



## Masaż relaksacyjny całego ciała – techniki manualne, oddech i ergonomia pracy masażysty

Numer usługi 2026/05/11/207611/3550915

2 500,00 PLN brutto  
2 500,00 PLN netto  
208,33 PLN brutto/h  
208,33 PLN netto/h  
226,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Phu Fabryka Relaxu  
Małgorzata  
Mergalska

Brak ocen dla tego dostawcy

- 📍 Kielce
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 12:00 h
- 📅 15.06.2026 do 16.06.2026

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Styl życia / Uroda
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Usługa przeznaczona jest dla osób początkujących oraz osób chcących rozwijać swoje kompetencje w zakresie masażu relaksacyjnego, świadomej pracy z ciałem i technik relaksacyjnych. Szkolenie skierowane jest do masażystów, terapeutów SPA, kosmetologów, fizjoterapeutów oraz wszystkich osób pracujących z ciałem, które chcą rozwijać płynność pracy, ergonomię ruchu, uważny dotyk oraz umiejętność tworzenia bezpiecznej i komfortowej atmosfery podczas masażu
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	2
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	4
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	07-06-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

## Cel

### Cel edukacyjny

Celem usługi jest przygotowanie uczestnika do wykonywania masażu relaksacyjnego całego ciała z wykorzystaniem podstawowych technik manualnych, zasad ergonomii pracy oraz świadomej pracy z ciałem i oddechem. Uczestnik zdobędzie wiedzę i umiejętności pozwalające na przeprowadzenie pełnej sesji masażu relaksacyjnego w sposób płynny,

bezpieczny i dostosowany do indywidualnych potrzeb klienta. Szkolenie rozwija także umiejętność prawidłowej postawy pracy, ekonomiki ruchu oraz świadomego wykorzystania

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wykonuje podstawowy masaż relaksacyjny całego ciała z zachowaniem zasad bezpieczeństwa, ergonomii pracy oraz komfortu klienta.	Dobiera podstawowe techniki masażu relaksacyjnego do potrzeb klienta, zachowuje prawidłową postawę pracy, stosuje płynne ruchy oraz dba o komfort i bezpieczeństwo osoby masowanej.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje zasady ergonomii pracy oraz świadomie wykorzystuje ciężar własnego ciała i oddech podczas wykonywania masażu.	Utrzymuje prawidłową postawę pracy, wykonuje ruchy bez nadmiernego przeciążania dłoni i kręgosłupa oraz synchronizuje ruch z oddechem i płynnością pracy manualnej.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Przygotowuje stanowisko pracy oraz organizuje warunki zapewniające komfort i bezpieczeństwo klienta.	Przygotowuje stanowisko pracy zgodnie z zasadami higieny i bezpieczeństwa, dobiera materiały do zabiegu oraz dba o komfort klienta przed i po masaż	Obserwacja w warunkach symulowanych
Łączy poznane techniki w płynną sesję masażu relaksacyjnego całego ciała.	Wykonuje pełną sesję masażu relaksacyjnego z zachowaniem płynności ruchów, odpowiedniego tempa pracy oraz logicznego przebiegu zabiegu.	Test teoretyczny

## 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

## DZIEŃ 1

### 1. Wprowadzenie do masażu relaksacyjnego

- zasady bezpieczeństwa i higieny pracy
- przygotowanie stanowiska pracy
- przeciwwskazania do masażu
- ergonomia pracy masażysty i postawa ciała

### 1. Świadoma praca z ciałem masażysty

- ćwiczenia wspierające mobilność i płynność ruchu
- praca z oddechem podczas masażu
- techniki rozluźniania napięć u masażysty

### 1. Podstawowe techniki masażu relaksacyjnego

- techniki głaskania, rozcierania i ugniatania
- płynność przejść między technikami
- tempo i rytm pracy

### 1. Część praktyczna

- nauka sekwencji masażu relaksacyjnego
- praktyka pracy w parach
- korekta postawy i ruchu uczestników

## DZIEŃ 2

### 1. Powtórzenie i utrwalenie technik

- analiza najczęstszych błędów
- doskonalenie płynności ruchu i ergonomii pracy

### 1. Rozszerzone elementy masażu relaksacyjnego

- budowanie atmosfery relaksu
- świadomy dotyk i komfort klienta
- elementy pracy z oddechem i wyciszeniem

### 1. Pełna sekwencja masażu relaksacyjnego ciała

- praktyka w parach
- praca z tempem, rytmem i płynnością masażu

### 1. Podsumowanie szkolenia

- omówienie efektów pracy
- pytania uczestników
- test teoretyczny weryfikujący wiedzę uczestników

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 12

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 12</b> Wprowadzenie do masażu relaksacyjnego	Zajęcia	MAŁGORZATA MORGALSKA	15-06-2026	08:30	10:00	01:30
<b>2 z 12</b> Ergonomia pracy masażysty, oddech i płynność ruchu	Zajęcia	MAŁGORZATA MORGALSKA	15-06-2026	10:00	11:00	01:00
<b>3 z 12</b> -	Przerwa	-	15-06-2026	11:00	11:30	00:30
<b>4 z 12</b> Podstawowe techniki masażu relaksacyjnego	Zajęcia	MAŁGORZATA MORGALSKA	15-06-2026	11:30	12:30	01:00
<b>5 z 12</b> -	Przerwa	-	15-06-2026	12:30	13:00	00:30
<b>6 z 12</b> Nauka sekwencji masażu relaksacyjnego	Zajęcia	MAŁGORZATA MORGALSKA	15-06-2026	13:00	15:00	02:00
<b>7 z 12</b> Powtórzenie i utrwalenie technik masażu	Zajęcia	MAŁGORZATA MORGALSKA	16-06-2026	08:30	10:00	01:30
<b>8 z 12</b> Rozszerzone elementy masażu relaksacyjnego	Zajęcia	MAŁGORZATA MORGALSKA	16-06-2026	10:00	11:00	01:00
<b>9 z 12</b> -	Przerwa	-	16-06-2026	11:00	11:30	00:30
<b>10 z 12</b> Pełna sekwencja masażu relaksacyjnego	Zajęcia	MAŁGORZATA MORGALSKA	16-06-2026	11:30	12:30	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 12 -	Przerwa	-	16-06-2026	12:30	13:00	00:30
12 z 12 -	Walidacja	-	16-06-2026	13:00	14:00	01:00

## Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	12:00
w tym suma godzin zajęć	09:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	13:15

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	2 500,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	2 500,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	208,33 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	208,33 PLN

## Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	12:00

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## MAŁGORZATA MERGALSKA

Małgorzata Mergalska - właścicielka marki Fabryka Relaxu w Kielcach, technik masażysta, terapeutka SPA oraz szkoleniowiec z wieloletnim doświadczeniem w pracy z ciałem i masażem.

Specjalizuje się w masażach relaksacyjnych, rytuałach SPA oraz holistycznej pracy z ciałem, łącząc techniki manualne z uważnym oddechem, ergonomią ruchu oraz świadomością pracy terapeuty. Prowadzi kameralne szkolenia nastawione na praktykę, komfort uczestników oraz rozwój umiejętności zawodowych.

Ukończyła liczne szkolenia i kursy specjalistyczne z zakresu masażu i pielęgnacji ciała, m.in.:

- terapeuta SPA,
- masaż gorącymi kamieniami,
- masaż bambusami i miotełkami
- masaż miodem
- czekoladą,
- pielęgnacja ciała i rytuały SPA,
- Lomi Lomi Nui – poziom nauczycielski,
- Kobido,
- Zoga Face Integration,
- refleksologia twarzy pod kątem liftingu.

W swojej pracy oraz podczas szkoleń szczególną uwagę zwraca na płynność ruchu, ergonomię pracy masażysty, świadomy dotyk, pracę z oddechem oraz budowanie komfortu i bezpieczeństwa podczas wykonywania masażu.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Kameralne szkolenie nastawione na praktykę, świadomość pracy z ciałem i komfort uczestników. Program łączy techniki manualne, ergonomię pracy oraz uważność i płynność ruchu w masażu relaksacyjnym.

### Warunki uczestnictwa

Szkolenie przeznaczone dla osób początkujących oraz osób chcących rozwinąć umiejętności manualne. Brak przeciwwskazań zdrowotnych do pracy manualnej z ciałem.

### Informacje dodatkowe

Uczestnicy otrzymują materiały szkoleniowe oraz certyfikat ukończenia szkolenia. Szkolenie odbywa się w małej grupie z indywidualnym podejściem do uczestników.

# Adres

al. Księdza Jerzego Popiełuszki 28/6

25-155 Kielce

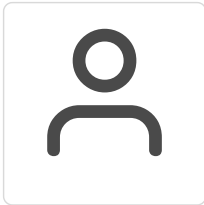
woj. świętokrzyskie

Kameralne szkolenie praktyczne realizowane w małej grupie, w przestrzeni dostosowanej do pracy manualnej i relaksacyjnej. Uczestnicy mają zapewnione stanowiska do ćwiczeń praktycznych, materiały szkoleniowe oraz warunki sprzyjające nauce pracy z ciałem, ergonomii ruchu i technik masażu relaksacyjnego.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Stoły do masażu, oliwki, materiały szkoleniowe, wałki oraz sauna infrared dla uczestników.

# Kontakt



**MAŁGORZATA MERGALSKA**

**E-mail** [fabrykarelaxu@gmail.com](mailto:fabrykarelaxu@gmail.com)

**Telefon** (+48) 507 767 104