



Barbara Puskarek  
Beauty And You

★★★★★ 4,9 / 5  
2 573 oceny

## Szkolenie "Pakiet (Przedłużanie rzęs metodą podstawową 1:1, metoda niestandardowych efektów WET LOOK, Lifting rzęs, Laminacja brwi z farbą) – Gabriela Szymak"

Numer usługi 2026/05/29/26868/3595858

- 📍 Białystok
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 40:00 h
- 📅 26.06.2026 do 30.06.2026

6 800,00 PLN brutto  
6 800,00 PLN netto  
170,00 PLN brutto/h  
170,00 PLN netto/h  
226,67 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Styl życia / Uroda
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Szkolenie skierowane jest zarówno do osób bez doświadczenia związanego z oprawą oczu i brwi, chcących rozszerzyć swój warsztat usług kosmetycznych o te zabiegi jak i osób mających pewne doświadczenie z tymi zabiegami. Szkolenie skierowane jest do właścicieli i pracowników salonów kosmetycznych oraz osób świadczących usługi z zakresu stylizacji rzęs i brwi jak również dla osób indywidualnych planujące przekwalifikowanie zawodowe lub rozpoczęcie działalności w branży Beauty - w tym osoby niezwiązane dotąd z sektorem, osoby bezrobotne oraz bierne zawodowo. Szkolenie umożliwia zdobycie wiedzy i praktycznych umiejętności niezbędnych do rozwoju pracy w zawodzie stylisty rzęs i brwi.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	2
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	5
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	25-06-2026
<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

Szkolenie "Pakiet (Przedłużanie rzęs metodą podstawową 1:1, metoda niestandardowych efektów WET LOOK, Lifting rzęs, Laminacja brwi z farbką) – Gabriela Szymak" przygotowuje uczestnika do samodzielnego wykonania zabiegów przedłużania rzęs metodą podstawową 1:1, niestandardowych efektów WET LOOK, Liftingu rzęs, farбки oraz Laminacji brwi.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Dysponuje wiedzą dotyczącą wykonania zabiegów przedłużania rzęs metodą podstawową 1:1, niestandardowe efekty, Liftingu rzęs oraz Laminacji brwi z farbką.	1.Klasyfikuje podstawowe produkty wykorzystywane podczas zabiegu stylizacji rzęs i brwi.	Wywiad swobodny
	2.Charakteryzuje profile rzęs i ich długości wykorzystywane w metodzie podstawowej oraz niestandardowych efektów.	Wywiad swobodny
	3.Klasyfikuje materiały z których wytwarzane są rzęsy oraz wymienia ich grubości.	Wywiad swobodny
	4.Opisuje sposoby tworzenia kępek.	Wywiad swobodny
	5.Planuje schematy i mapy tworzone w stylizacjach alternatywnych.	Wywiad swobodny
	7.Opisuje procedurę wykonania zbiegu Liftingu rzęs.	Wywiad swobodny
	8.Opisuje procedurę wykonania zabiegu Laminacji brwi z farbką.	Wywiad swobodny
Planuje stanowisko pracy do wykonania zabiegów przedłużania rzęs metodą podstawową 1:1, niestandardowe efekty, Liftingu rzęs oraz Laminacji brwi z farbką.	1. Monitoruje zasady BHP, dezynfekcji i sterylizacji w salonie.	Wywiad swobodny
Planuje zabiegi przedłużania rzęs metodą podstawową 1:1, niestandardowe efekty, Liftingu rzęs oraz Laminacji brwi z farbką.	2. Klasyfikuje oraz odpowiednio dobiera produkty i narzędzia do wykonania zabiegów.	Wywiad swobodny
	1.Charakteryzuje wskazania i przeciwwskazania do wykonania zabiegów.  2.Projektuje z modelkami plany zabiegów i możliwe do uzyskania efekty końcowe.	Wywiad swobodny  Analiza dowodów i deklaracji
Wykonuje zabiegi przedłużania rzęs metodą podstawową 1:1, niestandardowe efekty, Liftingu rzęs oraz Laminacji brwi z farbką.	1.Wykonuje poszczególne zabiegi na modelkach szkoleniowych.	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje zasady obsługi klientów w salonie kosmetycznym.	1.Opisuje zasady etyki w pracy stylisty rzęs i brwi, np. dyskrecja, cierpliwość, uczciwość, uprzejmość.	Wywiad swobodny
	2.Stosuje zasady komunikacji interpersonalnej.	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 "Pakiet (Przedłużanie rzęs metodą podstawową 1:1, metoda niestandardowych efektów WET LOOK, Lifting rzęs, Laminacja brwi z farbą) – Gabriela Szymak" skierowane jest do właścicieli i pracowników salonów kosmetycznych oraz osób świadczących usługi z zakresu pielęgnacji zdrowia i urody, którzy chcą poszerzyć kompetencje zawodowe o ten zabieg. Adresatami są również osoby planujące przekwalifikowanie zawodowe lub rozpoczęcie działalności w branży beauty – w tym osoby niezwiązane dotąd z sektorem, osoby bezrobotne oraz bierne zawodowo. Szkolenie umożliwia zdobycie wiedzy i praktycznych umiejętności niezbędnych do rozpoczęcia lub rozwoju pracy w zawodzie stylisty/stylistki.

Usługa ma charakter grupowy max ilość osób na kursie to 5. Szkolenie gwarantuje uczestnikowi miejsce w sali szkoleniowej gdzie nabędzie wiedzę teoretyczną. Kursant zaopatrzone zostanie w skrypt szkoleniowy oraz potrzebne materiały niezbędne do notowania prezentowanych wiadomości. W części praktycznej zostanie zapewniony kursantowi własne miejsce do pracy, gdzie zdobyta wiedzę teoretyczną będzie mógł spożytkować wykonując samodzielnie zabieg na modelce szkoleniowej.

Szkolenie składa się z 5 dni zawierających 40 godzin zegarowych (w tym 13:00 godziny zegarowe teorii i 21:30 godzin zegarowych praktyki, 5:00 godzin przerw i 0:30 walidacji).

Walidacja prowadzona jest przez asesora przy pomocy ukierunkowanego wywiadu swobodnego. Asesor zna określone w kryteriach weryfikacji i zawarte w protokole walidacji zakres pytań na podstawie których prowadzi rozmowę. Odpowiedzi osoby walidowanej mają charakter otwarty. Po przeprowadzeniu wywiadu swobodnego asesor dokonuje weryfikacji efektów uczenia na podstawie analizy dowodów i deklaracji. Mając do dyspozycji możliwość oceny wykonania zabiegu/ów (w postaci obserwacji wykonanego zabiegu na modelce szkoleniowej, bądź analizy zdjęć

modelki na których wykonany został zabieg bądź zabieg) określa czy osiągnięty został efekt uczenia w postaci poprawnie wykonanego zabiegu, bądź zabiegów. Walidacja średnio trwa kilka minut i w dużej mierze zależy od umiejętności odpowiedzi kursanta. Z reguły czas trwania walidacji mieści się w czasie zaplanowanym w harmonogramie. Oczywiście gdy wymaga tego sytuacja proces walidacji jest odpowiednio dłuższy by nic nie stało na przeszkodzie by uzyskać potwierdzenie lub nie zakładanych efektów uczenia.

#### **Dzień 1 : Dzień 1 : Część teoretyczna: wykład prowadzony przez Instruktora dot. zagadnień z zakresu przedłużania rzęs metodą 1:1**

- Bezpieczeństwo i higiena pracy w zawodzie stylistki rzęs
- Wskazania/przeciwwskazania do zabiegu
- Podstawowe produkty do zabiegu
- Procedury zabiegu
- Rodzaje, długości, grubości wygięcia rzęs
- Specyfikacja pracy z klejem i innymi produktami
- Projektowanie kształtu oka

#### **Część praktyczna:**

- Ćwiczenia kursanta na główce treningowej.

#### **Dzień 2:**

#### **Część teoretyczna: wykład prowadzony przez Instruktora dot. zagadnień z zakresu przedłużania rzęs metodą 1:1 c.d.**

- Omówienie zasad pielęgnacji przedłużonych rzęs
- Uzupelnienie rzęs
- Bezinwazyjne usuwanie przedłużonych rzęs

#### **Część praktyczna:**

- Wykonanie zabiegu na modelce szkoleniowej przez kursanta pod okiem Instruktora.

#### **Dzień 3: Część teoretyczna - Wykład prowadzony przez Instruktora dot. wykonania zabiegu przedłużania rzęs metodą niestandardowych efektów**

- Narzędzia i przybory ułatwiające pracę
- Dobór grubości rzęs zależnie od metody
- Analiza kształtu oka i planowanie stylizacji za zdjęcia
- Mapowanie
- Architektura stylizacji – modelowanie oka: efekty Dolly, Cat Eye, Fox, Kim, Wet Look
- Stylizacja kierunkami
- Rzędowość
- Poprawna aplikacja kępek
- Perfect line
- Idealne kąciki
- Trudne początki-jak skrócić czas pracy
- Mostki

#### **Część praktyczna:**

- Nauka techniki pracy na gąbeczce, tworzenie kępek wykorzystywanych w Instagramowych efektach przez kursanta
- Wykonanie zabiegu przedłużania rzęs metodą instagramowych efektów na modelce szkoleniowej przez kursanta

#### **Dzień 4: Część teoretyczna - Wykład prowadzony przez Instruktora dot. zagadnień z Liftingu rzęs**

- Zasady BHP i higiena pracy stylistki rzęs
- Budowa oka, struktura i cykl życia rzęsy naturalnej
- Wskazania i przeciwwskazania do zabiegów liftingu i laminacji
- Różnice między liftingiem, laminacją a przedłużaniem rzęs
- Charakterystyka preparatów używanych podczas zabiegu
- Omówienie produktów do liftingu i ich działania
- Dobór odpowiednich wałków i rodów silikonowych do kształtu oka
- Przygotowanie naturalnych rzęs do zabiegu
- Technika separacji i ułożenia rzęs na formie
- Etapy nakładania preparatów i czas ich działania
- Zasady bezpiecznego usuwania produktów
- Czym jest laminacja rzęs i jakie daje efekty

- Skład i działanie keratyny, botoksu i produktów regenerujących
- Technika nakładania preparatu laminującego
- Rola botoksu w odbudowie i odżywieniu rzęs
- Jak uzyskać maksymalny efekt pogrubienia i połysku
- Wybór odpowiedniej farbki do rzęs i zasady koloryzacji
- Przygotowanie rzęs do barwienia
- Technika aplikacji farbki po liftingu
- Zasady równomiernego rozprowadzenia i utrwalenia koloru
- Efekty przed i po – omówienie różnic w intensywności koloru

#### **Część praktyczna:**

- Wykonanie zabiegu Liftingu rzęs na modelce pokazowej przez Instruktora.
- Wykonanie zabiegu Liftingu rzęs na 1 modelce szkoleniowej przez kursanta
- Wykonanie zabiegu Liftingu rzęs na 2 modelce szkoleniowej przez kursanta

#### **Dzień 5: Część teoretyczna - Wykład prowadzony przez Instruktora dot. zagadnień z zakresu Laminacji brwi z farbą**

- Zasady higieny, BHP i przygotowania stanowiska pracy
- Budowa włosa brwi, jego cykl życia i struktura
- Przeciwwskazania i zalecenia przedzabiegowe
- Różnice między laminacją, henną pudrową a farbowaniem
- Wpływ preparatów chemicznych na włos i skórę
- Omówienie preparatów i ich działania (lifting, neutralizator, keratyna)
- Dobór odpowiednich produktów do typu włosa i skóry
- Etapy zabiegu laminacji – od przygotowania po utrwalenie efektu
- Czas ekspozycji preparatów i kontrola procesu
- Zasady bezpieczeństwa przy pracy z chemią kosmetyczną
- Analiza kształtu twarzy i proporcji
- Wyznaczanie idealnego łuku brwi przy użyciu nitki i ołówka mappingowego
- Techniki korekty asymetrii
- Dobór odpowiedniego kształtu brwi do typu urody
- Przygotowanie skóry i włosa przed stylizacją
- Wybór odpowiedniej farbki i odcienia do typu kolorystycznego klientki
- Technika aplikacji farbki po laminacji
- Łączenie farb i kontrola intensywności koloru
- Regulacja i stylizacja brwi po koloryzacji (pęseta, воск, nożyczki)
- Wykończenie brwi – nadanie kierunku włoskom i utrwalenie efektu
- Zasady pielęgnacji brwi po laminacji
- Produkty rekomendowane do pielęgnacji domowej
- Jak budować relację i lojalność klientki w branży beauty
- Dokumentacja kosmetyczna: karta klienta, zgoda, zalecenia pisemne
- Standard profesjonalnej obsługi i wizerunek stylistki brwi

#### **Część praktyczna:**

- Wykonanie zabiegu Laminacji brwi na modelce pokazowej przez Instruktora.
- Wykonanie zabiegu Laminacji brwi na 1 modelce szkoleniowej przez kursanta
- Wykonanie zabiegu Laminacji brwi na 2 modelce szkoleniowej przez kursanta
- Ocena samodzielnej pracy kursanta - walidacja (wywiad swobodny)
- Ocena samodzielnej pracy kursanta - walidacja (analiza dowodów i deklaracji)

## **Harmonogram**

Liczba pozycji harmonogramu: 29

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 29 Część teoretyczna - Wykład prowadzony przez Instruktora dot. zagadnienia z zakresu przedłużania rzęs metodą 1:1.	Zajęcia	Gabriela Szymak	26-06-2026	08:00	11:00	03:00
2 z 29 -	Przerwa	-	26-06-2026	11:00	11:30	00:30
3 z 29 Część praktyczna - Ćwiczenia kursanta na główce treningowej.	Zajęcia	Gabriela Szymak	26-06-2026	11:30	12:30	01:00
4 z 29 -	Przerwa	-	26-06-2026	12:30	13:00	00:30
5 z 29 Część praktyczna - Ćwiczenia kursanta na główce treningowej c.d.	Zajęcia	Gabriela Szymak	26-06-2026	13:00	16:00	03:00
6 z 29 Część teoretyczna: wykład prowadzony przez Instruktora dot. zagadnień z zakresu przedłużania rzęs metodą 1:1 c.d.	Zajęcia	Gabriela Szymak	27-06-2026	08:00	11:00	03:00
7 z 29 -	Przerwa	-	27-06-2026	11:00	11:30	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 29 Część praktyczna - Wykonanie zabiegu przedłużania rzęs metodą 1:1 na modelce szkoleniowej przez kursanta pod okiem Instruktora.	Zajęcia	Gabriela Szymak	27-06-2026	11:30	12:30	01:00
9 z 29 -	Przerwa	-	27-06-2026	12:30	13:00	00:30
10 z 29 Część praktyczna - Wykonanie zabiegu przedłużania rzęs metodą 1:1 na modelce szkoleniowej przez kursanta pod okiem Instruktora c.d.	Zajęcia	Gabriela Szymak	27-06-2026	13:00	16:00	03:00
11 z 29 Część teoretyczna - Wykład prowadzony przez Instruktora dot. wykonania zabiegu przedłużania rzęs metodą niestandardowych efektów.	Zajęcia	Gabriela Szymak	28-06-2026	08:00	11:00	03:00
12 z 29 -	Przerwa	-	28-06-2026	11:00	11:30	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>13 z 29</b> Część praktyczna - Nauka techniki pracy na gąbeczce, tworzenie kępek wykorzystywanych w niestandardowych efektach przez kursanta.	Zajęcia	Gabriela Szymak	28-06-2026	11:30	12:30	01:00
<b>14 z 29</b> -	Przerwa	-	28-06-2026	12:30	13:00	00:30
<b>15 z 29</b> Część praktyczna - Wykonanie zabiegu przedłużania rzęs metodą niestandardowych efektów na modelce szkoleniowej przez kursanta.	Zajęcia	Gabriela Szymak	28-06-2026	13:00	16:00	03:00
<b>16 z 29</b> Część teoretyczna - Wykład prowadzony przez Instruktor dot. zagadnień z Liftingu rzęs.	Zajęcia	Gabriela Szymak	29-06-2026	08:00	10:00	02:00
<b>17 z 29</b> -	Przerwa	-	29-06-2026	10:00	10:30	00:30
<b>18 z 29</b> Część praktyczna - Wykonanie zabiegu Liftingu rzęs na modelce pokazowej przez Instruktor.	Zajęcia	Gabriela Szymak	29-06-2026	10:30	11:30	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>19 z 29</b> Część praktyczna - Wykonanie zabiegu Liftingu rzęs na 1 modelce szkoleniowej przez kursanta.	Zajęcia	Gabriela Szymak	29-06-2026	11:30	13:30	02:00
<b>20 z 29</b> -	Przerwa	-	29-06-2026	13:30	14:00	00:30
<b>21 z 29</b> Część praktyczna - Wykonanie zabiegu Liftingu rzęs na 2 modelce szkoleniowej przez kursanta.	Zajęcia	Gabriela Szymak	29-06-2026	14:00	16:00	02:00
<b>22 z 29</b> Część teoretyczna - Wykład prowadzony przez Instruktora dot. zagadnień z zakresu Laminacji brwi.	Zajęcia	Gabriela Szymak	30-06-2026	08:00	10:00	02:00
<b>23 z 29</b> -	Przerwa	-	30-06-2026	10:00	10:30	00:30
<b>24 z 29</b> Część praktyczna - Wykonanie zabiegu Laminacji brwi na modelce pokazowej przez Instruktora.	Zajęcia	Gabriela Szymak	30-06-2026	10:30	11:30	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>25 z 29</b> Część praktyczna - Wykonanie zabiegu Laminacji brwi na 1 modelce szkoleniowej przez kursanta.	Zajęcia	Gabriela Szymak	30-06-2026	11:30	13:15	01:45
<b>26 z 29</b> -	Przerwa	-	30-06-2026	13:15	13:45	00:30
<b>27 z 29</b> Część praktyczna - Wykonanie zabiegu Laminacji brwi na 2 modelce szkoleniowej przez kursanta	Zajęcia	Gabriela Szymak	30-06-2026	13:45	15:30	01:45
<b>28 z 29</b> -	Walidacja	-	30-06-2026	15:30	15:45	00:15
<b>29 z 29</b> -	Walidacja	-	30-06-2026	15:45	16:00	00:15

## Podsumowanie

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

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
-------------	------

**Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto** 6 800,00 PLN

Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT

**Koszt przypadający na 1 uczestnika netto** 6 800,00 PLN

**Koszt osobogodziny brutto** 170,00 PLN

**Koszt osobogodziny netto** 170,00 PLN

## Liczba godzin usługi

**Rodzaj godzin** **Liczba godzin**

**Liczba godzin zegarowych usługi** 40:00

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Gabriela Szymak

Gabriela Szymak instruktor stylizacji rzęs i brwi Wykształcenie Wyższe Absolwentka zdrowia publicznego Stylizacją rzęs i brwi zajmuje się od ponad 6 lat. Ma na swoim koncie kilkanaście odbytych szkoleń z zakresu stylizacji rzęs, brwi, paznokci oraz makijażu permanentnego. Od 4 lat jest autoryzowanym instruktorem prestiżowej australijskiej marki Elleebana brow henna oraz Safe Wax. Od 3 lat jest autoryzowanym instruktorem polsko-duńskiej marki Jolash oraz od roku autoryzowanym szkoleniowcem marki Brow mination. Wszystkie szkolenia są prowadzone w województwie Podlaskim w Białymstoku. Posiada wieloletnie doświadczenie w stylizacji rzęs i brwi. Przeszkoliła z tego zakresu kilkanaście kursantek. Rola instruktora jest spełnieniem jej marzeń z związku z czym czuje ogromną odpowiedzialność za każdą kursantkę. Od zawsze kładzie duży nacisk na jakość oraz stara się przekazać wiedzę w sposób łatwy i przystępny. Regularnie uczestniczy w konferencjach oraz targach branżowych w, których uczestniczy jako wykładowca. Od 2019 roku prowadzi z powodzeniem i nieprzerwanie salon kosmetyczny.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Prezentacja multimedialna, skrypt szkoleniowy. Uczestnicy/Uczestniczki otrzymują potrzebne materiały podczas zajęć praktycznych.

### Informacje dodatkowe

- Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcje Operatora lub Partnera Projektu w danym projekcie PSF lub w którymkolwiek Regionalnym Programie lub FERS albo przez podmiot powiązany z Operatorem lub Partnerem kapitałowo lub osobowo
- Uczestnik zobowiązany jest do uczestnictwa w co najmniej 80% godzin zajęć przewidzianych w ramach usługi.

- Cena usługi nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności kosztów środków trwałych przekazywanych Uczestnikom/-czkom, kosztów dojazdu i zakwaterowania
- Informacja dot. zwolnienia z VAT:

Dostawa towarów lub świadczenie usług zwolnionych z podatku od towarów i usług na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 26 lit a ustawy o VAT (usługi świadczone przez : jednostki objęte system oświaty w rozumieniu przepisów ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo Oświatowe, w zakresie kształcenia i wychowania)

## Adres

ul. Malmeda Icchoka 12  
15-440 Białystok  
woj. podlaskie

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Michał Puskarek**

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

**Telefon** (+48) 606 362 091