



Polska Akademia  
Treningu Spółka z  
ograniczoną  
Odpowiedzialnością

★★★★★ 4,9 / 5  
502 oceny

## Kurs masażu Kobido z elementami technik liftingujących (GuaSha, bańki chińskie, taping, Abhisek, masaż transbukalny i antycellulitowy) w oparciu o zielone kompetencje.

Numer usługi 2026/05/26/159337/3587231

📍 Bydgoszcz

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

👥 Zajęcia grupowe

🕒 40:00 h

📅 18.10.2026 do 26.10.2026

4 800,00 PLN brutto

4 800,00 PLN netto

120,00 PLN brutto/h

120,00 PLN netto/h

226,67 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Styl życia / Uroda

### Identyfikatory projektów

Kierunek - Rozwój, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, Regionalny Fundusz Szkoleniowy II

Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek - Rozwój

Usługa adresowana również dla Uczestników projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe

Usługa skierowana jest do osób pełnoletnich zainteresowanych zdobyciem kompetencji w zakresie wykonywania masażu Kobido oraz technik wspomagających, w szczególności do:

### Grupa docelowa usługi

- osób planujących rozpoczęcie działalności w branży beauty lub wellness,
- osób prowadzących lub planujących prowadzenie działalności w sektorze usług kosmetycznych,
- osób wykonujących usługi kosmetyczne, masażu, fizjoterapii lub pokrewne,
- osób zainteresowanych rozwojem i zdobyciem praktycznych umiejętności w zakresie manualnych technik poprawy wyglądu i kondycji skóry.

Usługa dedykowana jest osobom bez doświadczenia lub posiadającym podstawową wiedzę z zakresu branży beauty. **Szkolenie prowadzone jest od podstaw** – uczestnik nie musi posiadać wcześniejszych umiejętności z zakresu technik masażu.

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

12

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

Kurs przygotowuje do samodzielnego wykonywania masażu Kobido, transbukalnego, tapingu estetycznego, masażu GuaSha, bańkami chińskimi, liftingującego masażu Abhisek oraz masażu antycellulitowo-modelującego sylwetkę. Uczestnik nabywa kompetencje w zakresie zrównoważonego wykonywania usług kosmetycznych poprzez stosowanie ekologicznych produktów, racjonalne gospodarowanie wodą i energią oraz wspiera profilaktykę zdrowia skóry i dobrostan klientów.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się                                                          | Kryteria weryfikacji                                                                                                 | Metoda walidacji                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Charakteryzuje budowę anatomiczną twarzy oraz procesy starzenia się skóry   | Wskazuje podstawowe elementy anatomii twarzy istotne w wykonywaniu masażu.                                           | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                             | Określa czynniki wpływające na proces starzenia się skóry.                                                           | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                             | Wskazuje wpływ masażu Kobido na kondycję skóry i mięśni twarzy.                                                      | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                             | Wskazuje znaczenie masażu w profilaktyce zdrowia skóry i poprawie jakości życia                                      | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                             | Wskazuje etapy masażu Kobido.                                                                                        | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Charakteryzuje zasady wykonywania masażu Kobido oraz technik wspomagających | Określa wskazania i przeciwwskazania do wykonywania masażu Kobido.                                                   | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                             | Wskazuje różnice między masażem Kobido a technikami wspomagającymi (transbukalny, Gua Sha, bańki chińskie, Abishek). | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |

| Efekty uczenia się                                                                    | Kryteria weryfikacji                                                                             | Metoda walidacji                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Charakteryzuje mechanizm powstawania cellulitu oraz podstawy masażu antycellulitowego | Wskazuje mechanizm powstawania cellulitu oraz czynniki wpływające na jego rozwój.                | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                       | Określa wskazania i przeciwwskazania do wykonywania masażu antycellulitowego.                    | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                       | Wskazuje podstawowe narzędzia stosowane w masażu antycellulitowym oraz zasady ich wykorzystania. | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                       | Wskazuje znaczenie profilaktyki i zdrowego stylu życia w utrzymaniu prawidłowej kondycji skóry.  | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                       | Organizuje stanowisko pracy zgodnie z zasadami bezpieczeństwa i higieny.                         | Analiza dowodów i deklaracji                          |
| Przygotowuje stanowisko pracy oraz klienta do wykonania zabiegu                       | Dobiera preparaty i narzędzia niezbędne do wykonania zabiegu.                                    | Analiza dowodów i deklaracji                          |
|                                                                                       | Wykonuje demakijaż oraz przygotowuje skórę klienta do masażu.                                    | Analiza dowodów i deklaracji                          |
| Wykonuje masaż Kobido zgodnie z metodyką zabiegu                                      | Wykonuje poszczególne etapy masażu Kobido zgodnie z kolejnością zabiegu.                         | Analiza dowodów i deklaracji                          |
|                                                                                       | Stosuje prawidłowe techniki i sekwencje ruchów.                                                  | Analiza dowodów i deklaracji                          |
|                                                                                       | Zachowuje ergonomię pracy oraz odpowiednie tempo wykonywania masażu.                             | Analiza dowodów i deklaracji                          |
| Stosuje techniki tapingu estetycznego w zabiegach kosmetycznych                       | Wskazuje wskazania i przeciwwskazania do stosowania tapingu estetycznego.                        | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                       | Dobiera odpowiedni rodzaj taśmy oraz sposób aplikacji do obszaru zabiegowego.                    | Analiza dowodów i deklaracji                          |
|                                                                                       | Wykonuje prawidłową aplikację taśm zgodnie z zasadami bezpieczeństwa i metodyką zabiegu.         | Analiza dowodów i deklaracji                          |

| Efekty uczenia się                                                                                                                                                                            | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                                                           | Metoda walidacji                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Wykonuje wybrane techniki wspomagające pracę z tkankami twarzy                                                                                                                                | Wykonuje masaż transbukalny zgodnie z zasadami bezpieczeństwa.                                                                                                                                 | Analiza dowodów i deklaracji                                            |
|                                                                                                                                                                                               | Stosuje techniki masażu Gua Sha oraz masażu z wykorzystaniem baniek chińskich.                                                                                                                 | Analiza dowodów i deklaracji                                            |
|                                                                                                                                                                                               | Wykonuje masaż Abishek oraz masaż miodem zgodnie z kolejnością i zasadami wykonywania zabiegu.                                                                                                 | Analiza dowodów i deklaracji                                            |
| Wykonuje masaż antycellulitowy ciała zgodnie z metodyką zabiegu                                                                                                                               | Przygotowuje stanowisko pracy oraz klienta do wykonania masażu antycellulitowego.                                                                                                              | Analiza dowodów i deklaracji                                            |
|                                                                                                                                                                                               | <p>Dobiera odpowiednie techniki masażu do obszaru zabiegowego (pośladki, brzuch, uda).</p> <p>Wykonuje masaż antycellulitowy z zachowaniem prawidłowej techniki oraz zasad bezpieczeństwa.</p> | <p>Analiza dowodów i deklaracji</p> <p>Analiza dowodów i deklaracji</p> |
| <p>Stosuje zasady zrównoważonego wykonywania usług kosmetycznych (zielone kompetencje)</p> <p>Komunikuje się z klientem w sposób profesjonalny podczas wykonywania zabiegów kosmetycznych</p> | Wskazuje zasady stosowania produktów ekologicznych w zabiegach kosmetycznych.                                                                                                                  | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie                   |
|                                                                                                                                                                                               | Stosuje zasady segregacji i utylizacji odpadów powstających podczas zabiegów.                                                                                                                  | Analiza dowodów i deklaracji                                            |
|                                                                                                                                                                                               | Wskazuje metody ograniczania zużycia wody i energii w gabinecie kosmetycznym.                                                                                                                  | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie                   |
|                                                                                                                                                                                               | Przeprowadza wywiad z klientem w celu identyfikacji potrzeb oraz przeciwwskazań do zabiegu.                                                                                                    | Analiza dowodów i deklaracji                                            |
|                                                                                                                                                                                               | Przekazuje klientowi informacje dotyczące przebiegu zabiegu oraz zaleceń pozabiegowych.                                                                                                        | Analiza dowodów i deklaracji                                            |
|                                                                                                                                                                                               | Zachowuje zasady kultury osobistej, etyki zawodowej oraz dba o komfort klienta podczas wykonywania zabiegu.                                                                                    | Analiza dowodów i deklaracji                                            |

# Kwalifikacje

## Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie 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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

## Program

Szkolenie skierowane jest do osób pracujących w branży beauty, kosmetologii oraz osób prowadzących lub planujących prowadzenie działalności w sektorze usług kosmetycznych, które chcą rozszerzyć ofertę zabiegową o masaż Kobido, techniki wspomagające pracę z tkankami twarzy oraz masaż antycellulitowy z uwzględnieniem zasad **zrównoważonego wykonywania usług kosmetycznych**.

Łączny wymiar szkolenia wynosi **40 godzin**.

W ramach usługi przewidziano:

- **07:00 godzin zajęć teoretycznych realizowanej zdalnie w czasie rzeczywistym**
- **27:15 godziny zajęć praktycznych realizowanej w formie stacjonarnej**
- **00:45 godziny walidacji**
- **05:00 godzin przerw**

Przerwy oraz walidacja są wliczone w łączny czas trwania usługi.

Część praktyczna realizowana jest w warunkach warsztatowych. Uczestnicy pracują na indywidualnych stanowiskach szkoleniowych wyposażonych w profesjonalne łóżko kosmetyczne, lampę zabiegową, stolik kosmetyczny oraz zestaw narzędzi i akcesoriów niezbędnych do wykonywania masażu. Każdy uczestnik ma do dyspozycji własne stanowisko pracy oraz pracuje na modelkach pod nadzorem instruktora.

Organizator zapewnia uczestnikom pełne wyposażenie stanowisk oraz materiały potrzebne do realizacji części praktycznej szkolenia. W trakcie szkolenia wykorzystywane są również **materiały zgodne z zasadami zrównoważonego wykonywania usług kosmetycznych**, w tym kosmetyki naturalne oraz wybrane materiały wielokrotnego użytku, co pozwala uczestnikom zapoznać się z **praktycznym zastosowaniem zielonych kompetencji w pracy w gabinecie kosmetycznym**.

### Dzień 1

#### Część teoretyczna:

- Czynniki i mechanizmy determinujące starzenie się skóry
- Anatomia twarzy
- Rys historyczny Kobido.
- Przeciwwskazania do wykonania Kobido, zasady higieny
- Efekty masażu Kobido.
- Formularz świadomej zgody na zabieg
- Wprowadzenie do tapingu – zasady i cele stosowania

- Rodzaje taśm i zasady aplikacji
- Bezpieczeństwo i higiena pracy w tapingu
- Techniki manualne stosowane w masażu transbukalnym
- Wskazania i przeciwwskazania do masażu Gua Sha, bańkami chińskimi i Abishek
- Zasady doboru narzędzi i technik pracy przy masażu Gua Sha
- Rodzaje baniek i ich zastosowanie w kosmetologii oraz masażu
- Techniki pracy i prawidłowe prowadzenie bańki
- Wskazania i przeciwwskazania do masażu miodem
- Techniki pracy z miodem – kolejność i sposób aplikacji
- Omówienie masażu antycellulitowego
- Wskazania do zabiegu oraz przeciwwskazania
- Mechanizm powstawania cellulitu, jego przyczyny oraz profilaktyka w kontekście zdrowego stylu życia, prawidłowego krążenia i kondycji skóry
- Mechanizm powstawania zmarszczek i utraty jędrności skóry oraz znaczenie i rola masażu w profilaktyce zdrowia skóry i poprawie jakości życia
- Omówienie narzędzi do masażu
- Zrównoważone wykonywanie usług kosmetycznych – zielone kompetencje w branży beauty
- Świadome wykorzystywanie produktów ekologicznych w zabiegach kosmetycznych.
- Dobór kosmetyków naturalnych i biodegradowalnych w masażach.
- Zasady ograniczania zużycia wody podczas przygotowania skóry do zabiegu.
- Segregacja i prawidłowa utylizacja odpadów w gabinecie kosmetycznym.
- Stosowanie materiałów wielokrotnego użytku w zabiegach kosmetycznych.
- Ograniczanie zużycia energii w miejscu pracy (organizacja stanowiska zabiegowego).
- Budowanie świadomości proekologicznej wśród klientów salonu kosmetycznego.

## **Dzień 2**

### **Część praktyczna:**

- Przygotowanie stanowiska do pracy.
- Przygotowanie klienta do masażu. Nauka demakijażu i oczyszczania skóry.
- Nauka poszczególnych technik i sekwencji ruchów z rozróżnieniem na pięć etapów zabiegu
- Wykonywanie pełnej sesji masażu Kobido.

## **Dzień 3**

### **Część praktyczna:**

- Ćwiczenia poszczególnych technik i sekwencji ruchów z rozróżnieniem na pięć etapów zabiegu
- Wykonywanie pełnej sesji masażu Kobido.
- Aplikacja taśm do tapingu

## **Dzień 4**

### **Część praktyczna:**

- Wykonywanie pełnej sesji masażu transbukalnego
- Wykonywanie pełnej sesji masażu Gua Sha
- Wykonywanie pełnej sesji masażu bańkami chińskimi
- Wykonywanie pełnej sesji masażu Abishek

## **Dzień 5**

### **Część praktyczna::**

- Uczestnicy pracują na sobie nawzajem w parach oraz na modelkach wykonując masaż antycellulitowy - ciało (pośladki, brzuch, uda)
- Walidacja

### **Forma walidacji:**

Walidacja efektów uczenia się realizowana jest w formie zdalnej, po zakończeniu części szkoleniowej, bez bezpośredniego kontaktu walidatora z uczestnikiem.

### **Metody walidacji:**

**Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie.** Uczestnik przystępuje do testu wiedzy po zakończeniu szkolenia. Test ma formę testu zamkniętego (jedno- lub wielokrotnego wyboru), a wynik generowany jest automatycznie na podstawie wcześniej przygotowanego klucza odpowiedzi. Test został opracowany przez osobę odpowiedzialną za walidację i pozwala na weryfikację osiągnięcia efektów uczenia się w zakresie wiedzy.

**Analiza dowodów i deklaracji.** Uczestnik przekazuje dokumentację potwierdzającą nabycie umiejętności praktycznych (materiały zdjęciowe, nagrania wideo). Materiały podlegają ocenie przez osobę prowadzącą walidację na podstawie wcześniej określonych kryteriów weryfikacji, przypisanych do efektów uczenia się.

**Organizacja walidacji i rozdzielność funkcji.** Proces walidacji jest oddzielony od procesu kształcenia. Test teoretyczny został przygotowany niezależnie od osoby prowadzącej szkolenie, a ocena materiałów dokonywana jest przez osobę pełniącą funkcję walidatora, inną niż trener prowadzący usługę.

**Potwierdzenie walidacji.** Pozytywna weryfikacja efektów uczenia się skutkuje wydaniem zaświadczenia potwierdzającego nabycie kompetencji.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 39

| Przedmiot / temat                                                                                             | Typ aktywności | Prowadzący       | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin | Forma stacjonarna |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|-------------------|
| 1 z 39<br>Część teoretyczna : według programu z dnia 1 (rozmowa na żywo, prezentacja , współdzielenie ekranu) | Zajęcia        | LIDIA DYTKIEWICZ | 18-10-2026            | 08:00               | 10:30               | 02:30         | Nie               |
| 2 z 39 -                                                                                                      | Przerwa        | -                | 18-10-2026            | 10:30               | 10:45               | 00:15         | Nie               |
| 3 z 39<br>Część teoretyczna : według programu z dnia 1 (rozmowa na żywo, prezentacja , współdzielenie ekranu) | Zajęcia        | LIDIA DYTKIEWICZ | 18-10-2026            | 10:45               | 12:45               | 02:00         | Nie               |
| 4 z 39 -                                                                                                      | Przerwa        | -                | 18-10-2026            | 12:45               | 13:15               | 00:30         | Nie               |

| Przedmiot / temat                                                                                                                             | Typ aktywności | Prowadzący       | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin | Forma stacjonarna |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|-------------------|
| <div>5 z 39</div> Część teoretyczna : według programu z dnia 1 (rozmowa na żywo, prezentacja , współdziałanie ekranu)                         | Zajęcia        | LIDIA DYTKIEWICZ | 18-10-2026            | 13:15               | 14:45               | 01:30         | Nie               |
| <div>6 z 39</div> -                                                                                                                           | Przerwa        | -                | 18-10-2026            | 14:45               | 15:00               | 00:15         | Nie               |
| <div>7 z 39</div> Część teoretyczna : według programu z dnia 1 (rozmowa na żywo, prezentacja , współdziałanie ekranu)                         | Zajęcia        | LIDIA DYTKIEWICZ | 18-10-2026            | 15:00               | 16:00               | 01:00         | Nie               |
| <div>8 z 39</div> Część praktyczna: Przygotowanie stanowiska do pracy. Przygotowanie klienta do masażu. Nauka demakijażu i oczyszczania skóry | Zajęcia        | LIDIA DYTKIEWICZ | 23-10-2026            | 09:00               | 09:15               | 00:15         | Tak               |
| <div>9 z 39</div> Część praktyczna: Nauka poszczególnych technik i sekwencji ruchów masażu Kobido                                             | Zajęcia        | LIDIA DYTKIEWICZ | 23-10-2026            | 09:15               | 10:30               | 01:15         | Tak               |

| Przedmiot / temat                                                                             | Typ aktywności | Prowadzący       | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin | Forma stacjonarna |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|-------------------|
| 10 z 39 -                                                                                     | Przerwa        | -                | 23-10-2026            | 10:30               | 10:45               | 00:15         | Tak               |
| 11 z 39<br>Część praktyczna:<br>Nauka poszczególnych technik i sekwencji ruchów masażu Kobido | Zajęcia        | LIDIA DYTKIEWICZ | 23-10-2026            | 10:45               | 13:00               | 02:15         | Tak               |
| 12 z 39 -                                                                                     | Przerwa        | -                | 23-10-2026            | 13:00               | 13:30               | 00:30         | Tak               |
| 13 z 39<br>Część praktyczna:<br>Nauka poszczególnych technik i sekwencji ruchów masażu Kobido | Zajęcia        | LIDIA DYTKIEWICZ | 23-10-2026            | 13:30               | 15:30               | 02:00         | Tak               |
| 14 z 39 -                                                                                     | Przerwa        | -                | 23-10-2026            | 15:30               | 15:45               | 00:15         | Tak               |
| 15 z 39<br>Część praktyczna:<br>Nauka poszczególnych technik i sekwencji ruchów masażu Kobido | Zajęcia        | LIDIA DYTKIEWICZ | 23-10-2026            | 15:45               | 17:00               | 01:15         | Tak               |
| 16 z 39<br>Część praktyczna:<br>Wykonywanie pełnej sesji masażu Kobido.                       | Zajęcia        | LIDIA DYTKIEWICZ | 24-10-2026            | 09:00               | 10:30               | 01:30         | Tak               |
| 17 z 39 -                                                                                     | Przerwa        | -                | 24-10-2026            | 10:30               | 10:45               | 00:15         | Tak               |

| Przedmiot / temat                                                           | Typ aktywności | Prowadzący         | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin | Forma stacjonarna |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|-------------------|
| 18 z 39<br>Część praktyczna: Wykonywanie pełnej sesji masażu Kobido.        | Zajęcia        | LIDIA DYTKIEWICZ   | 24-10-2026            | 10:45               | 13:00               | 02:15         | Tak               |
| 19 z 39 -                                                                   | Przerwa        | -                  | 24-10-2026            | 13:00               | 13:30               | 00:30         | Tak               |
| 20 z 39<br>Część praktyczna: Aplikacja taśm do tapingu                      | Zajęcia        | LIDIA DYTKIEWICZ   | 24-10-2026            | 13:30               | 15:30               | 02:00         | Tak               |
| 21 z 39 -                                                                   | Przerwa        | -                  | 24-10-2026            | 15:30               | 15:45               | 00:15         | Tak               |
| 22 z 39<br>Część praktyczna: Aplikacja taśm do tapingu                      | Zajęcia        | LIDIA DYTKIEWICZ   | 24-10-2026            | 15:45               | 17:00               | 01:15         | Tak               |
| 23 z 39<br>Część praktyczna: Wykonywanie pełnej sesji masażu transbukalnego | Zajęcia        | DARIA PIETRYKOWSKA | 25-10-2026            | 09:00               | 09:45               | 00:45         | Tak               |
| 24 z 39<br>Część praktyczna: Wykonywanie pełnej sesji masażu Gua Sha        | Zajęcia        | DARIA PIETRYKOWSKA | 25-10-2026            | 09:45               | 10:30               | 00:45         | Tak               |
| 25 z 39 -                                                                   | Przerwa        | -                  | 25-10-2026            | 10:30               | 10:45               | 00:15         | Tak               |

| Przedmiot / temat                                                                      | Typ aktywności | Prowadzący          | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin | Forma stacjonarna |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|-------------------|
| <div>26 z 39</div> Część praktyczna: Wykonywanie pełnej sesji masażu Gua Sha           | Zajęcia        | DARIA PIETRYKO WSKA | 25-10-2026            | 10:45               | 11:30               | 00:45         | Tak               |
| <div>27 z 39</div> Część praktyczna: Wykonywanie pełnej sesji masażu bańkami chińskimi | Zajęcia        | DARIA PIETRYKO WSKA | 25-10-2026            | 11:30               | 13:00               | 01:30         | Tak               |
| <div>28 z 39</div> -                                                                   | Przerwa        | -                   | 25-10-2026            | 13:00               | 13:30               | 00:30         | Tak               |
| <div>29 z 39</div> Część praktyczna: Wykonywanie pełnej sesji masażu Abishek           | Zajęcia        | DARIA PIETRYKO WSKA | 25-10-2026            | 13:30               | 15:00               | 01:30         | Tak               |
| <div>30 z 39</div> -                                                                   | Przerwa        | -                   | 25-10-2026            | 15:00               | 15:15               | 00:15         | Tak               |
| <div>31 z 39</div> Część praktyczna: Wykonywanie pełnej sesji masażu Abishek           | Zajęcia        | DARIA PIETRYKO WSKA | 25-10-2026            | 15:15               | 17:00               | 01:45         | Tak               |
| <div>32 z 39</div> Część praktyczna: Wykonywanie pełnej sesji masażu antycellulitowego | Zajęcia        | DARIA PIETRYKO WSKA | 26-10-2026            | 09:00               | 10:30               | 01:30         | Tak               |
| <div>33 z 39</div> -                                                                   | Przerwa        | -                   | 26-10-2026            | 10:30               | 10:45               | 00:15         | Tak               |

| Przedmiot / temat                                                                                | Typ aktywności | Prowadzący          | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin | Forma stacjonarna |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|-------------------|
| <div>34 z 39</div> <b>Część praktyczna:</b><br>Wykonywanie pełnej sesji masażu antycellulitowego | Zajęcia        | DARIA PIETRYKO WSKA | 26-10-2026            | 10:45               | 13:00               | 02:15         | Tak               |
| <div>35 z 39</div> -                                                                             | Przerwa        | -                   | 26-10-2026            | 13:00               | 13:30               | 00:30         | Tak               |
| <div>36 z 39</div> <b>Część praktyczna:</b><br>Wykonywanie pełnej sesji masażu antycellulitowego | Zajęcia        | DARIA PIETRYKO WSKA | 26-10-2026            | 13:30               | 15:00               | 01:30         | Tak               |
| <div>37 z 39</div> -                                                                             | Przerwa        | -                   | 26-10-2026            | 15:00               | 15:15               | 00:15         | Tak               |
| <div>38 z 39</div> <b>Część praktyczna:</b><br>Wykonanie pełnej sesji wybranego masażu           | Zajęcia        | DARIA PIETRYKO WSKA | 26-10-2026            | 15:15               | 16:15               | 01:00         | Tak               |
| <div>39 z 39</div> -                                                                             | Walidacja      | -                   | 26-10-2026            | 16:15               | 17:00               | 00:45         | Tak               |

## Podsumowanie

| Rodzaj godzin                        | Liczba godzin |
|--------------------------------------|---------------|
| Suma godzin zegarowych usługi        | 40:00         |
| w tym suma godzin zajęć              | 34:15         |
| w tym suma godzin walidacji          | 00:45         |
| w tym suma przerw                    | 05:00         |
| Suma godzin dydaktycznych bez przerw | 46:30         |

# Cennik

## Cennik

| Rodzaj ceny                                                                                                      | Cena         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto                                                                        | 4 800,00 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                                                                         | 4 800,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                                                                                        | 120,00 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                                                                                         | 120,00 PLN   |

## Liczba godzin usługi

| Rodzaj godzin                   | Liczba godzin |
|---------------------------------|---------------|
| Liczba godzin zegarowych usługi | 40:00         |

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

### LIDIA DYTKIEWICZ

Trenerka z wieloletnim doświadczeniem zawodowym, od lat związana z branżą szkoleniową i praktyką gabinetową. Specjalizuje się w technikach manualnego liftingu twarzy Korugi, masażu Kobido (w tym Kobido II), Lomi Lomi, Terapeuta SPA, masażu kolumbijskim, pracy bańką oraz technikach Gua Sha jak również tejpingu i indyjskiego masażu głowy. Łączy holistyczne podejście z wysoką precyzją techniczną, dzięki czemu jej szkolenia są cenione za skuteczność, jasność przekazu i bezpieczeństwo pracy.

Absolwentka Polish Open University – Oxford Brookes University. Posiada dyplom World Massage Federation ze wszystkich trenowanych technik masażu, a także ukończone studia z kosmetologii medycznej oraz z fizykoterapii i masażu, co potwierdza jej solidne przygotowanie merytoryczne, anatomiczne i praktyczne. Systematycznie podnosi swoje kwalifikacje, uczestnicząc w licznych kursach specjalistycznych z zakresu liftingu, masażu i terapii manualnych.

Posiada doświadczenie zawodowe i kwalifikacje zdobyte w ciągu ostatnich 5 lat, co spełnia wymagania formalne dotyczące prowadzenia usług szkoleniowych i walidacyjnych.



2 z 2

### DARIA PIETRYKOWSKA

Kosmetolog i masażystka, posiadająca wykształcenie wyższe kierunkowe w zakresie kosmetologii, ukończone na Collegium Medicum Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu. Posiada praktyczne

doświadczenie w zakresie kosmologii, masażu twarzy i ciała oraz zabiegów i rytuałów SPA. W ciągu ostatnich 5 lat zdobywała doświadczenie zawodowe w Artemis Hamam & Spa w Grecji, gdzie pracowała jako kosmolog i masażystka, wykonując szeroki zakres masażu i rytuałów SPA, w tym masaż relaksacyjny całego ciała, masaż gorącymi kamieniami, liftingujący masaż twarzy Korugi, masaż powłok brzusznych, Lomi Lomi, masaż kolumbijski na ciało i twarz, tejpung estetyczny, Kobido, drenaż limfatyczny oraz techniki pracy bańkami, Gua Sha oraz masaż indyjski głowy. Wykonywała również zabiegi pielęgnacyjne twarzy i ciała, pracowała w strefie hamman oraz przestrzegała standardów higieny i bezpieczeństwa.

Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte w ostatnich 5 latach bezpośrednio związane z prowadzeniem szkoleń z zakresu masażu, kosmologii i terapii SPA.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Kursant otrzymuje na szkoleniu skrypt szkoleniowy zawierający tematykę omawianą na szkoleniu, dostęp do prezentacji multimedialnej i materiałów wideo z fragmentami pokazów instruktażowych oraz karty pracy/notatki szkoleniowe umożliwiające samodzielne utrwalenie wiedzy oraz zapisanie obserwacji z części praktycznej.

Materiały są zgodne z zakresem programu usługi i wspierają osiągnięcie efektów uczenia się.

### Warunki uczestnictwa

Uczestnikiem usługi może być osoba pełnoletnia zainteresowana nabyciem kompetencji objętych zakresem szkolenia.

Warunkiem udziału w usłudze jest zapis poprzez Bazę Usług Rozwojowych najpóźniej na 1 dzień przed rozpoczęciem szkolenia (w przypadku uczestników korzystających z dofinansowania – zgodnie z zasadami Operatora).

Uczestnik zobowiązany jest do aktywnego udziału w zajęciach oraz przestrzegania zasad organizacyjnych usługi.

Warunkiem zaliczenia usługi jest uczestnictwo w co najmniej 80% czasu trwania szkolenia (w przypadku uczestników korzystających z dofinansowania – zgodnie z zasadami Operatora) oraz przystąpienie do walidacji efektów uczenia się.

## Informacje dodatkowe

**Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek - Rozwój**

**Zawarto umowę z WUP w Szczecinie na świadczenie usług rozwojowych z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach Projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe**

**Kompetencja związana z zieloną transformacją.**

Udział w usłudze dokumentowany jest poprzez listy obecności (dla formy stacjonarnej) lub raporty logowań (dla formy zdalnej w czasie rzeczywistym). Usługa może podlegać monitoringowi ze strony Operatora lub PARP.

Usługa korzysta ze zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o podatku od towarów i usług.

Jednocześnie, w przypadku spełnienia warunków określonych w § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r., możliwe jest zastosowanie zwolnienia z VAT dla usług finansowanych ze środków publicznych.

## Warunki techniczne

Uczestnik powinien posiadać urządzenie (komputer, laptop lub tablet) wyposażone w kamerę, mikrofon oraz głośnik lub słuchawki.

Wymagany system operacyjny: Windows 10 lub nowszy, macOS lub Linux.

Minimalna ilość pamięci RAM: 2 GB.

Uczestnik powinien posiadać stabilne połączenie internetowe o przepustowości co najmniej 512 kb/s (zalecane minimum 1 Mb/s).

Wymagana jest aktualna przeglądarka internetowa (np. Google Chrome, Mozilla Firefox, Microsoft Edge, Safari) oraz dostęp do platformy komunikacyjnej Zoom.

## Adres

ul. Karola Szajnochy 4  
85-739 Bydgoszcz  
woj. kujawsko-pomorskie

Centrum Szkoleniowe - wejście Glow Studio Urody, II piętro. Duży parking przed budynkiem

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**JOANNA GÓRECKA**

**E-mail** [szkolenia@polskaakademiatreningu.pl](mailto:szkolenia@polskaakademiatreningu.pl)

**Telefon** (+48) 453 107 008