

**Kurs weekendowy masażu klasycznego**

Numer usługi 2026/07/07/136570/3674842

1 875,00 PLN brutto

1 875,00 PLN netto

75,00 PLN brutto/h

75,00 PLN netto/h

183,33 PLN cena rynkowa ⓘ

AKADEMIA

MASAŻU

MANUALNI SPÓŁKA

Z OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

★★★★★ 4,8 / 5

43 oceny

📍 Kraków

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 25:00 h

📅 25.07.2026 do 02.08.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne

Grupa docelowa usługi

Szkolenie jest skierowane do dorosłych osób planujących wykonywanie masażu 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.

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

14

Data zakończenia rekrutacji

24-07-2026

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestnika do samodzielnego i bezpiecznego wykonywania masażu klasycznego zgodnie z zasadami anatomii i fizjologii człowieka poprzez planowanie zabiegu, kwalifikowanie klienta oraz dobieranie technik, tempa i siły masażu do jego potrzeb i stanu, a także realizację zabiegu z wykorzystaniem podstawowych technik masażu klasycznego.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje podstawy anatomii i fizjologii człowieka w kontekście wykonywania masażu klasycznego	Rozróżnia główne grupy mięśniowe ciała człowieka oraz określa ich funkcje,	Test teoretyczny
	Charakteryzuje wpływ masażu na układ mięśniowy, krążeniowy oraz nerwowy.	Test teoretyczny
	Rozróżnia podstawową budowę skóry i tkanek miękkich poddawanych masażowi,	Test teoretyczny
Charakteryzuje cele i reguły masażu klasycznego	Wymienia chwyt, wskazuje wskazania i przeciwwskazania	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Rozróżnia ich zastosowanie oraz wpływ na tkanki,	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Przygotowuje stanowisko pracy oraz klienta do wykonania masażu zgodnie z zasadami BHP, higieny i ergonomii.	Organizuje stanowisko pracy zgodnie z zasadami higieny i ergonomii,	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Przygotowuje klienta do zabiegu oraz przeprowadza podstawowy wywiad przed masażem.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wykonuje masaż całego ciała zgodnie z metodyką oraz zasadami prawidłowej sekwencji technik.	Dobiera i stosuje techniki masażu odpowiednie do obszaru ciała i celu zabiegu.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Wykonuje masaż z zachowaniem prawidłowej kolejności technik i kierunków pracy.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Wykonuje masaż grzbietu oraz obręczy barkowej lub kończyny górnej lub dolnej	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Stosuje zasady etyki zawodowej oraz buduje profesjonalną relację z klientem.	Stosuje zasady komunikacji interpersonalnej podczas konsultacji i wykonywania zabiegu,	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Zachowuje dyskrecję oraz respektuje granice klienta w trakcie pracy,	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Ocenia jakość własnej pracy oraz formułuje wnioski do dalszego doskonalenia usług.	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

Zakres tematyczny szkolenia

Dla osiągnięcia celu edukacyjnego zakres tematyczny obejmuje:

Dzień 1

Część teoretyczna

- zapoznanie się grupy, omówienie organizacji szkolenia oraz zasad pracy podczas zajęć,
- wprowadzenie do teorii masażu klasycznego,
- omówienie zasad bezpieczeństwa i higieny pracy,
- ergonomia pracy masażysty oraz prawidłowe ustawienie ciała podczas wykonywania masażu.

Część praktyczna

- nauka wykorzystywania ciężaru własnego ciała w pracy manualnej,
- przygotowanie stanowiska pracy i klienta do zabiegu,
- zajęcia praktyczne z zakresu palpacji głównych mięśni grzbietu: mięsień najszerszy grzbietu, dźwigacz łopatki, mięśnie międzyżebrowe, prostownik grzbietu, stożek rotatorów,
- pokaz technik masażu klasycznego na obszarze grzbietu,
- zastosowanie praktyczne technik masażu pleców: głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, wibracje, oklepywanie,
- ćwiczenia praktyczne i wykonywanie masażu w parach,
- masaż mięśni przykręgosłupowych,
- palpacja najważniejszych mięśni powierzchownych oraz struktur kostnych w obszarze mięśni przykręgosłupowych,
- zastosowanie technik masażu klasycznego w masażu mięśni przykręgosłupowych: głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, wibracje, oklepywanie,
- bieżąca korekta techniki przez prowadzącego oraz informacja zwrotna.

Dzień 2

Część teoretyczna

- powtórzenie materiału z pierwszego dnia,
- omówienie zasad bezpieczeństwa podczas pracy w obszarze brzucha.

Część praktyczna

- utrwalenie technik masażu grzbietu i mięśni przykręgosłupowych,
- palpacja głównych mięśni obręczy barkowej: mięsień równoległoboczny większy i mniejszy, mięsień czworoboczny,
- ćwiczenia praktyczne i wykonywanie masażu w parach,
- masaż brzucha,
- test sprawdzający napięcie powłok brzusznych,
- masaż powłok brzusznych,
- zastosowanie technik masażu klasycznego w pracy na obszarze brzucha,
- ćwiczenia praktyczne i wykonywanie masażu w parach,
- korekty techniczne i omówienie najczęstszych błędów podczas wykonywania masażu.

Dzień 3

Część teoretyczna

- powtórzenie materiału z drugiego dnia.

Część praktyczna

- utrwalenie technik masażu brzucha oraz obręczy barkowej,

- masaż klatki piersiowej,
- palpacja głównych mięśni klatki piersiowej: mięsień piersiowy większy i mniejszy,
- palpacja struktur kostnych: mostek i obojczyk,
- ćwiczenia praktyczne i wykonywanie masażu w parach,
- masaż szyi,
- palpacja głównych mięśni szyi: mięsień szeroki szyi, mięśnie pochyle, mięsień mostkowo-obojczykowo-sutkowy,
- ćwiczenia praktyczne i wykonywanie masażu w parach,
- masaż kończyny dolnej,
- palpacja głównych mięśni kończyny dolnej: mięsień czworogłowy uda, dwugłowy uda, pośladkowy, brzuchaty łydki, gruszkowaty oraz rozciężno podeszwowe,
- ćwiczenia praktyczne i wykonywanie masażu w parach,
- masaż kończyny górnej,
- palpacja głównych mięśni kończyny górnej: zginacze i prostowniki palców oraz nadgarstka, triceps, biceps,
- integracja technik masażu klasycznego na obszarze nóg,
- wykorzystanie sekwencji masażu w celu zapewnienia klientowi kompleksowego doświadczenia zabiegowego,
- przegląd i podsumowanie poznanych technik masażu klasycznego.

Dzień 4

Część teoretyczna

- powtórzenie materiału z trzeciego dnia.

Część praktyczną

- utrwalenie technik masażu kończyny górnej, kończyny dolnej, szyi i klatki piersiowej,
- masaż twarzy,
- palpacja głównych mięśni twarzy: mięsień żwacz, brzusiec czołowy, mięsień okrężny ust, marszczyciel brwi,
- ćwiczenia praktyczne i wykonywanie masażu w parach,
- masaż głowy,
- masaż i mobilizacja czepca ścięgniętego,
- rozluźnianie karku w pozycji siedzącej,
- ćwiczenia praktyczne i wykonywanie masażu w parach,
- łączenie poznanych technik masażu klasycznego w spójny schemat zabiegowy,
- praktyczne wykonanie wybranych sekwencji masażu klasycznego,
- indywidualna korekta techniki przez prowadzącego,
- podsumowanie szkolenia.

Walidacja

- test teoretyczny,
- obserwacja w warunkach rzeczywistych.

W efekcie program będzie obejmował 25 godzin zegarowych (60min)

- zajęcia – 19 godziny i 45 minut
- walidację – 1 godzinę i 15 minut.
- przerwy - 4 godziny - wliczone do czasu trwania usługi

Warunki organizacyjne

Szkolenie grupowe realizowane jest w formie stacjonarnej.

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

Uczestnicy wykonują ćwiczenia praktyczne w parach lub na modelkach.

Zajęcia obejmują część teoretyczną, pokaz technik przez prowadzącego, ćwiczenia praktyczne, bieżącą korektę techniki oraz informację zwrotną.

Łączna liczba godzin usługi wynosi 25 godzin zegarowych. Część teoretyczna obejmuje wprowadzenie do zasad masażu klasycznego, anatomii palpacyjnej, bezpieczeństwa, higieny i ergonomii pracy, natomiast część praktyczna obejmuje naukę, utrwalanie i wykonywanie technik masażu klasycznego na poszczególnych obszarach ciała.

Każdego dnia szkolenia zaplanowano jedną 1-godzinną przerwę, która jest wliczona do czasu trwania usługi.

Walidacja:

Test teoretyczny

- test jednokrotnego wyboru sprawdzający wiedzę z anatomii, fizjologii, BHP, wskazań i przeciwwskazań oraz zasad wykonywania masażu klasycznego.

Obserwacja w warunkach rzeczywistych

- samodzielne wykonanie masażu klasycznego na modelu, oceniane przez walidatora przy wykorzystaniu arkusza obserwacji.

Sposób organizacji walidacji i nadzór nad procesem walidacji

Walidacja zostanie przeprowadzona po zakończeniu części szkoleniowej, w ostatnim dniu szkolenia, przez osobę nieuczestniczącą w procesie prowadzenia szkolenia, co zapewnia rozdzielenie procesu kształcenia od procesu walidacji zgodnie z wymaganiami BUR.

Walidacja obejmuje dwa etapy:

Etap I – test teoretyczny (15 minut)

Uczestnicy rozwiązują test jednokrotnego wyboru sprawdzający wiedzę z zakresu anatomii i fizjologii człowieka, zasad BHP, wskazań i przeciwwskazań do masażu klasycznego oraz metodyki wykonywania masażu.

Etap II – obserwacja w warunkach rzeczywistych (60 minut)

Każdy uczestnik samodzielnie wykonuje masaż klasyczny na modelu w warunkach rzeczywistych. Walidator obserwuje przebieg wykonywanego zabiegu i dokonuje oceny na podstawie przygotowanego arkusza obserwacji, uwzględniającego kryteria weryfikacji przypisane do efektów uczenia się. Ocenie podlega samodzielność wykonania zadania, poprawność zastosowanych technik, organizacja pracy, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa i higieny oraz profesjonalizm podczas realizacji zabiegu.

Weryfikacja postępów w trakcie usługi

W trakcie szkolenia prowadzący dokonuje bieżącej oceny postępów uczestników poprzez obserwację wykonywanych technik masażu klasycznego, palpacji struktur mięśniowych, ergonomii pracy, płynności ruchu, organizacji stanowiska oraz sposobu komunikacji z klientem.

Po zakończeniu ćwiczeń uczestnicy otrzymują informację zwrotną dotyczącą poprawności wykonywanych technik, bezpieczeństwa pracy, tempa masażu oraz sposobu dostosowania nacisku do obszaru ciała i potrzeb klienta.

Prowadzący wskazuje elementy wymagające poprawy oraz przekazuje rekomendacje wspierające dalszy rozwój umiejętności praktycznych.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 28

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 28 Zapoznanie grupy, teoria masażu klasycznego, BHP i ergonomia pracy masażysty	Zajęcia	Kamil Wykręt	25-07-2026	09:00	10:00	01:00
2 z 28 Nauka wykorzystywania ciężaru własnego ciała w pracy manualnej	Zajęcia	Kamil Wykręt	25-07-2026	10:00	11:00	01:00
3 z 28 Palpacja mięśni grzbietu: najszerzy grzbietu, dźwigacz łopatek, międzyżebrowe	Zajęcia	Kamil Wykręt	25-07-2026	11:00	12:00	01:00
4 z 28 -	Przerwa	-	25-07-2026	12:00	13:00	01:00
5 z 28 Palpacja: prostownik grzbietu i stożek rotatorów oraz przygotowani e stanowiska	Zajęcia	Kamil Wykręt	25-07-2026	13:00	13:45	00:45
6 z 28 Pokaz technik masażu klasycznego grzbietu: głaskanie, rozcieranie, ugniatanie	Zajęcia	Kamil Wykręt	25-07-2026	13:45	14:30	00:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 28 Ćwiczenia w parach: wibracje, oklepywanie i masaż mięśni przykregostupowych	Zajęcia	Kamil Wykręt	25-07-2026	14:30	15:15	00:45
8 z 28 Powtórka dnia I i utrwalenie masażu grzbietu oraz mięśni przykregostupowych	Zajęcia	Kamil Wykręt	26-07-2026	09:00	10:00	01:00
9 z 28 Techniki masażu mięśni przykregostupowych: głaskanie, rozcieranie, ugniatanie	Zajęcia	Kamil Wykręt	26-07-2026	10:00	11:00	01:00
10 z 28 Palpacja obręczy barkowej: mięśnie równoległoboczne i czworoboczne	Zajęcia	Kamil Wykręt	26-07-2026	11:00	12:00	01:00
11 z 28 -	Przerwa	-	26-07-2026	12:00	13:00	01:00
12 z 28 Ćwiczenia praktyczne masażu obręczy barkowej wykonywane w parach	Zajęcia	Kamil Wykręt	26-07-2026	13:00	13:45	00:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 28 Masaż brzucha: zasady bezpieczeństwa i test napięcia powłok brzusznych	Zajęcia	Kamil Wykręt	26-07-2026	13:45	14:30	00:45
14 z 28 Masaż powłok brzusznych, ćwiczenia w parach i bieżąca informacja zwrotna	Zajęcia	Kamil Wykręt	26-07-2026	14:30	15:15	00:45
15 z 28 Powtórka dnia II oraz utrwalenie masażu brzucha i obręczy barkowej	Zajęcia	Kamil Wykręt	01-08-2026	09:00	10:00	01:00
16 z 28 Klatka piersiowa: palpacja mięśnia piersiowego większego i mniejszego	Zajęcia	Kamil Wykręt	01-08-2026	10:00	11:00	01:00
17 z 28 Palpacja struktur kostnych klatki piersiowej: mostek i obojczyk	Zajęcia	Kamil Wykręt	01-08-2026	11:00	12:00	01:00
18 z 28 -	Przerwa	-	01-08-2026	12:00	13:00	01:00
19 z 28 Ćwiczenia masażu klatki piersiowej w parach z korektą techniki	Zajęcia	Kamil Wykręt	01-08-2026	13:00	13:45	00:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
20 z 28 Szyja: palpacja mięśnia szerokiego szyi, pochyłych i MOS oraz ćwiczenia	Zajęcia	Kamil Wykręt	01-08-2026	13:45	14:30	00:45
21 z 28 Masaż kończyny dolnej: palpacja mięśni uda, pośladka, łydki i stopy	Zajęcia	Kamil Wykręt	01-08-2026	14:30	15:15	00:45
22 z 28 Powtórka dnia III oraz utrwalenie technik masażu kończyny dolnej	Zajęcia	Kamil Wykręt	02-08-2026	09:00	10:00	01:00
23 z 28 Masaż kończyny górnej: zginacze, prostowniki palców i nadgarstka	Zajęcia	Kamil Wykręt	02-08-2026	10:00	11:00	01:00
24 z 28 Palpacja i masaż kończyny górnej: triceps, biceps oraz integracja technik	Zajęcia	Kamil Wykręt	02-08-2026	11:00	12:00	01:00
25 z 28 -	Przerwa	-	02-08-2026	12:00	13:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
26 z 28 Masaż twarzy: palpacja żwacza, brzuśca czołowego, okrężnego ust i marszczyciela brwi	Zajęcia	Kamil Wykręt	02-08-2026	13:00	13:30	00:30
27 z 28 Masaż głowy: mobilizacja czepca ścięgnistego i rozluźnianie karku siedząc	Zajęcia	Kamil Wykręt	02-08-2026	13:30	14:00	00:30
28 z 28 -	Walidacja	-	02-08-2026	14:00	15:15	01:15

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	25:00
w tym suma godzin zajęć	19:45
w tym suma godzin walidacji	01:15
w tym suma przerw	04:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	28:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 875,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 875,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

75,00 PLN

Koszt osobogodziny netto

75,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin

Liczba godzin

Liczba godzin zegarowych usługi

25:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Kamil Wykręt

Jestem Kamil – pasjonat zdrowego, ruchu, trener personalny oraz przyszły fizjoterapeuta. Łączę wiedzę akademicką z praktycznym doświadczeniem, pracując z pacjentami nad przywracaniem sprawności i redukcją bólu. Pomagam wykorzystując techniki masażu tkanek głębokich, terapii powięziowej oraz indywidualnie dobrane ćwiczenia, które dostosowuję do konkretnych potrzeb i problemów moich podopiecznych.

Ukończone kursy:

- kurs masażu współczesnego klasycznego
- anatomia palpacyjna
- kurs masażu sportowego
- kurs masażu sportowego
- trening medyczny

Prowadzący posiada kwalifikacje oraz doświadczenie zdobyte w ciągu ostatnich pięciu lat, co jest w pełni zgodne z zakresem tematycznym.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Po szkoleniu z masażu 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 biuro@manualni.com

Telefon (+48) 737 538 507