



Zaawansowane techniki manualne w terapii estetycznej twarzy

Numer usługi 2026/06/09/136570/3615423

6 000,00 PLN brutto
4 878,05 PLN netto
88,24 PLN brutto/h
71,74 PLN netto/h
183,33 PLN cena rynkowa ⓘ

AKADEMIA

MASAŻU

MANUALNI SPÓŁKA

Z OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

★★★★★ 5,0 / 5

24 oceny

📍 Kraków

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 68:00 h

📅 18.07.2026 do 18.10.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne

Grupa docelowa usługi

Szkolenie jest skierowane do dorosłych osób planujących wykonywanie masażu twarzy w pracy zawodowej lub rozszerzenie zakresu świadczonych usług, w szczególności do:

masażystów,

fizjoterapeutów,

terapeutów manualnych,

kosmetyczek, kosmetologów,

pracowników spa i branży wellness oraz przedsiębiorców prowadzących działalność usługową w obszarze beauty.

Uczestnik powinien posiadać podstawową wiedzę z zakresu anatomii człowieka i zasad higieny pracy. Szkolenie jest odpowiednie zarówno dla osób bez doświadczenia, jak i praktyków chcących uporządkować i rozwinąć kompetencje w zakresie masażu liftingującego.

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

14

Data zakończenia rekrutacji

17-07-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje do samodzielnego i bezpiecznego wykonywania masażu powięziowego twarzy, szyi i dekoltu, masażu Kobido oraz masażu tkanek głębokich zgodnie z zasadami anatomii, fizjologii i ergonomii pracy. Uczestnik planuje zabieg, kwalifikuje klienta, rozpoznaje wskazania i przeciwwskazania, dobiera techniki, tempo oraz intensywność pracy do potrzeb i stanu klienta, wykonuje sekwencje masażu i dba o komfort, bezpieczeństwo oraz prawidłową metodykę.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
1. Charakteryzuje podstawy anatomii, fizjologii oraz pracy z tkankami miękkimi w masażu powięziowym, Kobido i MTG.	- wskazuje wpływ postawy ciała, napięć mięśniowych i restrykcji tkankowych na wygląd, funkcjonowanie i komfort klienta.	Test teoretyczny
	- opisuje znaczenie pracy z mięśniami, powięzią, skórą i punktami spustowymi,	Test teoretyczny
	- rozróżnia podstawowe struktury anatomiczne twarzy, szyi, dekoltu oraz wybranych obszarów ciała objętych masażem,	Test teoretyczny
	- wymienia wskazania i przeciwwskazania do masażu powięziowego, Kobido i MTG,	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
2. Kwalifikuje klienta do zabiegu oraz planuje masaż zgodnie ze wskazaniami, przeciwwskazaniami i potrzebami klienta.	- wymienia wskazania i przeciwwskazania do masażu powięziowego, Kobido i MTG,	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	- analizuje potrzeby, stan skóry, napięcia tkanek oraz zgłaszane dolegliwości klienta,	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	- przeprowadza podstawowy wywiad z klientem przed zabiegiem,	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	- dobiera rodzaj masażu, techniki, tempo i intensywność pracy do celu zabiegu oraz stanu klienta.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
3. Wykonuje techniki masażu powięziowego, Kobido i MTG zgodnie z metodyką oraz prawidłową sekwencją pracy.	- wykonuje techniki powięziowe i drenażowe w obszarze twarzy, szyi i dekoltu,	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	- wykonuje techniki Kobido obejmujące twarz, szyję, dekolt i głowę,	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	- lokalizuje punkty spustowe i obszary zwiększonego napięcia,	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	- zachowuje prawidłową kolejność, rytm, płynność i kierunek wykonywanych technik.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
4. Organizuje stanowisko pracy i prowadzi zabieg z zachowaniem zasad bezpieczeństwa, ergonomii oraz komunikacji z klientem.	- przygotowuje stanowisko pracy zgodnie z zasadami higieny, bezpieczeństwa i ergonomii,	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	- dostosowuje sposób pracy do odczuć, komfortu i reakcji klienta,	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	- ocenia jakość własnej pracy i wskazuje elementy wymagające doskonalenia.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

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

Dla osiągnięcia celu edukacyjnego zakres tematyczny obejmuje:

****Dzień 1 – masaż powięziowy twarzy, szyi i dekoltu****

omówienie organizacji szkolenia oraz zasad pracy podczas zajęć,

przedstawienie celów szkolenia oraz efektów pracy,

omówienie anatomii twarzy, szyi i dekoltu, w tym przyczepów mięśniowych, ich funkcji oraz przebiegu,

odwzorowanie mięśni twarzy na schematach i praca z materiałami dydaktycznymi,

charakterystyka powięzi – omówienie jej budowy, funkcji oraz właściwości,

omówienie wskazań i przeciwwskazań do wykonania masażu powięziowego,

analiza wpływu postawy ciała na wygląd i kondycję twarzy oraz zależności odwrotnej,

przygotowanie stanowiska pracy oraz klienta do zabiegu,

omówienie zasad bezpieczeństwa, higieny i ergonomii pracy masażysty,

prezentacja oraz omówienie technik pracy w obszarze klatki piersiowej, szyi oraz czebca ścięgniętego,

wprowadzenie do technik drenażu limfatycznego,

omówienie i praktyka technik drenażowych w obrębie brzucha, klatki piersiowej, szyi oraz okolicy podżuchwowej i przyusznicy,

ćwiczenia praktyczne w parach,

korekty techniczne i bieżąca informacja zwrotna.

****Dzień 2 – masaż powięziowy twarzy, szyi i dekoltu****

powtórzenie i utrwalenie materiału z pierwszego dnia szkolenia,

utrwalenie technik pracy w obszarze twarzy, szyi i dekoltu,

praktyczny trening masażu obejmujący opracowanie mięśni klatki piersiowej, w tym mięśnia piersiowego większego i mniejszego,

praca na mięśniach szyi, w tym mięśniu mostkowo-obojętkowo-sutkowym oraz mięśniach nad- i podgnykowych,

opracowanie mięśni mimicznych twarzy, w tym mięśnia okrężnego ust, dźwigaczy i obniżaczy warg, mięśni jarzmowych oraz mięśnia policzkowego,

praca na mięśniu żwacza z zastosowaniem technik zewnętrznych i wewnętrznych,

opracowanie mięśnia skroniowego,

praca w okolicy oka, w tym na mięśniu okrężnym oka oraz marszczycielu brwi,

opracowanie mięśnia nosowego oraz mięśnia czołowego,

praca podsumowująca i utrwalenie poznanych technik,

praktyka w parach oraz indywidualne korekty techniczne,

sesja pytań i odpowiedzi,

****Dzień 3 – Kobido****

omówienie organizacji szkolenia oraz zasad pracy podczas zajęć,

historia i filozofia masażu Kobido,

omówienie układu mięśniowego w obrębie twarzy, szyi i dekoltu,

budowa i fizjologia skóry w zarysie,
funkcje skóry oraz podstawowe potrzeby skóry,
choroby i problemy skórne istotne w pracy masażyisty,
dodatkowe czynniki wpływające na stan skóry,
omówienie przeciwwskazań i wskazań do zabiegu,
zalety oraz efekty wizualne masażu liftingującego,
omówienie mechanizmu powstawania zmarszczek oraz sposobów ich niwelowania za pomocą masażu,
przygotowanie klienta do zabiegu,
przygotowanie stanowiska pracy,
omówienie produktów do masażu oraz zasad stosowania olejków,
wprowadzenie do poszczególnych etapów masażu Kobido,
ćwiczenia praktyczne i praca w parach.

****Dzień 4 – Kobido****

powtórzenie materiału z pierwszego dnia szkolenia Kobido,
omówienie schematu wykonywania masażu i poszczególnych etapów zabiegu,
techniki masażu twarzy, dekolту oraz głowy,
masaż i stymulacja skóry do odnowy,
praktyka technik liftingujących, rozluźniających i stymulujących,
nauka płynnego przechodzenia między etapami masażu,
omówienie sposobów łączenia masażu z innymi zabiegami,
omówienie, z czym można łączyć masaż, a z czym nie,
ćwiczenia praktyczne w parach,
korekty techniczne oraz indywidualna informacja zwrotna,
utrwalenie poznanych technik.

****Dzień 5 – Kobido****

powtórzenie i utrwalenie technik poznanych w poprzednich dniach,
praktyka pełniejszego schematu masażu Kobido,
łączenie technik masażu twarzy, szyi, dekolту oraz głowy w spójną sekwencję zabiegową,
praca nad rytmem, płynnością, intensywnością oraz ergonomią wykonywania masażu,
omówienie zasad pracy z klientem w celu przedłużenia efektów masażu,
omówienie sposobów budowania relacji z klientem oraz zachęcania do regularnej pracy zabiegowej,
praktyka w parach obejmująca wybrane lub pełne elementy masażu Kobido,
korekty techniczne i indywidualna informacja zwrotna,

****Dzień 6 – masaż tkanek głębokich MTG****

wstęp, przywitanie uczestników oraz omówienie organizacji szkolenia,
geneza powstania masażu tkanek głębokich,

omówienie najważniejszych koncepcji i nurtów w rozwoju MTG,
omówienie narzędzi wykorzystywanych w masażu tkanek głębokich,
sposób rozumienia pracy z tkankami głębokimi w ujęciu wybranych koncepcji,
wywiad i ocena palpacyjna,
praktyczne aspekty pracy z tkankami głębokimi,
zapoznanie z narzędziami pracy,
nauka wybierania luzu tkankowego,
omówienie restrykcji tkankowych,
praca na tylnej części grzbietu ze szczególnym uwzględnieniem taśm anatomicznych,
ćwiczenia praktyczne w parach,
korekty techniczne oraz bieżąca informacja zwrotna.

****Dzień 7 – masaż tkanek głębokich MTG****

powtórzenie materiału z dnia poprzedniego,
omówienie pojawiających się wątpliwości i analiza przypadków,
analiza posturalna oraz ocena postawy klienta względem zastosowania technik MTG,
omówienie odczuć klienta oraz potencjalnych dolegliwości ze strony układu ruchu,
praca na tylnej części uda, w tym na mięśni dwugłowym uda, półścięgnistym i półbłoniastym,
praca na mięśniach pośladkowych oraz rotatorach biodrowych,
praca na przedniej części uda, w tym na mięśni czworogłowym oraz przywodzicielach uda,
praca na podudziu i stopie ze szczególnym uwzględnieniem najczęstszych dolegliwości, takich jak shin splints, ostroga piętowa oraz skręcenia,
wstęp do pracy na relacji mięśni biodrowo-łędźwiowych i przepony,
ćwiczenia praktyczne w parach,
korekty techniczne i indywidualna informacja zwrotna.

****Dzień 8 – masaż tkanek głębokich MTG****

powtórzenie materiału i omówienie pojawiających się wątpliwości,
praca z powierzchownymi powłokami brzuszными i przeponą,
techniki MTG w pracy z powięzią piersiowo-łędźwiową,
praca na mięśni czworobocznym łądźwi oraz prostownikach odcinka krzyżowego i łądźwiowego,
omówienie najczęstszych objawów klinicznych, w tym dyskopatii, dysfunkcji stawów międzywyrostkowych oraz dysfunkcji stawów krzyżowo-biodrowych,
globalna praca z klatką piersiową i kręgosłupem piersiowym,
omówienie mechanorecepcji, tensegracji oraz cylindrów ciała,
praktyczne zastosowanie poznanych technik,
ćwiczenia praktyczne w parach,
korekty techniczne oraz bieżąca informacja zwrotna.

****Dzień 9 – masaż tkanek głębokich MTG****

powtórzenie materiału i omówienie pojawiających się wątpliwości,

techniki MTG w pracy z odcinkiem szyjnym,

omówienie najczęstszych problemów klinicznych, takich jak ciasnota podbarkowa, rwa barkowa oraz przeniesienia napięć na taśmach kończyny górnej,

omówienie i praktyczne wykorzystanie technik w pracy z łokciem tenisisty, łokciem golfisty oraz cieśnią nadgarstka,

praca z aparatem stomatognatycznym,

omówienie postępowania zachowawczego w bruksizmie,

opracowanie mięśni gnykowych,

omówienie i zastosowanie praktycznych technik MTG w przypadkach odnapięciowego bólu głowy, migren oraz klasterowego bólu głowy,

propozycje ćwiczeń oraz wykorzystanie ruchu biernego i czynnego w MTG,

praktyka wybranych technik oraz praca w parach,

podsumowanie kursu,

walidacja efektów uczenia się.

****Warunki organizacyjne****

Szkolenie grupowe realizowane w formie stacjonarnej.

Każdy uczestnik pracuje na samodzielnym stanowisku wyposażonym w łóżko do masażu, krzesło, środki dezynfekcyjne, ręczniki oraz produkty do masażu.

Uczestnicy wykonują ćwiczenia praktyczne w parach lub na modelkach.

Szkolenie realizowane jest z wykorzystaniem metod aktywizujących, takich jak pokaz technik przez prowadzącego, ćwiczenia praktyczne, praca warsztatowa, analiza przypadków, korekty techniczne oraz bieżąca informacja zwrotna.

****Metody walidacji efektów uczenia się****

Metody walidacji efektów uczenia się: test teoretyczny oraz obserwacja w warunkach rzeczywistych.

****Sposób organizacji walidacji i nadzór nad procesem walidacji****

Weryfikacja efektów uczenia się odbywa się poprzez test teoretyczny oraz obserwację w warunkach rzeczywistych. Test teoretyczny służy ocenie wiedzy uczestnika w zakresie anatomii, wskazań i przeciwwskazań, zasad bezpieczeństwa i higieny pracy, ergonomii oraz zastosowania technik masażu powięziowego, Kobido i masażu tkanek głębokich. Obserwacja w warunkach rzeczywistych realizowana jest podczas wykonywania przez uczestnika wybranych technik lub sekwencji masażu, co pozwala ocenić poprawność techniczną, płynność ruchu, dobór technik, ergonomię pracy, komunikację z klientem oraz organizację stanowiska pracy.

****Weryfikacja postępów w trakcie usługi****

W trakcie szkolenia prowadzący dokonuje bieżącej oceny postępów uczestników poprzez obserwację wykonywanych technik masażu, ergonomii pracy, płynności sekwencji, sposobu doboru intensywności pracy oraz komunikacji i współpracy w parach. Po zakończeniu ćwiczeń uczestnicy otrzymują informację zwrotną dotyczącą poprawności wykonywanych technik oraz rekomendacje wspierające dalszy rozwój umiejętności praktycznych.

Godziny przerw są podane orientacyjnie – w zależności od dynamiki i tempa pracy grupy oraz samopoczucia uczestników mogą ulec zmianie.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 30 Kurs masażu powięziowego twarzy	Zajęcia	BARBARA WIZNER	18-07-2026	09:00	13:00	04:00
2 z 30 -	Przerwa	-	18-07-2026	13:00	14:00	01:00
3 z 30 Kurs masażu powięziowego twarzy	Zajęcia	BARBARA WIZNER	18-07-2026	14:00	17:00	03:00
4 z 30 Kurs masażu powięziowego twarzy	Zajęcia	BARBARA WIZNER	19-07-2026	09:00	13:00	04:00
5 z 30 -	Przerwa	-	19-07-2026	13:00	14:00	01:00
6 z 30 Kurs masażu powięziowego twarzy	Zajęcia	BARBARA WIZNER	19-07-2026	14:00	16:45	02:45
7 z 30 -	Walidacja	-	19-07-2026	16:45	17:00	00:15
8 z 30 Kurs masażu Kobido	Zajęcia	BARBARA WIZNER	21-08-2026	16:00	18:00	02:00
9 z 30 -	Przerwa	-	21-08-2026	18:00	18:30	00:30
10 z 30 Kurs masażu twarzy Kobido	Zajęcia	BARBARA WIZNER	21-08-2026	18:30	20:00	01:30
11 z 30 Kurs masażu Kobido	Zajęcia	BARBARA WIZNER	22-08-2026	09:00	13:00	04:00
12 z 30 -	Przerwa	-	22-08-2026	13:00	14:00	01:00
13 z 30 Kurs masażu Kobido	Zajęcia	BARBARA WIZNER	22-08-2026	14:00	17:00	03:00
14 z 30 Kurs masażu Kobido	Zajęcia	BARBARA WIZNER	23-08-2026	09:00	13:00	04:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 30 -	Przerwa	-	23-08-2026	13:00	14:00	01:00
16 z 30 Kurs masażu twarzy Kobido	Zajęcia	BARBARA WIZNER	23-08-2026	14:00	16:45	02:45
17 z 30 -	Walidacja	-	23-08-2026	16:45	17:00	00:15
18 z 30 Kurs masażu tkanek głębokich z elementami anatomii palpacyjnej	Zajęcia	BARBARA WIZNER	03-10-2026	09:00	13:00	04:00
19 z 30 -	Przerwa	-	03-10-2026	13:00	14:00	01:00
20 z 30 Kurs masażu tkanek głębokich z elementami anatomii palpacyjnej	Zajęcia	BARBARA WIZNER	03-10-2026	14:00	17:00	03:00
21 z 30 Kurs masażu tkanek głębokich z elementami anatomii palpacyjnej	Zajęcia	BARBARA WIZNER	04-10-2026	09:00	13:00	04:00
22 z 30 -	Przerwa	-	04-10-2026	13:00	14:00	01:00
23 z 30 Kurs masażu tkanek głębokich z elementami anatomii palpacyjnej	Zajęcia	BARBARA WIZNER	04-10-2026	14:00	17:00	03:00
24 z 30 Kurs masażu tkanek głębokich z elementami anatomii palpacyjnej	Zajęcia	BARBARA WIZNER	17-10-2026	09:00	13:00	04:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
25 z 30 -	Przerwa	-	17-10-2026	13:00	14:00	01:00
26 z 30 Kurs masażu tkanek głębokich z elementami anatomii palpacyjnej	Zajęcia	BARBARA WIZNER	17-10-2026	14:00	17:00	03:00
27 z 30 Kurs masażu tkanek głębokich z elementami anatomii palpacyjnej	Zajęcia	BARBARA WIZNER	18-10-2026	09:00	13:00	04:00
28 z 30 -	Przerwa	-	18-10-2026	13:00	14:00	01:00
29 z 30 Kurs masażu tkanek głębokich z elementami anatomii palpacyjnej	Zajęcia	BARBARA WIZNER	18-10-2026	14:00	16:45	02:45
30 z 30 -	Walidacja	-	18-10-2026	16:45	17:00	00:15

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	68:00
w tym suma godzin zajęć	58:45
w tym suma godzin walidacji	00:45
w tym suma przerw	08:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	79:15

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania w wysokości co najmniej 70%, możesz mieć możliwość skorzystania ze zwolnienia z podatku VAT, pod warunkiem spełnienia pozostałych wymogów, o których mowa w § 3 ust. 1 pkt 14

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 878,05 PLN
Koszt osobogodziny brutto	88,24 PLN
Koszt osobogodziny netto	71,74 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	68:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

BARBARA WIZNER

Wykształcenie: Kosmetolog

Szkolenie z masażu transbukalnego 9.06.2021

Beauty Hacking Terapia manualna twarzy z elementami terapii powięziowej i akupunktury 5.06.2023

Taping w medycynie estetycznej i kosmetyce 18.02.2021

Akupunktura kosmetyczna 12-14.05.2023

Kurs masażu klasycznego 06.2025

Kurs masażu MTG 07.2025

Kurs masażu powięziowego twarzy 1-3.08.2025

Prowadzenie szkoleń z zakresu masażu twarzy 2020-obecnie

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Po szkoleniu otrzymasz od nas materiały, które wesprze Cię na początku pracy z masażem i pomoże Ci się rozwijać.

Twój bezpłatny pakiet zawiera:

- dostęp do materiałów wideo z każdej części masażu
- skrypt z technikami i podstawową wiedzą

Informacje dodatkowe

- W przypadku osób, których dofinansowanie będzie poniżej 70% o ceny usługi należy doliczyć podatek VAT 23%
- Uczestnik zobowiązany jest do udziału w co najmniej 80% zajęć przewidzianych w ramach usługi. Frekwencja będzie potwierdzana na podstawie podpisów składanych na liście obecności.
- Usługa realizowana jest z wykorzystaniem metod interaktywnych i aktywizujących, takich jak ćwiczenia praktyczne wykonywane na modelach, demonstracja technik masażu przez prowadzącego, praca warsztatowa w parach oraz bieżącą korektę techniki przez instruktora.

Adres

ul. Balicka 75/3
30-149 Kraków
woj. małopolskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Barbara Wizner

E-mail basiawizn@gmail.com

Telefon (+48) 798 595 594