



"Skaza" Marek
Majchrzak

★★★★★ 5,0 / 5

1 ocena

Holistyczny Dotyk: Masaż Klasyczny, Lomi Lomi i Drenaż w Praktyce - moduł I

Numer usługi 2026/05/24/149506/3582092

📍 Łódź

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👤 Zajęcia indywidualne

🕒 36:00 h

📅 12.08.2026 do 16.08.2026

3 600,00 PLN brutto

3 600,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

583,33 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób pracujących lub planujących rozpoczęcie pracy w branży beauty, wellness, SPA, odnowy biologicznej oraz usług relaksacyjnych, które chcą zdobyć lub poszerzyć umiejętności w zakresie wykonywania masażu klasycznego.

Uczestnikami szkolenia mogą być w szczególności: masażyści, kosmetolodzy, kosmetyczki, fizjoterapeuci, pracownicy SPA & wellness, właściciele i pracownicy salonów kosmetycznych, gabinetów masażu oraz osoby planujące rozpoczęcie działalności w obszarze masażu, relaksu, pielęgnacji ciała i poprawy komfortu klienta.

Szkolenie przeznaczone jest zarówno dla osób początkujących, które chcą zdobyć praktyczne podstawy masażu klasycznego, jak i dla osób posiadających doświadczenie w pracy z ciałem, które chcą uporządkować wiedzę, rozwinąć technikę oraz rozszerzyć ofertę świadczonych usług.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

1

Data zakończenia rekrutacji

01-07-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestnika do samodzielnego wykonywania masażu klasycznego z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa, higieny pracy, wskazań i przeciwwskazań do zabiegu oraz prawidłowej organizacji stanowiska pracy.

Po zakończeniu szkolenia uczestnik posiada wiedzę z zakresu podstaw teoretycznych masażu klasycznego, zna jego wpływ na organizm, potrafi dobrać podstawowe techniki masażu do potrzeb klienta oraz wykonać masaż klasyczny wybranych partii ciała zgodnie z metodyką zabieg

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>Po ukończeniu szkolenia uczestnik:</p> <p>W zakresie wiedzy:</p> <p>charakteryzuje podstawowe zasady wykonywania masażu klasycznego, omawia wpływ masażu klasycznego na organizm człowieka, rozróżnia podstawowe techniki masażu klasycznego, takie jak głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, oklepywanie i wibracja, wskazuje podstawowe wskazania i przeciwwskazania do wykonania masażu klasycznego, opisuje zasady przygotowania stanowiska pracy, higieny oraz bezpieczeństwa podczas wykonywania zabiegu.</p> <p>W zakresie umiejętności:</p> <p>przygotowuje stanowisko pracy oraz klienta do wykonania masażu klasycznego, przeprowadza krótki wywiad z klientem przed rozpoczęciem zabiegu, dobiera podstawowe techniki masażu klasycznego do masowanej partii ciała i potrzeb klienta, wykonuje masaż klasyczny wybranych partii ciała zgodnie z metodyką zabiegu, stosuje prawidłową kolejność, tempo, siłę nacisku oraz kierunek wykonywania ruchów masażu, reaguje na sygnały klienta i dostosowuje intensywność masażu do jego komfortu.</p> <p>W zakresie kompetencji społecznych:</p> <p>komunikuje się z klientem w sposób profesjonalny i empatyczny, dba o komfort, bezpieczeństwo i intymność klienta podczas zabiegu, przestrzega zasad etyki zawodowej oraz higieny pracy, wykazuje odpowiedzialność za prawidłowe i bezpieczne wykonanie usługi, jest gotowy do dalszego rozwijania umiejętności w zakresie technik masażu i pracy z ciałem.</p>	<p>Uczestnik poprawnie omawia zasady wykonywania masażu klasycznego, jego wpływ na organizm oraz wskazania i przeciwwskazania do zabiegu. Wskazuje zasady higieny, bezpieczeństwa i ergonomii pracy masażyście. Rozróżnia podstawowe techniki masażu klasycznego, takie jak głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, oklepywanie i wibracja, oraz potrafi określić ich zastosowanie w pracy z wybranymi partiami ciała. Przygotowuje stanowisko pracy i klienta do zabiegu zgodnie z zasadami bezpieczeństwa i komfortu. Przeprowadza krótki wywiad z klientem, uwzględniając jego potrzeby, samopoczucie oraz ewentualne przeciwwskazania. Wykonuje masaż klasyczny wybranych partii ciała zgodnie z metodyką, zachowując prawidłową kolejność technik, kierunek ruchów, tempo oraz siłę nacisku. Dostosowuje intensywność masażu do reakcji i odczuć klienta. Podczas wykonywania zabiegu komunikuje się z klientem w sposób profesjonalny, dba o jego intymność, bezpieczeństwo i komfort. Przestrzega zasad etyki zawodowej, higieny oraz odpowiedzialnie wykonuje powierzone czynności. Potwierdza nabycie umiejętności w trakcie obserwacji pracy praktycznej oraz rozmowy podsumowującej.</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</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

Dzień 1 – 8 godzin zegarowych

09:00–10:00 – Wprowadzenie do szkolenia

- omówienie celu szkolenia, programu i zasad organizacyjnych,
- przedstawienie zasad pracy podczas zajęć praktycznych,
- omówienie roli masażu klasycznego w usługach relaksacyjnych, profilaktycznych i pielęgnacyjnych.

10:00–11:30 – Podstawy teoretyczne masażu klasycznego

- definicja i charakterystyka masażu klasycznego,
- wpływ masażu na organizm człowieka,
- podstawowe reakcje organizmu na masaż,
- wskazania do wykonania masażu klasycznego.

11:30–12:00 – Przerwa

12:00–13:30 – Przeciwwskazania, bezpieczeństwo i higiena pracy

- przeciwwskazania bezwzględne i względne,
- zasady bezpieczeństwa podczas wykonywania zabiegu,
- higiena pracy masażysty,
- przygotowanie stanowiska pracy,
- ergonomia pracy osoby wykonującej masaż.

13:30–15:00 – Techniki masażu klasycznego – część teoretyczna i pokaz

- głaskanie,
- rozcieranie,
- ugniatanie,
- oklepywanie,
- wibracja,
- zasady doboru technik do masowanej partii ciała.

15:00–15:30 – Przerwa

15:30–17:00 – Ćwiczenia praktyczne: przygotowanie do masażu i podstawowe chwyt

- przygotowanie klienta do zabiegu,
- pozycja klienta i masażyisty,
- nauka prawidłowego ułożenia dłoni,
- ćwiczenie podstawowych chwytów masażu klasycznego,
- korekta techniki przez instruktora.

Dzień 2 – 8 godzin zegarowych

09:00–09:30 – Powtórzenie materiału z dnia pierwszego

- omówienie poznanych technik,
- odpowiedzi na pytania uczestników,
- przypomnienie zasad bezpieczeństwa i ergonomii.

09:30–11:30 – Masaż klasyczny grzbietu – pokaz i omówienie metodyki

- przygotowanie klienta do masażu grzbietu,
- kolejność wykonywania technik,
- kierunek ruchów,
- tempo i siła nacisku,
- najczęstsze błędy podczas masażu grzbietu.

11:30–12:00 – Przerwa

12:00–14:30 – Ćwiczenia praktyczne: masaż klasyczny grzbietu

- wykonywanie technik: głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, oklepywanie i wibracja,
- praca w parach,
- dostosowanie nacisku do odczuć klienta,
- korekta pracy uczestników przez instruktora.

14:30–15:00 – Przerwa

15:00–17:00 – Masaż karku, obręczy barkowej i kończyn górnych

- omówienie specyfiki pracy w obszarze karku i barków,
- pokaz masażu karku, barków i kończyn górnych,
- ćwiczenia praktyczne,
- doskonalenie płynności przejść między technikami.

Dzień 3 – 8 godzin zegarowych

09:00–09:30 – Powtórzenie i omówienie trudności praktycznych

- analiza najczęstszych błędów,
- doskonalenie prawidłowej postawy masażyisty,
- przypomnienie zasad komunikacji z klientem.

09:30–11:30 – Masaż klasyczny kończyn dolnych – część tylna

- pokaz masażu tylnej strony kończyn dolnych,
- kolejność technik,
- kierunek wykonywania ruchów,
- zasady pracy z różnym napięciem mięśniowym.

11:30–12:00 – Przerwa

12:00–14:30 – Ćwiczenia praktyczne: masaż tylnej strony kończyn dolnych

- praca w parach,
- dobór technik do masowanej partii ciała,
- kontrola tempa, nacisku i płynności ruchów,

- korekta techniki przez instruktora.

14:30–15:00 – Przerwa

15:00–17:00 – Masaż klasyczny kończyn dolnych – część przednia oraz opracowanie stóp

- pokaz masażu przedniej strony kończyn dolnych,
- zasady bezpieczeństwa podczas pracy w okolicy stawów,
- ćwiczenia praktyczne,
- opracowanie stóp w masażu klasycznym,
- utrwalanie prawidłowej sekwencji zabiegu.

Dzień 4 – 8 godzin zegarowych

09:00–09:30 – Powtórzenie materiału i przygotowanie do wykonania pełnego zabiegu

- przypomnienie kolejności wykonywania masażu,
- omówienie organizacji pracy podczas pełnej usługi,
- przygotowanie stanowiska i klienta.

09:30–11:30 – Masaż klasyczny klatki piersiowej, brzucha i twarzy – pokaz i omówienie

- zasady pracy z delikatnymi obszarami ciała,
- wskazania i przeciwwskazania do masażu brzucha,
- metodyka masażu klatki piersiowej, brzucha i twarzy,
- komunikacja z klientem przed i w trakcie zabiegu.

11:30–12:00 – Przerwa

12:00–14:00 – Ćwiczenia praktyczne: masaż klatki piersiowej, brzucha i twarzy

- praca w parach,
- dobór technik do obszaru ciała,
- zachowanie komfortu i intymności klienta,
- korekta techniki przez instruktora.

14:00–14:30 – Przerwa

14:30–17:00 – Wykonanie pełnego masażu klasycznego – część I

- samodzielne przygotowanie stanowiska pracy,
- przeprowadzenie krótkiego wywiadu z klientem,
- wykonanie masażu z zachowaniem prawidłowej kolejności technik,
- dostosowanie tempa i nacisku do potrzeb klienta,
- bieżąca korekta pracy uczestników przez instruktora.

Dzień 5 – 4 godziny zegarowe

09:00–10:30 – Wykonanie pełnego masażu klasycznego – część II

- utrwalenie pełnej sekwencji masażu klasycznego,
- doskonalenie płynności przejść między technikami,
- kontrola ergonomii pracy masażysty,
- indywidualne wskazówki instruktora.

10:30–11:00 – Przerwa

11:00–12:00 – Walidacja efektów uczenia się

- sprawdzenie wiedzy teoretycznej,
- obserwacja wykonania wybranych technik masażu,
- ocena przygotowania stanowiska pracy,
- omówienie sposobu komunikacji z klientem.

12:00–13:00 – Podsumowanie szkolenia

- omówienie postępów uczestników,
- informacja zwrotna od instruktora,
- wskazówki do dalszej praktyki,
- zakończenie szkolenia.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 29

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 29 Wprowadzenie do szkolenia	Zajęcia	Marek Majchrzak	12-08-2026	09:00	10:00	01:00
2 z 29 Podstawy teoretyczne masażu klasycznego	Zajęcia	Marek Majchrzak	12-08-2026	10:00	11:30	01:30
3 z 29 -	Przerwa	-	12-08-2026	11:30	12:00	00:30
4 z 29 Przeciwwskazania, bezpieczeństwo i higiena pracy	Zajęcia	Marek Majchrzak	12-08-2026	12:00	13:30	01:30
5 z 29 Techniki masażu klasycznego – część teoretyczna i pokaz	Zajęcia	Marek Majchrzak	12-08-2026	13:30	15:00	01:30
6 z 29 -	Przerwa	-	12-08-2026	15:00	15:30	00:30
7 z 29 Ćwiczenia praktyczne: przygotowanie do masażu i podstawowe chwyt	Zajęcia	Marek Majchrzak	12-08-2026	15:30	17:00	01:30
8 z 29 Powtórzenie materiału z dnia pierwszego	Zajęcia	Marek Majchrzak	13-08-2026	09:00	09:30	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 29 Masaż klasyczny grzbietu – pokaz i omówienie metodyki	Zajęcia	Marek Majchrzak	13-08-2026	09:30	11:30	02:00
10 z 29 -	Przerwa	-	13-08-2026	11:30	12:00	00:30
11 z 29 Ćwiczenia praktyczne: masaż klasyczny grzbietu	Zajęcia	Marek Majchrzak	13-08-2026	12:00	14:30	02:30
12 z 29 -	Przerwa	-	13-08-2026	14:30	15:00	00:30
13 z 29 Masaż karku, obręczy barkowej i kończyn górnych	Zajęcia	Marek Majchrzak	13-08-2026	15:00	17:00	02:00
14 z 29 Powtórzenie i omówienie trudności praktycznych	Zajęcia	Marek Majchrzak	14-08-2026	09:00	09:30	00:30
15 z 29 Masaż klasyczny kończyn dolnych – część tylna	Zajęcia	Marek Majchrzak	14-08-2026	09:30	11:30	02:00
16 z 29 -	Przerwa	-	14-08-2026	11:30	12:00	00:30
17 z 29 Ćwiczenia praktyczne: masaż tylnej strony kończyn dolnych	Zajęcia	Marek Majchrzak	14-08-2026	12:00	14:30	02:30
18 z 29 -	Przerwa	-	14-08-2026	14:30	15:00	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
19 z 29 Masaż klasyczny kończyn dolnych – część przednia oraz opracowanie stóp	Zajęcia	Marek Majchrzak	14-08-2026	15:00	17:00	02:00
20 z 29 Powtórzenie materiału i przygotowanie do wykonania pełnego zabiegu	Zajęcia	Marek Majchrzak	15-08-2026	09:00	09:30	00:30
21 z 29 Masaż klasyczny klatki piersiowej, brzucha i twarzy – pokaz i omówienie	Zajęcia	Marek Majchrzak	15-08-2026	09:30	11:30	02:00
22 z 29 -	Przerwa	-	15-08-2026	11:30	12:00	00:30
23 z 29 Ćwiczenia praktyczne: masaż klatki piersiowej, brzucha i twarzy	Zajęcia	Marek Majchrzak	15-08-2026	12:00	14:00	02:00
24 z 29 -	Przerwa	-	15-08-2026	14:00	14:30	00:30
25 z 29 Wykonanie pełnego masażu klasycznego – część I	Zajęcia	Marek Majchrzak	15-08-2026	14:30	17:00	02:30
26 z 29 Wykonanie pełnego masażu klasycznego – część II	Zajęcia	Marek Majchrzak	16-08-2026	09:00	10:30	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
27 z 29 -	Przerwa	-	16-08-2026	10:30	11:00	00:30
28 z 29 -	Walidacja	-	16-08-2026	11:00	12:00	01:00
29 z 29 Podsumowanie szkolenia	Zajęcia	Marek Majchrzak	16-08-2026	12:00	13:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	36:00
w tym suma godzin zajęć	30:30
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	04:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	42:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 600,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 600,00 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

Marek Majchrzak

Marek Majchrzak – technik masażysta, tytuł zawodowy uzyskał w 2015 roku. Od wielu lat aktywnie działa w branży masażu, stale rozwijając swoje kompetencje oraz poszerzając zakres stosowanych technik pracy z ciałem. Posiada doświadczenie zarówno w pracy gabinetowej, jak i w kształceniu przyszłych specjalistów w zawodzie technik masażysta.

Obecnie pracuje jako nauczyciel pracowni masażu w szkole policealnej SKK oraz na Uczelni Łukaszewski, gdzie prowadzi zajęcia praktyczne i przygotowuje słuchaczy kierunku technik masażysta do wykonywania zawodu. W ramach pracy dydaktycznej przekazuje wiedzę z zakresu różnych technik masażu, organizacji stanowiska pracy oraz prawidłowej metodyki wykonywania zabiegów. Współpracował również z Akademią Zdrowia, prowadząc zajęcia i szkolenia z zakresu masażu.

Jest właścicielem i praktykiem w gabinecie Skaza Masaże & Terapia Blizn w Łodzi, gdzie na co dzień pracuje z klientami, wykonując różne formy masażu oraz zabiegów manualnych. W swojej praktyce wykorzystuje szeroki zakres technik, m.in. masaż klasyczny, drenaż, metody orientalne, pracę manualną z tkankami, akupunkturę oraz zabiegi związane z opracowywaniem blizn.

Bogate doświadczenie zawodowe oraz dydaktyczne pozwala mu w przystępny i praktyczny sposób przekazywać wiedzę uczestnikom szkoleń, kładąc duży nacisk na prawidłową technikę pracy, bezpieczeństwo oraz wysoką jakość wykonywanych usług.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

skrypt szkoleniowy oraz certyfikat

Warunki uczestnictwa

szkolenie dla osób pełnoletnich

Adres

Łódź 8A/2
94-035 Łódź
woj. łódzkie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



MAREK MAJCHRZAK

E-mail skaza.terapia.blizn@gmail.com

Telefon (+48) 725 280 989