



## Kinesiotaping oraz stawianie baniek - szkolenie

Numer usługi 2026/06/15/33060/3627463

4 000,00 PLN brutto  
4 000,00 PLN netto  
250,00 PLN brutto/h  
250,00 PLN netto/h  
226,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Dialexi spółka z ograniczoną odpowiedzialnością

★★★★★ 4,9 / 5

5 691 ocen

📍 Słupsk

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 16:00 h

📅 01.08.2026 do 02.08.2026

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Styl życia / Uroda
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Usługa skierowana jest dla osób dorosłych, które chcą zdobyć lub poszerzyć wiedzę i umiejętności w zakresie terapii bańkami oraz kinesiotapingu estetycznego twarzy, szyi i dekoltu.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	2
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	6
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	25-07-2026
<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

Usługa „Kinesiotaping oraz stawianie baniek - szkolenie” przygotowuje uczestnika do samodzielnego wykonywania zabiegów stawiania baniek oraz kinesiotapingu estetycznego twarzy w celach terapeutycznych i kosmetycznych.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Charakteryzuje rodzaje baniek oraz posługuje się nimi w celach poprawy estetyki twarzy</p>	<p>definiuje podstawy terapii baniek, w tym założenia Tradycyjna Medycyna Chińska</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>opisuje mechanizm działania baniek oraz ich wpływ na organizm</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>rozdzieli rodzaje baniek (ogniowe i bezogniowe) oraz ich zastosowanie</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>dobiera odpowiedni rodzaj baniek do konkretnej dolegliwości i celu terapeutycznego</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>przygotowuje stanowisko pracy oraz pacjenta do zabiegu</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>wykonuje podstawowe techniki stawiania baniek (statyczną, dynamiczną, masaż baniek)</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>kontroluje czas zabiegu i interpretuje reakcje skóry</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>stosuje zasady bezpieczeństwa podczas pracy</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>	

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wykonuje kinesiotaping twarzy, szyi i dekoltu z zachowaniem zasad BHP	definiuje mechanizm działania taśm kinezyjologicznych na skórę, mięśnie i układ limfatyczny	Obserwacja w warunkach symulowanych
	rozdziela rodzaje taśm kinezyjologicznych oraz dobiera je do typu skóry i celu zabiegu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	identyfikuje podstawowe struktury anatomiczne twarzy i powięzi istotne w pracy terapeutycznej	Obserwacja w warunkach symulowanych
	dobiera techniki aplikacji do problemu estetycznego klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wykonuje aplikacje liftingujące w celu poprawy owalu twarzy i napięcia skóry	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje techniki drenażu limfatycznego w redukcji obrzęków i zastojów limfatycznych	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wykorzystuje techniki rozluźniające w pracy z napięciami mięśniowymi (np. bruksizm, łwia zmarszczka)	Obserwacja w warunkach symulowanych
	aplikuje taśmy na obszar twarzy, szyi i dekoltu zgodnie z zasadami bezpieczeństwa	Obserwacja w warunkach symulowanych
analizuje reakcję skóry po aplikacji i modyfikuje technikę w zależności od efektu	Obserwacja w warunkach symulowanych	

## 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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?**

TAK

## Program

Harmonogram usługi może ulegać nieznacznemu przesunięciu czasowemu ze względu na czas wykonywanych zabiegów i umiejętności uczestników oraz z przyczyn niezależnych od Wykonawcy (np. pogodowych lub losowych). O zmianach Dostawca Usługi poinformuje Operatora.

Usługa skierowana jest dla osób dorosłych, które chcą zdobyć lub poszerzyć wiedzę i umiejętności w zakresie terapii bańkami oraz kinesiotapingu estetycznego twarzy, szyi i dekoltu.

Usługa składa się z części teoretycznej (prezentacja multimedialna) oraz praktycznej wykonywanej na modelkach/samych sobie. Modelkami są uczestnicy szkolenia i pracują w parach na zmianę (jedna osoba wykonuje schemat ruchów, a druga jest modelką, po czym następuje zamiana ról). Na 1 parę uczestników przypada 1 stół do masażu/leżanka.

Uczestnik potwierdza swoją obecność poprzez podpisanie papierowej listy obecności. Warunkiem zaliczenia szkolenia jest uzyskanie frekwencji na poziomie od 80% do 100%, zgodnie z wymogami operatora.

Na zakończenie szkolenia przeprowadzana jest walidacja umiejętności praktycznych w formie obserwacji w warunkach symulowanych. Proces walidacji realizowany jest przez walidatora usługi, który nie ingeruje w część edukacyjną usługi rozwojowej. Walidacja obejmuje obserwację wykonywania zadań praktycznych, ewentualną dokumentację zdjęciową oraz analizę efektów końcowych potwierdzonych protokołem walidacji. Proces ten umożliwia bieżącą ocenę kompetencji nabywanych przez uczestników podczas szkolenia.

Instruktor weryfikuje na bieżąco postępy uczestnika, odnotowując je na protokole zaliczenia, a po zakończonym szkoleniu uczestnik wypełnia ankietę wewnętrzną Dostawcy Usługi.

### PROGRAM

#### STAWIANIE BANIEK

Część teoretyczna:

1. Podstawy terapii bańkami (m.in. Tradycyjna Medycyna Chińska)
2. Mechanizm działania i efekty terapeutyczne
3. Współczesne zastosowanie baniek
4. Rodzaje baniek:

- Bańki ogniowe: szklane, miedziane, bambusowe (omówienie)
- Bańki bezogniowe: silikonowe, próżniowe
- Różnice, zalety i bezpieczeństwo stosowania

5. Wskazania i przeciwwskazania

6. Techniki stawiania baniek

- Przygotowanie pacjenta
- Technika statyczna i dynamiczna
- Masaż bańką
- Czas zabiegu i reakcje skóry

Część praktyczna

1. Nauka stawiania baniek
2. Rozmieszczanie baniek na ciele
3. Najczęstsze błędy i ich korekta

#### KINESIOTAPING

Część teoretyczna:

1. Wprowadzenie do kinesiotalpingu estetycznego twarzy
2. Zasady działania taśm kinezyologicznych w zastosowaniu kosmetycznym
3. Korzyści tapingu dla skóry i mięśni twarzy, szyi i dekoltu
4. Rodzaje taśm – właściwości, dobór do typu skóry i celu zabiegu
5. Podstawy anatomii funkcjonalnej twarzy i powięzi
6. Zasady bezpieczeństwa, przeciwwskazania i higiena podczas zabiegu
7. Zalecenia pozabiegowe

Część praktyczna:

1. Techniki aplikacji liftingującej – poprawa owalu i napięcia skóry
2. Techniki przeciwobrzękowe – drenaż limfatyczny i redukcja opuchlizn
3. Techniki rozluźniające – eliminacja napięć mięśniowych, bruksizm, lwia zmarszczka
4. Praktyczne wykonanie aplikacji na wszystkich obszarach twarzy i szyi

Walidacja

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 17

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p><b>1 z 17</b></p> <p>STAWIANIE BANIEK Część teoretyczna: Podstawy terapii bańkami; Mechanizm działania i efekty terapeutyczne</p>	Zajęcia	Aleksandra Taraśkiewicz	01-08-2026	09:00	09:45	00:45
<p><b>2 z 17</b></p> <p>STAWIANIE BANIEK Część teoretyczna: Współczesne zastosowanie baniek; Rodzaje baniek</p>	Zajęcia	Aleksandra Taraśkiewicz	01-08-2026	09:45	10:30	00:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>3 z 17</b> STAWIANIE BANIEK Część teoretyczna: Wskazania i przeciwwskazania; Techniki stawiania baniek	Zajęcia	Aleksandra Taraškiewicz	01-08-2026	10:30	11:15	00:45
<b>4 z 17</b> -	Przerwa	-	01-08-2026	11:15	11:45	00:30
<b>5 z 17</b> STAWIANIE BANIEK Część praktyczna: Rozmieszczenie baniek na ciele	Zajęcia	Aleksandra Taraškiewicz	01-08-2026	11:45	13:00	01:15
<b>6 z 17</b> -	Przerwa	-	01-08-2026	13:00	13:30	00:30
<b>7 z 17</b> STAWIANIE BANIEK Część praktyczna: Nauka stawiania baniek; Najczęstsze błędy i ich korekta	Zajęcia	Aleksandra Taraškiewicz	01-08-2026	13:30	17:00	03:30
<b>8 z 17</b> KINESIOTAPING Część teoretyczna: Wprowadzenie do kinesiopatingu twarzy; Zasady działania taśm kinezyjologicznych	Zajęcia	Aleksandra Taraškiewicz	02-08-2026	09:00	09:45	00:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>9 z 17</b> Część teoretyczna: Korzyści tapingu dla skóry i mięśni twarzy, szyi i dekoltu; Podstawy anatomii funkcjonalnej twarzy i powięzi	Zajęcia	Aleksandra Taraškiewicz	02-08-2026	09:45	10:15	00:30
<b>10 z 17</b> KINESIOTAPI NG Część teoretyczna: Rodzaje taśm; Zasady BBHP; Zalecenia pozabiegowe	Zajęcia	Aleksandra Taraškiewicz	02-08-2026	10:15	11:00	00:45
<b>11 z 17</b> -	Przerwa	-	02-08-2026	11:00	11:30	00:30
<b>12 z 17</b> KINESIOTAPI NG Część praktyczna: Techniki aplikacji liftingującej – poprawa owalu i napięcia skóry	Zajęcia	Aleksandra Taraškiewicz	02-08-2026	11:30	12:30	01:00
<b>13 z 17</b> KINESIOTAPI NG Część praktyczna: Techniki przeciwobrzękowe – drenaż limfatyczny i redukcja opuchlizn	Zajęcia	Aleksandra Taraškiewicz	02-08-2026	12:30	13:30	01:00
<b>14 z 17</b> -	Przerwa	-	02-08-2026	13:30	14:00	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>15 z 17</b> KINESIOTAPI NG Część praktyczna: Techniki rozluźniające – eliminacja napięć mięśniowych, bruksizm, lwia zmarszczka	Zajęcia	Aleksandra Taraśkiewicz	02-08-2026	14:00	15:00	01:00
<b>16 z 17</b> KINESIOTAPI NG Część praktyczna: Praktyczne wykonanie aplikacji na wszystkich obszarach twarzy i szyi	Zajęcia	Aleksandra Taraśkiewicz	02-08-2026	15:00	16:30	01:30
<b>17 z 17</b> -	Walidacja	-	02-08-2026	16:30	17:00	00:30

## Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	13:30
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:30

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 000,00 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	4 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	250,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	250,00 PLN

## Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Aleksandra Taraśkiewicz

Terapeutka Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, Naturoterapeutka, Członkini Stowarzyszenia Klasycznej Medycyny Chińskiej I Edukatorka. W pracy łączy tradycyjną medycynę chińską, ziołolecznictwo oraz nowoczesną wiedzę, bo wierzy, że harmonia ciała i ducha jest kluczem do dobrego samopoczucia. Z miłości do natury tworzy własną linię kosmetyków naturalnych – hydrolaty, kremy, sera, masła i herbaty ziołowe. Autorskie szkolenia prowadzi w formie indywidualnej i grupowej. Programy oparte są na praktyce oraz zasadach tradycyjnej medycyny chińskiej, z naciskiem na naturalne metody wspierania zdrowia, równowagi energetycznej i regeneracji organizmu. W ostatnich 5 latach ukończyła szkolenia:

- 2020r. - Stawianie baniek i masaże bańką chińską (M. Sroka), Kurs Fitoterapeuty (Szkola Tradycyjnej Medycyny Chińskiej TOMO w Gdańsku), Chiński masaż twarzy i dekoltu (M. Sroka)
- 2021r. - integrowanie zachodniego ziołolecznictwa, medycyny chińskiej i fitofarmakologii  
Leczenie wzorców wyczerpania i przemęczenia z wykorzystaniem ziół zachodnich (J. Ross)
- 2022r. - Akupunktura kosmetyczna (M. Gorzonkowska), KOBIDO japoński lifting twarzy (T. Tomasik)
- 2023r. - Kurs Akupunkturzysty (Szkola Tradycyjnej Medycyny Chińskiej TOMO w Gdańsku)
- 2024r. - akupunktura w leczeniu stresu, strachu, lęku i napadów paniki (H. Montakhab)
- 2025r. - Akupunktura geometryczna Ling Shu Jing z zastosowaniem plastrów ziołowo-mikrogranularnych (Profesor Li Jie)

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzymuje skrypt szkoleniowy w formie papierowej.

Po zakończeniu szkolenia uczestnik otrzymuje certyfikat potwierdzający nabycie kompetencji, zawierający opis efektów uczenia się oraz informację o przeprowadzonej walidacji.

## Warunki uczestnictwa

Przed złożeniem wniosku o dofinansowanie i zapisem na szkolenie prosimy o kontakt telefoniczny lub mailowy w celu sprawdzenia dostępności wolnych miejsc.

Warunkiem uczestnictwa w szkoleniu jest wypełnienie formularza zgłoszeniowego na stronie [www.dialexi.pl](http://www.dialexi.pl):

[https://dialexi.pl/formularze/formularz\\_uczestnika/](https://dialexi.pl/formularze/formularz_uczestnika/)

oraz podpisanie umowy szkoleniowej.

## Informacje dodatkowe

Usługa jest realizowana w godzinach dydaktycznych (1 godzina szkolenia = 45 minut)

Cena nie zawiera kosztów wyżywienia, noclegu i transportu.

Dla podmiotów/osób uczestniczących w usłudze, które otrzymają dofinansowanie min. 70%, koszt szkolenia jest zwolniony z podatku VAT (podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień: § 3 ust. 1 pkt 14).

Dla podmiotów/osób uczestniczących w usłudze, które otrzymają dofinansowanie mniejsze niż 70%, podmiot świadczący usługę wystawi fakturę w kwocie netto=brutto we względu na to, że nie jest zarejestrowany jako podatnik VAT (podstawa prawna: art. 113 ust.1 Ustawy o VAT).

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Operatora lub Partnera Operatora w danym projekcie PSF lub w którymkolwiek Regionalnym Programie lub FERS albo przez podmiot powiązany z Operatorem lub Partnerem kapitałowo lub osobowo.

## Adres

pl. Dąbrowskiego 6  
76-200 Słupsk  
woj. pomorskie

Szkolenie odbędzie się w Karina Center - 2 piętro; Gabinet 15

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Sara Zięba**

**E-mail** [biuro@dialexi.pl](mailto:biuro@dialexi.pl)

**Telefon** (+48) 884 886 797