	11-10-2026	08:00	12:00	04:00	Tak
22 z 23 -	Przerwa	-	11-10-2026	12:00	13:00	01:00	Tak
23 z 23 -	Walidacja	-	11-10-2026	13:00	15:30	02:30	Tak

## Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	52:00
w tym suma godzin zajęć	43:00
w tym suma godzin walidacji	02:30
w tym suma przerw	06:30

Rodzaj godzin

Liczba godzin

Suma godzin dydaktycznych bez przerw

60:30

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	10 000,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	10 000,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	192,31 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	192,31 PLN

### Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	52:00

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

**JULIA KRAWCZYŃSKA**

Specjalista medycyny estetycznej, psychosomatyki urody regeneracyjnej, medyczne wykształcenie

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają materiały szkoleniowe w plikach PDF, dotyczące omawianych aspektów szkolenia. Do korzystania z materiałów szkoleniowych/ powtórzeniowych wymagane jest oprogramowanie do obsługi plików PDF (np. Adobe Reader). Ponadto otrzymają informacje o wartościowych publikacjach, dotyczących realizowanego tematu szkolenia.

ponad to każdy uczestnik/uczestniczka otrzyma darmowy dostęp nagrań ze szkolenia ważny 1 miesiąc od zakończenia szkolenia.

## Informacje dodatkowe

Regulamin współpracy i rozliczenia usług z wykorzystaniem elektronicznym bonów szkoleniowych w ramach projektu „Małopolski pociąg do kariery – sezon 1” i projektu „Nowy start w Małopolsce z EURESem” został obustronnie podpisany.

dla zainteresowanych jest możliwość indywidualnego dopasowania terminu.

Po zakończeniu udziału w usłudze rozwojowej, uczestnik otrzymuje odpowiednie zaświadczenie/ certyfikat o jej ukończeniu oraz dokona oceny szkolenia w BUR.

Warunkiem uzyskania zaświadczenia/ certyfikatu jest uczestnictwo w co najmniej 80%

zajęć usługi rozwojowej oraz zaliczenie zajęć np. zaliczenie przewidzianych, jako sposoby weryfikacji testów.

## Warunki techniczne

Usługa rozwojowa odbywa się za pomocą platformy Live Webinar .

Procesor 2-rdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany 4-rdzeniowy); - 2GB pamięci RAM (zalecane 4GB)

- System operacyjny Windows 8 (zalecany Windows 10), Mac OS wersja 10.13 (zalecana najnowsza wersja) -

Przeglądarka internetowa Google Chrome (zalecana), Mozilla Firefox lub Safari (zaktualizowane do najnowszej wersji)

- Stałe łącze internetowe o prędkości 1,5 Mbps (zalecane 2,5 Mbps z obrazem w jakości HD) - Kamera, mikrofon i głośniki lub słuchawki (platforma Live Webinar współpracuje z wszystkimi wbudowanymi w laptopy kamerami).

Dołączenie do usługi następuje poprzez kliknięcie w indywidualny link wysłany mailem do uczestnika przed usługą oraz wpisanie imienia i nazwiska.

Ważność linku - od rozpoczęcia analizy do jej zakończenia zgodnie z harmonogramem w karcie

"Podstawą do rozliczenia usługi jest wygenerowanie z systemu raportu, umożliwiającego identyfikację wszystkich uczestników, oraz zastosowanego narzędzia."

## Adres

ul. Sienna 72A/1602

00-833 Warszawa

woj. mazowieckie

## Kontakt



**Emil Adamiec**

**E-mail** [biuro@klad.org.pl](mailto:biuro@klad.org.pl)

**Telefon** (+48) 886 577 214