



Kurs Masażu Balijskiego

Numer usługi 2026/06/05/168153/3609598

1 600,00 PLN brutto

1 600,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

162,08 PLN cena rynkowa ⓘ

SPASJA CENTRUM
SZKOLENIOWE
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,8 / 5

527 ocen

📍 Wrocław

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 16:00 h

📅 17.07.2026 do 18.07.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

Grupa docelowa usługi

Kurs masażu balijskiego został stworzony z myślą o osobach, które chcą wprowadzić do swojej oferty skuteczną i poszukiwaną metodę pracy z ciałem. Sprawdzi się idealnie, jeśli:

- Jesteś masażystą, fizjoterapeutą lub kosmetologiem,
- Pracujesz w ośrodku SPA & wellness,
- Chcesz rozszerzyć swój warsztat o techniki orientalne i holistyczne,
- Dopiero zaczynasz swoją drogę w obszarze masażu – nie wymagamy wcześniejszego doświadczenia!

Podstawowa znajomość anatomii lub doświadczenie w pracy z ciałem jest zalecane, ale nasz kurs obejmuje również naukę od podstaw.

Usługa kierowana jest również do uczestników projektów: Małopolski pociąg do kariery, Przepis na Rozwój, Kierunek Rozwój, Strefa Rozwoju 3.0, Lubuskie Bony Rozwojowe, Apetyt na Rozwój, Ślądeckie Bony Szkoleniowe II, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, Tarnowskie Bony Rozwojowe, Strefa Rozwoju Łódzkiej strefy ekonomicznej oraz uczestników innych projektów.

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

14

Data zakończenia rekrutacji

07-07-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Kurs masażu balijskiego przygotowuje masażystów do samodzielnego, świadomego i terapeutycznego wykonywania pełnej sesji masażu balijskiego, opartej na pracy z tkankami miękkimi, układem nerwowym oraz elementami pracy energetycznej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje założenia, wskazania, przeciwwskazania oraz metodykę wykonywania masażu balijskiego	Uczestnik opisuje filozofię i podstawowe założenia masażu balijskiego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik wymienia wskazania i przeciwwskazania do wykonania masażu balijskiego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik wyjaśnia kolejność i cel poszczególnych etapów pełnej sesji masażu balijskiego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik charakteryzuje rolę aromaterapii i przygotowania środowiska zabiegowego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik prawidłowo i samodzielnie wykonuje zabieg masażu balijskiego	Uczestnik przygotowuje stanowisko pracy oraz dobiera środki wykorzystywane podczas masażu	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik wykonuje techniki masażu balijskiego na tylnej i przedniej części ciała zgodnie z poznaną sekwencją	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik stosuje elementy akupresury, rozciągania i techniki relaksacyjne odpowiednio do przebiegu zabiegu	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik komponuje i przeprowadza pełną sesję masażu balijskiego z zachowaniem płynności przejść między technikami	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik stosuje kompetencje społeczne podczas wykonywania masażu balijskiego	Uczestnik stosuje właściwe sposoby komunikacji się z pacjentem, uwzględniając aspekty emocjonalne i fizyczne podczas masażu balijskiego.	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik dostosowuje tempo i charakter pracy do indywidualnych potrzeb klienta	Analiza dowodów i deklaracji

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

Kształcenie ma charakter stacjonarny i trwa 2 dni. Są to zajęcia teoretyczno-praktyczne. Uczestnicy pracują w parach i wykonują poznane techniki na sobie nawzajem, pracując pod okiem Instruktora przy kozetkach, znajdujących się w sali.

Usługa realizowana jest z wykorzystaniem **metod interaktywnych i aktywizujących**, takich jak: ćwiczenia praktyczne w parach, praca warsztatowa, demonstracja technik, analiza przypadków, superwizja pracy uczestników, omówienie efektów oraz bieżąca informacja zwrotna.

Kurs masażu balijskiego został stworzony z myślą o osobach, które chcą wprowadzić do swojej oferty skuteczną i poszukiwaną metodę pracy z ciałem. Sprawdzi się idealnie, jeśli:

- Jesteś masażystą, fizjoterapeutą lub kosmetologiem,
- Pracujesz w ośrodku SPA & wellness,
- Chcesz rozszerzyć swój warsztat o techniki orientalne i holistyczne,
- Dopiero zaczynasz swoją drogę w obszarze masażu – nie wymagamy wcześniejszego doświadczenia!

Podstawowa znajomość anatomii lub doświadczenie w pracy z ciałem jest zalecane, ale nasz kurs obejmuje również naukę od podstaw.

Usługa kierowana jest również do uczestników projektów: Małopolski pociąg do kariery, Przepis na Rozwój, Kierunek Rozwój, Strefa Rozwoju 3.0, Lubuskie Bony Rozwojowe, Apetyt na Rozwój, Sądeckie Bony Szkoleniowe II, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, Tarnowskie Bony Rozwojowe, Strefa Rozwoju Łódzkiej strefy ekonomicznej oraz uczestników innych projektów.

Czas kursu wg regulaminu po zmianach 5.05.2026 wynosi 16h zegarowych, w tym: 3,25h teorii i 10,5 h praktyki, 2h przerw i 0,25h walidacji.

Czas rozpoczęcia i zakończenia przerw w harmonogramie mają charakter orientacyjny. Tempo wykonywania zabiegu i reakcji ciała może się różnić dla każdego uczestnika, dlatego czas rozpoczęcia i zakończenia przerwy jest przybliżony i może ulegać przesunięciom.

Szczegółowy program szkolenia :

Dzień pierwszy: TEORETYCZNE FUNDAMENTY I PRACA Z TYLNAŃ TAŚMĄ CIAŁA

1. Przywitanie i zapoznanie uczestników
2. Wprowadzenie do sztuki masażu balijskiego
 - Geneza i historia: Kształtowanie się metody na indonezyjskiej wyspie Bali jako fuzji starożytnej medycyny ajurwedyjskiej (Indie) oraz akupresury i medycyny chińskiej.
 - Charakterystyka technik masażu balijskiego: Połączenie głębokiego masażu tkankowego, rozciągania, akupresury i aromaterapii.
 - Cel terapii: Osiągnięcie stanu głębokiego relaksu (relaksacja układu nerwowego) przy jednoczesnym intensywnym rozluźnieniu powięzi i mięśni.
3. Energetyka i filozofia zabiegu balijskiego
 - Koncepcja przepływu energii: Zrozumienie kanałów energetycznych i zjawiska blokad w ciele.
 - Harmonia ciała i umysłu: Rola oddechu terapeuty i klienta w synchronizacji tempa masażu balijskiego.
 - Intencja w dotyku: Budowanie zaufania i bezpiecznej przestrzeni zabiegowej, koncentracja terapeuty podczas sesji.
4. Aromaterapia i środowisko zabiegowe
 - Rola zapachu w neurobiologii relaksu: Wpływ olejków eterycznych na układ limbiczny mózgu.
 - Dobór i właściwości olejków: Tradycyjne zapachy balijskie
 - Przygotowanie gabinetu: Oświetlenie, temperatura, dobór muzyki
5. Wskazania, przeciwwskazania i diagnostyka
 - Kwalifikacja do zabiegu: Przeprowadzenie wywiadu pod kątem urazów ortopedycznych i problemów z krążeniem.
 - Wskazania: Przewlekły stres, napięciowe bóle mięśni (szczególnie karku i grzbietu), zaburzenia snu, zastoje limfatyczne, migreny.
 - Przeciwwskazania: Ostre stany zapalne, zaawansowana osteoporoza, nieregulowane nadciśnienie, choroby skóry, pierwszy trymestr ciąży.
6. Ergonomia pracy w masażu balijskim
 - Praca ciężarem ciała: Wykorzystanie środka ciężkości zamiast siły ramion do generowania głębokiego ucisku.
 - Techniki chwytów: Prawidłowe ułożenie kciuków, nasady dłoni oraz przedramion, aby zapobiegać przeciążeniom stawów terapeuty.
 - Płynność przemieszczania się wokół stołu.
 - Ekonomia ruchu podczas zmiany opracowywanych partii ciała.
7. Omówienie balijskiego rytuału obmywania stóp wodą z kwiatami jako element otwarcia sesji i pierwszej oceny dotykowej.
8. Praktyka: Rytuał powitalny i praca „na sucho”
 - Techniki kompresyjne (Palming): Uciski przez ręcznik na tylnej taśmie ciała..
9. Praktyka: Opracowanie grzbietu i karku
 - Aplikacja oleju i głaskanie
 - Rozprowadzanie ciepłego oleju długimi, posuwistymi ruchami przedramion i dłoni.
 - Głębokie ugniatanie i rolowanie skóry : Uwalnianie napięć wzdłuż prostownika grzbietu i w strefie międzyłopatkowej.
 - Akupresura kciukami: Praca na punktach spustowych i wzdłuż linii energetycznych kręgosłupa i łopatek.
10. Praktyka: Tył kończyn dolnych
 - Drenaż i rozcieranie: Długie pociągnięcia od kostki aż po pośladek, stymulacja krążenia żylnego.
 - Opracowanie mięśni trójgłowych łydki i grupy kulszowo-goleniowej: Ugniatanie, oklepywanie (tapotement) o charakterze stymulującym.
 - Akupresura poduszki stopy: Podstawy stymulacji receptorów.

Dzień drugi: ZŁOŻONE TECHNIKI PRZEDNIEJ TAŚMY I INTEGRACJA RYTUAŁU

1. Rozgrzewka i przypomnienie materiału
 - Krótka sesja Q&A dotycząca technik z dnia pierwszego.
 - Korekta postawy terapeutów i ułożenia dłoni (ćwiczenia w parach).

2. Praktyka: Przód kończyn dolnych

- Opracowanie stopy i stawu skokowego: Rotacje, rozciąganie grzbietu stopy, głęboki ucisk kciukami w przestrzeniach międzykostnych.
- Masaż mięśnia czworogłowego i pasma biodrowo-piszczelowego: Wykorzystanie nasady dłoni i przedramion do głębokiego rozluźnienia powięzi.
- Rozciąganie (Stretching): Pasywne rozciąganie nóg inspirowane elementami jogi, otwieranie stawów biodrowych.

3. Praktyka: Powłoki brzuszne i klatka piersiowa

- Masaż brzucha: Subtelne, okrężne techniki wspomagające perystaltykę jelit
- Rozluźnianie przepony: Praca z oddechem, delikatny ucisk łuku żebrowego ułatwiający głębokie oddychanie.
- Klatka piersiowa: Drenaż i rozciąganie mięśni piersiowych, otwieranie klatki poprawiające postawę.

4. Praktyka: Kończyny górne i dłonie

- Opracowanie ramienia i przedramienia: Techniki przepychające wzdłuż kości długich, rozcieranie stawów łokciowych.
- Refleksologia dłoni: Akupresura wnętrza dłoni, rozciąganie palców i nadgarstków, uwalnianie napięć związanych z pracą biurową.

5. Praktyka: Kark, głowa i twarz

- Opracowanie obręczy barkowej Głęboki chwyt pod łopatkami, rozciąganie mięśni czworobocznych.
- Masaż twarzy: Delikatne techniki głaskania i uciskania punktów witalnych w obrębie łuków brwiowych, skroni i żuchwy.
- Masaż owłosionej skóry głowy: Rozluźnienie czepca ścięgnistego bez użycia oleju, pobudzenie mikrokrążenia i redukcja napięciowego bólu głowy.

6. Komponowanie pełnej sesji:

- Jak optymalnie połączyć wszystkie elementy w płynny zabieg trwający 60, 90 lub 120 minut.
- Zarządzanie czasem i dynamiką: Przejścia od mocnych, dynamicznych technik stymulujących, do wolniejszych, wyciszających manewrów na koniec sesji.
- Techniki wybudzania klienta: Procedura bezpiecznego kończenia masażu i powrotu do pełnej świadomości po głębokim relaksie.

7. Feedback trenerski: Indywidualne wskazówki korygujące dla każdego uczestnika.

8. Podsumowanie kursu

Walidacja efektów uczenia się. Walidacja w formie testu pisemnego jednokrotnego wyboru odbywa się na zakończenie kursu. Analiza dowodów i deklaracji odbywa się poprzez analizę nagrań video zebranych podczas wykonywania *wybranych* ćwiczeń praktycznych. Testy i nagrania są sprawdzane przez osobę walidującą.

- Koszt szkolenia nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową
- Metoda weryfikacji obecności - lista obecności podpisywana przez uczestników kursu w każdym dniu. Wymagane jest minimum 80% obecności (lub wyższe, zgodne z regulaminem Operatora projektu).

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Przywitanie uczestników, Wprowadzenie do sztuki masażu balijskiego, Energetyka i filozofia m. balijskiego, Aromaterapia i środowisko zabiegowe, Wskazania, przeciwwskazania i diagnostyka	Zajęcia	Felicja Wender	17-07-2026	09:00	10:45	01:45
2 z 15 -	Przerwa	-	17-07-2026	10:45	11:00	00:15
3 z 15 Ergonomia pracy w masażu balijskim Omówienie balijskiego rytuału obmywania stóp wodą z kwiatami jako element otwarcia sesji i pierwszej oceny dotykowej.	Zajęcia	Felicja Wender	17-07-2026	11:00	12:30	01:30
4 z 15 Rytuał powitalny i praca „na sucho”	Zajęcia	Felicja Wender	17-07-2026	12:30	14:00	01:30
5 z 15 -	Przerwa	-	17-07-2026	14:00	14:45	00:45
6 z 15 Opracowanie grzbietu i karku. Tył kończyn dolnych	Zajęcia	Felicja Wender	17-07-2026	14:45	17:00	02:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 15 Rozgrzewka i przypomnienie materiału	Zajęcia	Felicja Wender	18-07-2026	09:00	09:30	00:30
8 z 15 Przędz kończyn dolnych	Zajęcia	Felicja Wender	18-07-2026	09:30	10:45	01:15
9 z 15 -	Przerwa	-	18-07-2026	10:45	11:00	00:15
10 z 15 Powłoki brzuszne i klatka piersiowa	Zajęcia	Felicja Wender	18-07-2026	11:00	12:30	01:30
11 z 15 Kończyny górne i dłonie. Kark, głowa i twarz	Zajęcia	Felicja Wender	18-07-2026	12:30	14:00	01:30
12 z 15 -	Przerwa	-	18-07-2026	14:00	14:45	00:45
13 z 15 Komponowanie pełnej sesji. Feedback trenerski: Indywidualne wskazówki korygujące dla każdego uczestnika.	Zajęcia	Felicja Wender	18-07-2026	14:45	16:30	01:45
14 z 15 Pytania końcowe i podsumowanie	Zajęcia	Felicja Wender	18-07-2026	16:30	16:45	00:15
15 z 15 -	Walidacja	-	18-07-2026	16:45	17:00	00:15

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	13:45

Rodzaj godzin	Liczba godzin
w tym suma godzin walidacji	00:15
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:30

Cennik

Cennik

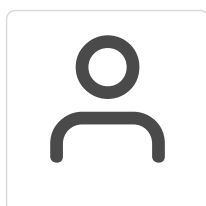
Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 600,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Felicja Wender

Specjalistka z wieloletnim doświadczeniem, której praca opiera się na holistycznym podejściu do zdrowia, urody i naturalnych metod odmładzania. Absolwentka studiów wyższych na kierunkach dietetyka sportowa oraz psychodietetyka.

Jest aktywnym praktykiem, który na co dzień prowadzi własny gabinet w Poznaniu. Jako certyfikowana i doświadczona Instruktor z przygotowaniem pedagogicznym, opracowuje autorskie programy szkoleń, które integrują wiedzę z zakresu dietetyki, psychologii żywienia i terapii manualnych. Swoją wiedzę dzieli się również poza granicami kraju, prowadząc profesjonalne

szkolenia międzynarodowe. Jej profesjonalizm oraz zaangażowanie w rozwój branży holistycznej zostały docenione na arenie międzynarodowej akredytacją IPHM (International Practitioners of Holistic Medicine).

Posiada bogate doświadczenie kliniczne oraz liczne certyfikaty, między innymi z zakresu:

Madero masaż
Masaż balijski
Masaż sportowy
Masaż powięziowo-mięśniowy
Masaż tkanek głębokich
Japońskie techniki liftingujące (m.in. Kobido oraz Korugi)
Rytuały Head Spa
Terapia wisceralna
Terapia tkanek miękkich
Kinesiotaping

Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia danych dotyczących oferowanej usługi do BUR.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Do kursu każdy uczestnik otrzymuje:

1. obszerny skrypt z materiałami dydaktycznymi
2. zestaw drewnianych narzędzi do pracy
3. certyfikat ukończenia kursu w języku polskim
4. zaświadczenie MEN-III/1

Warunki uczestnictwa

- Przed dokonaniem zapisu na usługę w BUR, prosimy o kontakt z Organizatorem w celu potwierdzenia dostępności miejsc. Prosimy o kontakt mailowy spasja@spasja.pl lub telefoniczny.
- **Obowiązkowy jest zapis poprzez stronę <https://spasja.pl>. Procedura opisana jest na stronie. Tylko zapis na stronie dostawcy usług gwarantuje rezerwację miejsca na kursie.**
- Przy zapisie przez stronę www.spasja.pl należy wybrać przelew tradycyjny, ale bez wykonywania go
- W komentarzu należy zaznaczyć, że kurs będzie dofinansowany ze środków BUR oraz podać pełne dane do faktury.
- Po wysłaniu formularza i potwierdzeniu zapisu przez organizatora, można dokonać zapisu na usługę poprzez BUR.
- Wymagane jest przeczytanie i zaakceptowanie REGULAMINU świadczenia usług szkoleniowych SPASJA.

Informacje dodatkowe

- Kurs odbywa się w języku polskim
- Zwolnienie z VAT ze względu na rodzaj prowadzonej działalności (art. 43 ust 1 ustawy o VAT)
- Czas rozpoczęcia i zakończenia przerw w harmonogramie mają charakter orientacyjny. Tempo wykonywania zabiegu i reakcji ciała może się różnić dla każdego uczestnika, dlatego czas rozpoczęcia i zakończenia przerwy jest przybliżony i może ulegać przesunięciom.
- Walidacja w formie testu pisemnego jednokrotnego wyboru odbywa się na zakończenie kursu. Analiza dowodów i deklaracji odbywa się poprzez analizę nagrań video zebranych podczas wykonywania *wybranych* ćwiczeń praktycznych. Testy i nagrania są sprawdzane przez osobę walidującą.
- Koszt szkolenia nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową
- Metoda weryfikacji obecności - lista obecności podpisywana przez uczestników (min. 80% obecności)

Adres

ul. Wyścigowa 56E
53-012 Wrocław
woj. dolnośląskie

Budynek ProConcept - numer sali szkoleniowej przesyłany jest uczestnikowi mailowo na kilka dni przed kursem.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Sala szkoleniowa spełnia wymogi Sanepidu i Straży Pożarnej: bezpieczne i higieniczne warunki pracy.

Kontakt



Magdalena Gubała

E-mail spasja@spasja.pl

Telefon (+48) 534 226 006