

**MASAŻ TWARZY BAŃKĄ CHIŃSKĄ -
DRENAŻ I LIFTING + MASAŻ HINDUSKI
GŁOWY I TWARZY**

Numer usługi 2026/07/06/55907/3672559

3 439,56 PLN brutto
3 439,56 PLN netto
286,63 PLN brutto/h
286,63 PLN netto/h
226,67 PLN cena rynkowa ⓘ

CLEOPATRA'S
SECRET, CENTRUM
SZKOLEŃ I
DOSKONALENIA
ZAWODOWEGO -

ALEKSANDRA
STAREWICZ, nazwa
skrótowa CENTRUM
SZKOLEŃ I
DOSKONALENIA
ZAWODOWEGO

★★★★★ 4,8 / 5
167 ocen

📍 Wrocław

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 12:00 h

📅 17.08.2026 do 19.08.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Uroda
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do kosmetologów, kosmetyczek, masażyistów, fizjoterapeutów oraz osób prowadzących działalność w branży beauty, wellness i SPA, które chcą poszerzyć swoją ofertę usług o naturalne techniki liftingujące, drenujące i relaksacyjne. Szkolenie przeznaczone jest zarówno dla osób posiadających doświadczenie w pracy z masażami twarzy, jak i dla osób pragnących zdobyć nowe kompetencje zawodowe w zakresie terapii manualnych twarzy, głowy i szyi.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	4
Data zakończenia rekrutacji	10-08-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest nabycie wiedzy i umiejętności praktycznych z zakresu wykonywania masażu twarzy bańką chińską oraz hinduskiego masażu głowy i twarzy. Uczestnik pozna wskazania i przeciwwskazania do zabiegów, zasady bezpieczeństwa pracy oraz techniki wspierające poprawę kondycji skóry, redukcję napięć mięśniowych, poprawę mikrokrążenia i relaksację klienta.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje założenia terapii bańką chińską stosowanej w obszarze twarzy oraz jej zastosowanie w kosmetologii i terapii manualnej	Omawia historię i pochodzenie terapii próżniowej	Test teoretyczny
	Rozróżnia zastosowanie masażu bańką chińską w obrębie twarzy i ciała	Test teoretyczny
	Identyfikuje cele terapeutyczne zabiegu	Test teoretyczny
	Wymienia warstwy skóry	Test teoretyczny
	Wyjaśnia rolę kolagenu i elastyny	Test teoretyczny
Opisuje budowę skóry twarzy oraz procesy wpływające na jej kondycję	Omawia proces starzenia skóry	Test teoretyczny
	Wskazuje znaczenie mikrokrążenia dla kondycji tkanek	Test teoretyczny
	Lokalizuje główne węzły chłonne twarzy i szyi	Test teoretyczny
	Wskazuje kierunki przepływu limfy	Test teoretyczny
	Wyjaśnia wpływ drenażu limfatycznego na redukcję obrzęków	Test teoretyczny
Analizuje budowę i funkcjonowanie układu limfatycznego twarzy w kontekście masażu drenażowego	Wyjaśnia działanie podciśnienia na tkanki	Test teoretyczny
	Opisuje proces stymulacji mikrokrążenia	Test teoretyczny
	Omawia wpływ zabiegu na fibroblasty i mięśnie mimiczne	Test teoretyczny
Omawia mechanizmy działania masażu twarzy bańką chińską oraz jego wpływ na tkanki		

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozróżnia wskazania i przeciwwskazania do wykonania zabiegu	Identyfikuje sytuacje kwalifikujące do wykonania masażu	Test teoretyczny
	Wskazuje przeciwwskazania miejscowe i ogólne	Test teoretyczny
	Określa przypadki wymagające rezygnacji z zabiegu	Test teoretyczny
Charakteryzuje założenia oraz tradycję hinduskiego masażu głowy i twarzy	Omawia genezę masażu wywodzącego się z kultury indyjskiej	Test teoretyczny
	Wskazuje cele i zastosowanie zabiegu	Test teoretyczny
	Opisuje specyfikę masażu hinduskiego na tle innych technik	Test teoretyczny
	Identyfikuje grupy klientów kwalifikujące się do zabiegu	Test teoretyczny
	Rozróżnia przeciwwskazania do wykonania masażu	Test teoretyczny
	Omawia efekty oddziaływania zabiegu na organizm	Test teoretyczny
Opisuje akcesoria, preparaty oraz schemat pracy wykorzystywany podczas zabiegu	Rozróżnia preparaty stosowane podczas masażu	Test teoretyczny
	Wskazuje funkcje wykorzystywanych akcesoriów	Test teoretyczny
	Omawia kolejność poszczególnych etapów zabiegu	Test teoretyczny
Przygotowuje stanowisko pracy, klienta oraz niezbędne akcesoria do wykonania zabiegu	Organizuje stanowisko zgodnie z zasadami higieny	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Dobiera odpowiedni rodzaj bańki	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Przygotowuje skórę do zabiegu	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Dobiera preparaty poślizgowe odpowiednie do rodzaju skóry	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wykonuje drenaż limfatyczny twarzy z wykorzystaniem bańki chińskiej	Stosuje odpowiednią siłę podciśnienia	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Zachowuje prawidłowe kierunki opracowania tkanek	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Wykonuje ruchy płynnie i zgodnie ze schematem drenażowym	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Utrzymuje komfort modelki podczas zabiegu	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Wykonuje liftingujący masaż twarzy zgodnie z procedurą zabiegową	Stosuje właściwą technikę liftingującą	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Prowadzi ruchy zgodnie z kierunkami liftingu	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Kontroluje intensywność podciśnienia	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Zachowuje ciągłość i płynność pracy	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Wykonuje rozszerzone schematy masażu twarzy dostosowane do celu zabiegowego	Przeprowadza masaż przeciwzmarszczkowy wybranych obszarów twarzy	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Opracowuje mięśnie żwacze, policzkowe i czołowe zgodnie z procedurą	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Modeluje owal twarzy z wykorzystaniem technik liftingujących	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Eliminuje błędy wpływające na bezpieczeństwo i skuteczność zabiegu	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Organizuje stanowisko zgodnie z zasadami higieny	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Przygotowuje stanowisko oraz modelkę do wykonania masażu hinduskiego głowy i twarzy	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Zapewnia ergonomiczne warunki pracy	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wykonuje techniki charakterystyczne dla hinduskiego masażu głowy i twarzy	Stosuje prawidłowe ułożenie dłoni	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Wykonuje ruchy zgodnie ze schematem zabiegowym	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Zachowuje odpowiednie tempo i rytm pracy	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Dostosowuje siłę nacisku do opracowywanej okolicy	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Przeprowadza pełną procedurę masażu głowy i twarzy zgodnie z metodyką zabiegową	Realizuje wszystkie etapy zabiegu w prawidłowej kolejności	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Zachowuje płynność przejść pomiędzy technikami	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Utrzymuje ergonomię pracy	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Eliminuje najczęściej występujące błędy techniczne	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Przestrzega zasad bezpieczeństwa, higieny oraz etyki zawodowej podczas wykonywania zabiegu	Uzasadnia znaczenie zasad higieny i bezpieczeństwa	Wywiad swobodny
	Wskazuje konsekwencje wykonywania zabiegu mimo przeciwwskazań	Wywiad swobodny
	Omawia znaczenie odpowiedzialności zawodowej w pracy z klientem	Wywiad swobodny
	Opisuje sposób prowadzenia rozmowy przed zabiegiem	Wywiad swobodny
Komunikuje się z klientem w sposób sprzyjający budowaniu poczucia bezpieczeństwa i komfortu	Wskazuje znaczenie uzyskania informacji o stanie zdrowia klienta	Wywiad swobodny
	Omawia zasady przekazywania zaleceń pozabiegowych	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

PROGRAM SZKOLENIA:

MASAŻ TWARZY BAŃKĄ CHIŃSKĄ - DRENAŻ I LIFTING - 8 h zegarowych (09:00 - 17:00, termin: 17.08.2026r.)

I. CZĘŚĆ TEORETYCZNA

1. Wprowadzenie do terapii bańką chińską

- historia i pochodzenie terapii próżniowej
- zastosowanie baniek w kosmetologii i terapii manualnej
- różnice między masażem ciała a masażem twarzy

2. Budowa skóry twarzy

- warstwy skóry
- rola kolagenu i elastyny
- proces starzenia skóry
- znaczenie mikrokrążenia

3. Układ limfatyczny twarzy

- główne węzły chłonne twarzy i szyi
- kierunki drenażu limfatycznego
- wpływ masażu na usuwanie toksyn i obrzęków

4. Mechanizm działania masażu bańką chińską

- działanie podciśnienia
- stymulacja mikrokrążenia
- pobudzenie fibroblastów
- wpływ na tkanki i mięśnie mimiczne

5. Wskazania do zabiegu

- obrzęki twarzy
- utrata jędrności skóry
- zmarszczki mimiczne
- opadający owal twarzy
- napięcia mięśniowe twarzy

6. Przeciwwskazania

- aktywny trądzik zapalny
- cera naczyniowa i pękające naczynka

- stany zapalne skóry
- choroby skóry
- świeże zabiegi estetyczne

II. CZĘŚĆ PRAKTYCZNA

1. Przygotowanie do zabiegu

- higiena pracy
- dobór baniek (silikonowe, gumowe)
- przygotowanie skóry
- dobór olejków i preparatów

III. TECHNIKI MASAŻU

1. Schemat drenażu limfatycznego twarzy

Cel:

- redukcja obrzęków
- usunięcie zastoju limfy
- poprawa detoksykacji skóry

Technika:

- bardzo delikatne podciśnienie
- powolne, płynne ruchy

Kierunki masażu:

- szyja → węzły chłonne nadobojczykowe
- broda → ucho
- policzki → skronie
- okolica nosa → policzki
- okolica oka → skronie
- czoło → skronie

2. Schemat liftingujący

Cel:

- poprawa owalu twarzy
- lifting skóry
- pobudzenie produkcji kolagenu

Technika:

- średnie podciśnienie
- ruchy unoszące

Kierunki masażu:

- od brody do ucha
- od kącików ust do skroni
- od skrzydełek nosa do skroni
- od brwi ku górze
- od szyi ku linii żuchwy

IV. DODATKOWE SCHEMATY MASAŻU (rozszerzenie szkolenia)

1. Schemat przeciwzmarszczkowy

- czoło
- łwia zmarszczka
- kurze łapki

Cel: rozluźnienie mięśni mimicznych.

2. Schemat rozluźniający mięśnie twarzy

Praca na:

- mięśniu żwaczu
- mięśniach policzkowych
- mięśniach czoła

Efekt: redukcja napięć twarzy i bruxizmu.

3. Schemat modelujący owal twarzy

Technika:

- intensywniejszy lifting dolnej części twarzy
- modelowanie linii żuchwy

Efekt: lifting dolnej części twarzy.

V. Najczęstsze błędy w pracy

- zbyt duże podciśnienie
- zatrzymywanie bańki w jednym miejscu
- brak pracy na szyi
- zbyt szybkie ruchy

VI. Efekty terapii

- poprawa mikrokrążenia
- redukcja opuchlizny
- poprawa napięcia skóry
- lifting twarzy
- wygładzenie zmarszczek
- promienny wygląd skóry

VII. Podsumowanie szkolenia

- omówienie pracy kursantów
- pytania i konsultacje

Część teoretyczna:

- Wstęp teoretyczny
- Historia i pochodzenie techniki masażu bańką chińską
- Zapoznanie z narzędziami do wykonywania tego masażu
- Omówienie wskazań i przeciwwskazań oraz działania zabiegu
- Pokaz techniki – ok. 1h

Część praktyczna:

- Wykonanie masażu na modelkach

MASAŻ HINDUSKI GŁOWY I TWARZY - 4 h zegarowe (13:00 - 17:00, termin: 19.08.2026r.)

Część teoretyczna:

- Omówienie podstaw i założeń hinduskiego masażu głowy i twarzy.
- Przedstawienie genezy oraz tradycji wywodzącej się z kultury indyjskiej.
- Charakterystyka akcesoriów i preparatów wykorzystywanych podczas zabiegu.
- Analiza wskazań, przeciwwskazań oraz korzyści wynikających z wykonywania masażu.
- Prezentacja poszczególnych technik oraz schematu pracy zabiegowej.

Część praktyczna:

- Nauka prawidłowego ułożenia dłoni i wykonywania ruchów charakterystycznych dla masażu.
- Ćwiczenie poszczególnych elementów zabiegu pod nadzorem instruktora.
- Praktyczne wykonanie pełnej procedury masażu głowy i twarzy na modelkach.
- Doskonalenie płynności pracy, ergonomii oraz odpowiedniego doboru siły nacisku.

- Omówienie najczęściej popełnianych błędów i sposobów ich eliminacji.

Walidacja usług szkoleniowych - każdego dnia - godzina rozpoczęcia 16:30, godzina zakończenia 17:00.

Osoba walidująca do wszystkich modułów: Iwona Kozak

Przerwy wliczają się w szkolenie.

Usługa realizowana w formule godzin zegarowych.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 8

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 Część teoretyczna (MASAŻ TWARZY BAŃKĄ CHIŃSKĄ - DRENAŻ I LIFTING)	Zajęcia	Pamela Szczerbik-Chudy	17-08-2026	09:00	11:00	02:00
2 z 8 -	Przerwa	-	17-08-2026	11:00	12:00	01:00
3 z 8 Część praktyczna (MASAŻ TWARZY BAŃKĄ CHIŃSKĄ - DRENAŻ I LIFTING)	Zajęcia	Pamela Szczerbik-Chudy	17-08-2026	12:00	16:30	04:30
4 z 8 -	Walidacja	-	17-08-2026	16:30	17:00	00:30
5 z 8 Część teoretyczna (MASAŻ HINDUSKI GŁOWY I TWARZY)	Zajęcia	Pamela Szczerbik-Chudy	19-08-2026	13:00	14:00	01:00
6 z 8 -	Przerwa	-	19-08-2026	14:00	14:15	00:15
7 z 8 Część praktyczna (MASAŻ HINDUSKI GŁOWY I TWARZY)	Zajęcia	Pamela Szczerbik-Chudy	19-08-2026	14:15	16:30	02:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 8 -	Walidacja	-	19-08-2026	16:30	17:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	12:00
w tym suma godzin zajęć	09:45
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	01:15
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	14:15

Cennik

Cennik

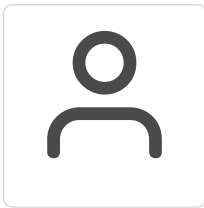
Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 439,56 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 439,56 PLN
Koszt osobogodziny brutto	286,63 PLN
Koszt osobogodziny netto	286,63 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	12:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Pamela Szczerbik-Chudy

Jestem certyfikowaną kosmetyczką specjalizującą się w nowoczesnej kosmologii pielęgnacyjnej oraz zaawansowanych technikach manualnych wspierających kondycję skóry i procesy regeneracyjne organizmu. W swojej pracy łączę wiedzę z zakresu anatomii, fizjologii skóry oraz terapii manualnych, opierając działania na świadomej i indywidualnie dobranej procedurze zabiegowej. Posiadam doświadczenie powyżej 6 lat przy przeprowadzaniu szkoleń, certyfikaty potwierdzające kwalifikacje w zakresie japońskiego masażu twarzy Kobido, akupunktury kosmetycznej oraz specjalistycznych technik masażu dedykowanych osobom starszym. Kompetencje te pozwalają mi pracować zarówno w obszarze terapii przeciwstarzeniowych, jak i działań wspierających komfort oraz funkcjonowanie skóry dojrzałej i wymagającej szczególnej troski. Równolegle realizuję kompleksowe procedury pielęgnacyjne twarzy i ciała, obejmujące specjalistyczne etapy diagnostyki skóry, jej przygotowania, oczyszczania, stymulacji oraz regeneracji. Dobór metod i preparatów opieram na analizie potrzeb skóry oraz wywiadzie kosmologicznym, z uwzględnieniem bezpieczeństwa i przeciwwskazań. Moja praktyka zawodowa koncentruje się na pracy procesowej – budowaniu długofalowych efektów terapeutycznych oraz profilaktyce starzenia się. Stale podnoszę kwalifikacje, aktualizując wiedzę zgodnie z obowiązującymi standardami branżowymi i rozwojem kosmologii.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują skrypt szkoleniowy zawierający część teoretyczną i praktyczną, materiały instruktażowe z opisem technik masażu oraz certyfikat ukończenia szkolenia.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w szkoleniu jest posiadanie podstawowej wiedzy z zakresu anatomii, fizjologii oraz pracy z klientem w obszarze usług kosmetycznych, masażu lub terapii manualnych. Koszt dofinansowania nie obejmuje kosztów dojazdu, zakwaterowania ani wyżywienia.

Posiadana wiedza będzie weryfikowana na podstawie krótkiego testu wstępnego przeprowadzanego przed rozpoczęciem szkolenia. Test obejmuje podstawowe zagadnienia związane z budową i funkcjonowaniem skóry, mięśni twarzy i szyi, zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy oraz podstawowymi przeciwwskazaniami do wykonywania zabiegów manualnych.

Informacje dodatkowe

Aby zaliczyć szkolenie niezbędne jest: 80 % obecność na zajęciach, pozytywny wynik egzaminu sprawdzającego poziom uzyskanej wiedzy teoretycznej, pozytywna ocena nabytych umiejętności praktycznych. Podczas szkolenia zostaną zachowane wszystkie wymogi reżimu sanitarnego:

- wszystkie narzędzie zostaną wysterylizowane przed i po wykonanym zabiegu z podologii
- szkoleniowiec i kursantka będą miały maseczkę ochronną
- przed wejściem na salę modelka dezynfekuje ręce - kursantka i szkoleniowiec na rękach posiadają rękawiczki ochronne, które też są dezynfekowane
- kursantka i szkoleniowiec mają na sobie odzież ochronną (jednorazową)

Sprzedawca zwolniony z VAT wg artykułu 113 pkt.1 ustawy o podatku od towarów i usług.

Adres

ul. Komuny Paryskiej 39/1

50-451 Wrocław

woj. dolnośląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Paulina Kowalczyk

E-mail szkolenia.csidz@gmail.com

Telefon (+48) 696 548 350