



Szkolenie. Masażysta – świadoma praca z ciałem i dotykiem.

Numer usługi 2026/06/18/188950/3635646

3 840,00 PLN brutto

3 840,00 PLN netto

240,00 PLN brutto/h

240,00 PLN netto/h

226,67 PLN cena rynkowa ⓘ

VIMAKS SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

52 oceny

📍 Bydgoszcz

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 16:00 h

📅 05.08.2026 do 06.08.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Uroda

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób, które chcą rozpocząć lub rozwijać pracę w obszarze masażu, pracy z ciałem oraz wspierania dobrostanu klienta.

Adresatami szkolenia są w szczególności:

- osoby planujące rozpoczęcie pracy jako masażysta,
- fizjoterapeuci,
- trenerzy personalni i instruktorzy ruchu,
- kosmetolodzy i pracownicy branży beauty,
- osoby pracujące z ciałem i klientem indywidualnym,
- osoby zainteresowane rozwojem kompetencji manualnych,
- osoby chcące pogłębić świadomość ciała, dotyku i regulacji napięcia,
- specjaliści pracujący w obszarze relaksacji, wellness, odnowy biologicznej i terapii wspierających.

Szkolenie jest przeznaczone zarówno dla osób początkujących, jak i dla osób posiadających doświadczenie w pracy z klientem, które chcą poszerzyć swoje kompetencje o świadome, holistyczne podejście do masażu i pracy manualnej.

Minimalna liczba uczestników

3

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

04-08-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do świadomego, bezpiecznego i odpowiedzialnego wykonywania masażu w ujęciu holistycznym. Uczestnicy zdobędą wiedzę i umiejętności z zakresu pracy z napięciem mięśniowym, stresem i regulacją układu nerwowego oraz nauczą się dobierać techniki masażu do indywidualnych potrzeb klienta. Szkolenie rozwija uważność, świadomy dotyk, umiejętność budowania bezpiecznej relacji oraz profesjonalnego reagowania na sygnały płynące z ciała.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Przygotowuje stanowisko pracy masażyisty zgodnie z zasadami bezpieczeństwa i higieny	Uczestnik przygotowuje przestrzeń do masażu, dobiera niezbędne akcesoria i środki higieniczne, sprawdza komfort klienta oraz wskazuje podstawowe zasady bezpieczeństwa obowiązujące podczas pracy manualnej.	Test teoretyczny
Omawia zasady świadomego dotyku w pracy masażyisty	Uczestnik wyjaśnia, czym jest świadomy dotyk, wskazuje znaczenie uważności, zgody klienta, poszanowania granic oraz dostosowania siły nacisku do reakcji osoby masowanej.	Wywiad ustrukturyzowany
Rozumie rolę układu nerwowego w pracy z ciałem	Uczestnik omawia wpływ dotyku na układ nerwowy, wyjaśnia zależność między napięciem, stresem i reakcją ciała oraz wskazuje sposoby wspierania odprężenia poprzez masaż.	Test teoretyczny
Rozpoznaje podstawowe struktury mięśniowe i powięziowe istotne w masażu	Uczestnik wskazuje podstawowe obszary napięć w ciele, omawia różnicę między napięciem a rozluźnieniem oraz wyjaśnia znaczenie pracy z ciałem jako systemem powiązanych struktur.	Wywiad ustrukturyzowany
Wykonuje podstawowe techniki masażu ciała	Uczestnik prawidłowo wykonuje techniki rozluźniające, pracuje z tkanką powierzchowną i głęboką, zachowuje odpowiednie tempo, rytm i jakość dotyku	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Stosuje techniki masażu w pracy praktycznej</p> <p>Omawia wpływ stresu i emocji na napięcia w ciele</p>	<p>Uczestnik wykonuje podstawowe chwytty masażu, obserwuje reakcje ciała osoby masowanej, dostosowuje intensywność pracy oraz zachowuje zasady bezpieczeństwa i komfortu klienta.</p> <p>Uczestnik wyjaśnia, w jaki sposób stres i napięcia emocjonalne mogą przejawiać się w ciele, omawia podstawy pracy somatycznej oraz wskazuje rolę dotyku w regulacji napięcia.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Test teoretyczny</p>
<p>Przeprowadza podstawową obserwację ciała klienta</p>	<p>Uczestnik dokonuje prostej analizy postawy, wskazuje obszary napięć, przeprowadza krótką rozmowę z klientem oraz zbiera informacje istotne dla bezpiecznego wykonania masażu</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Stosuje elementy pracy z oddechem i uważnością w masażu</p> <p>Wykonuje podstawowe techniki masażu twarzy</p>	<p>Uczestnik wykorzystuje oddech, spokojne tempo pracy oraz uważność w kontakcie z klientem w celu wspierania odprężenia i regulacji napięcia.</p> <p>Uczestnik stosuje wybrane techniki liftingujące i rozluźniające, pracuje z napięciem mimiki, zachowuje delikatność, precyzję oraz zasady higieny i bezpieczeństwa.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Buduje płynną sekwencję masażu ciała</p>	<p>Uczestnik samodzielnie przeprowadza krótki fragment sesji, stosuje właściwe techniki, utrzymuje kontakt z klientem, reaguje na sygnały dyskomfortu oraz przyjmuje informację zwrotną.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Omawia podstawy rozwoju zawodowego masażyisty</p> <p>Wykonuje masaż z zachowaniem zasad etyki, bezpieczeństwa i profesjonalnej komunikacji</p>	<p>Uczestnik wskazuje możliwe formy pracy po szkoleniu, omawia zasady budowania oferty, różnice między pracą indywidualną a gabinetową oraz podstawowe zasady etyki zawodowej.</p> <p>Uczestnik dba o komfort i poczucie bezpieczeństwa klienta, stosuje zasady poufności, szacunku i empatii, komunikuje przebieg pracy oraz wykonuje masaż w sposób świadomy i odpowiedzialny.</p>	<p>Wywiad ustrukturyzowany</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>

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 rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Moduł 1. Wprowadzenie do świadomej pracy z ciałem

- omówienie celu usługi i zasad pracy,
- wprowadzenie do pojęcia świadomości ciała,
- ciało jako źródło informacji o napięciu, emocjach i przeciążeniu,
- znaczenie uważności w kontakcie z własnym ciałem,
- podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas pracy ruchowej i somatycznej.

Moduł 2. Układ nerwowy, stres i reakcje ciała

- podstawowe informacje o funkcjonowaniu układu nerwowego,
- reakcje organizmu na stres i przeciążenie,
- napięcie mięśniowe jako odpowiedź ciała na emocje i stres,
- rozpoznawanie sygnałów pobudzenia, zamrożenia i przeciążenia,
- znaczenie poczucia bezpieczeństwa w procesie regulacji organizmu.

Moduł 3. Oddech jako narzędzie regulacji

- obserwacja własnego oddechu,
- wpływ oddechu na napięcie, koncentrację i układ nerwowy,
- techniki oddechowe wspierające wyciszenie i stabilizację,
- praca z oddechem w sytuacji stresu,
- praktyczne ćwiczenia oddechowe do wykorzystania w codzienności.

Moduł 4. Ruch świadomy i praca z napięciem

- łagodne ćwiczenia ruchowe wspierające rozluźnienie,
- elementy pracy inspirowanej metodą Pilates i jogą,
- mobilizacja ciała bez przeciążania układu nerwowego,
- rozpoznawanie granic ciała podczas ruchu,
- praca z napięciem w wybranych obszarach ciała,
- rozwijanie czucia ciała i koordynacji ruchowej.

Moduł 5. Emocje zapisane w ciele

- • związek między emocjami a odczuciami somatycznymi,
- rozpoznawanie napięć i reakcji ciała związanych z emocjami,
- praca z uważnością na sygnały płynące z organizmu,
- sposoby wspierania ciała w procesie uwalniania napięcia,
- budowanie większej świadomości reakcji emocjonalnych i fizycznych.

Moduł 6. Samoregulacja i powrót do równowagi

- • czym jest samoregulacja,
- proste techniki wspierające wyciszenie i stabilizację,
- praca z orientacją, oddechem i ruchem,
- rozwijanie poczucia wpływu na stan własnego organizmu,
- tworzenie indywidualnego zestawu praktyk regulacyjnych.

Moduł 7. Zastosowanie zdobytych umiejętności w codziennym życiu

- • wykorzystanie technik oddechowych i ruchowych w pracy zawodowej,
- reagowanie na napięcie i przeciążenie w codziennych sytuacjach,
- budowanie krótkich rytuałów wspierających dobrostan,
- świadome zarządzanie energią i regeneracją,
- omówienie indywidualnych potrzeb uczestników.

Moduł 8. Podsumowanie i integracja doświadczenia

- • omówienie najważniejszych wniosków z usługi,
- podsumowanie poznanych technik,
- refleksja nad zmianami odczuwanymi w ciele,
- pytania i odpowiedzi,
- wskazówki do dalszej samodzielnej praktyki.

Metody pracy

Usługa realizowana jest z wykorzystaniem metod aktywizujących i praktycznych, takich jak:

- • ćwiczenia oddechowe,
- ćwiczenia ruchowe,
- praca z uważnością,
- elementy edukacji somatycznej,
- demonstracja technik,
- praktyka indywidualna,
- omówienie doświadczeń uczestników,
- miniwykład,
- rozmowa moderowana,
- informacja zwrotna.

Łączny czas trwania szkolenia z przerwami	18 godzin zegarowych
Łączny czas przerw	2 godziny zegarowe
Łączny czas zajęć bez przerw	16 godzin zegarowych

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 20

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 20 Powitanie i integracja, przedstawienie prowadzącej i uczestników, cele szkolenia, wprowadzenie do pracy z ciałem	Zajęcia	Aleksandra Trojakowska	05-08-2026	09:00	09:15	00:15
2 z 20 Wprowadzenie do pracy z dotykiem, czym jest świadomy dotyk, rola układu nerwowego, bezpieczeństwo w pracy manualnej	Zajęcia	Aleksandra Trojakowska	05-08-2026	09:15	10:00	00:45
3 z 20 Anatomia funkcjonalna, struktury mięśniowe i powięziowe, napięcie vs rozluźnienie, ciało jako system	Zajęcia	Aleksandra Trojakowska	05-08-2026	10:00	11:00	01:00
4 z 20 -	Przerwa	-	05-08-2026	11:00	11:30	00:30
5 z 20 Podstawowe techniki masażu, techniki rozluźniające, praca z tkanką powierzchowną i głęboką, tempo i jakość dotyku	Zajęcia	Aleksandra Trojakowska	05-08-2026	11:30	13:00	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 20 Praktyka w parach nauka chwytów, obserwacja reakcji ciała, pierwsze prowadzenie	Zajęcia	Aleksandra Trojakowska	05-08-2026	13:00	14:00	01:00
7 z 20 -	Przerwa	-	05-08-2026	14:00	14:15	00:15
8 z 20 Układ nerwowy i stres w ciele, napięcia emocjonalne, regulacja poprzez dotyk, podstawy pracy somatycznej	Zajęcia	Aleksandra Trojakowska	05-08-2026	14:15	15:15	01:00
9 z 20 Diagnostyka i obserwacja analiza postawy, odczytywanie napięć, rozmowa z klientem	Zajęcia	Aleksandra Trojakowska	05-08-2026	15:15	16:15	01:00
10 z 20 -	Przerwa	-	05-08-2026	16:15	16:30	00:15
11 z 20 Podsumowanie dnia, integracja wiedzy, techniki wyciszenia	Zajęcia	Aleksandra Trojakowska	05-08-2026	16:30	17:00	00:30
12 z 20 Powtórzenie i pogłębienie, praca z oddechem, uważność w dotyku	Zajęcia	Aleksandra Trojakowska	06-08-2026	09:00	09:45	00:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 20 Masaż twarzy, np. elementy Kobido, techniki liftingujące i rozluźniające, praca z napięciem mimiki	Zajęcia	Aleksandra Trojakowska	06-08-2026	09:45	11:00	01:15
14 z 20 -	Przerwa	-	06-08-2026	11:00	11:30	00:30
15 z 20 Masaż ciała – praktyka, sekwencje pracy, płynność ruchu, ergonomia pracy masażysty	Zajęcia	Aleksandra Trojakowska	06-08-2026	11:30	12:30	01:00
16 z 20 Metodyka pracy z klientem	Zajęcia	Aleksandra Trojakowska	06-08-2026	12:30	13:30	01:00
17 z 20 -	Przerwa	-	06-08-2026	13:30	14:00	00:30
18 z 20 Praca indywidualna uczestników	Zajęcia	Aleksandra Trojakowska	06-08-2026	14:00	15:00	01:00
19 z 20 Rozwój zawodowy masażysty	Zajęcia	Aleksandra Trojakowska	06-08-2026	15:00	16:00	01:00
20 z 20 -	Walidacja	-	06-08-2026	17:00	18:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	13:00
w tym suma godzin walidacji	01:00

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

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 840,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 840,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	240,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	240,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Aleksandra Trojakowska

Fizjoterapeutka, międzynarodowa nauczycielka metody Pilates oraz jogi, właścicielka studia Soft Move w Bydgoszczy. Od ponad 5 lat aktywnie rozwija swoje kompetencje zawodowe oraz prowadzi działalność związaną z pracą z ciałem, ruchem i wspieraniem dobrostanu psychofizycznego. Specjalizuje się w pracy z ciałem i układem nerwowym, łącząc podejście terapeutyczne z ruchem, edukacją oraz świadomą pracą z emocjami. Obecnie uczestniczy w procesie certyfikacji w nurcie Somatic Experiencing (SE), pogłębiając wiedzę i umiejętności w zakresie regulacji stresu oraz pracy z doświadczeniami zapisanymi w ciele. Prowadzi szkolenia wprowadzające do metody Pilates, warsztaty rozwojowe oraz mentoring dla specjalistów, przekazując wiedzę dotyczącą świadomej, bezpiecznej i uważnej pracy z klientem. Organizuje również warsztaty wyjazdowe, m.in. „Oddech w biznesie”, a także wyjazdy uważności, których celem jest rozwijanie świadomości ciała, poprawa

zdolności samoregulacji oraz wspieranie równowagi psychofizycznej uczestników. W swojej praktyce stosuje indywidualne podejście do każdej osoby, integrując różne modele terapeutyczne i dostosowując je do potrzeb klienta. Pracuje manualnie, wykorzystując techniki wspierające regulację układu nerwowego, a także stosuje pracę poprzez ruch, oddech i rozmowę. Prowadzone przez nią sesje koncentrują się na redukcji napięć, wspieraniu procesu regeneracji oraz budowaniu świadomości zależności pomiędzy emocjami, stresem a reakcjami somatycznymi organizmu.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzymuje materiały szkoleniowe w formie elektronicznej (PDF), obejmujące:

- skrypt szkoleniowy zawierający najważniejsze zagadnienia omawiane podczas zajęć,
- opis podstawowych technik pracy z ciałem, oddechem i napięciem,
- zestaw ćwiczeń oddechowych i regulacyjnych do samodzielnego stosowania,
- notatnik lub miejsce na własne refleksje i obserwacje,
- listę zaleceń do dalszej pracy własnej,
- bibliografię lub rekomendowane źródła rozwijające tematykę świadomości ciała, stresu, oddechu i samoregulacji.

Informacje dodatkowe

1.Wymagany poziom obecności na zajęciach min. 80 % czasu szkoleniowego.

2.Zwolnienie z VAT na podstawie § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (tekst jednolity Dz.U. z 2020r., poz. 1983).

3.Istnieje możliwość przygotowania szkolenia indywidualnie pod potrzeby uczestnika jesteśmy elastyczni w zakresie doboru tematyki oraz dogodnego terminu.

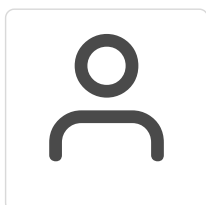
Adres

ul. Grodzka 12
85-109 Bydgoszcz
woj. kujawsko-pomorskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



DOROTA MAZIARZ

E-mail vimaks.szkolenia@vimaks.eu

Telefon (+48) 690 434 795