



Anna Zaleska
BODYTEMPLE

★★★★★ 5,0 / 5

16 ocen

Refleksoterapia stóp i głęboki masaż – kurs holistyczny

Numer usługi 2026/07/08/193246/3678167

📍 Warszawa

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 24:00 h

📅 09.10.2026 do 11.10.2026

3 900,00 PLN brutto

3 900,00 PLN netto

162,50 PLN brutto/h

162,50 PLN netto/h

583,33 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do:

- masażyстів, terapeutów manualnych, fizjoterapeutów oraz osób pracujących z ciałem, które chcą poszerzyć zakres swoich umiejętności.
- kosmetologów i pracowników branży beauty & wellness, którzy chcą uzupełnić swoją ofertę o masaż stóp.
- pracowników SPA, hoteli, ośrodków zdrowia i wypoczynku chcących rozwijać usługi w duchu świadomej i uważnej pracy z ciałem.
- osób zainteresowanych holistycznym podejściem do pracy z człowiekiem, którzy chcą zacząć pracę z ciałem i potrzebują solidnych, klarownych podstaw,
- osób, które masują bliskich i chcą robić to bezpiecznie, skutecznie i pięknie.
- osób, które oprócz technik szukają rozwoju osobistego, uważności i podejścia, które zmienia jakość pracy.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

8

Data zakończenia rekrutacji

05-10-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat ICVC - SURE (Standard Usług Rozwojowych w Edukacji): Norma zarządzania jakością w zakresie świadczenia usług rozwojowych

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia „głębokiego masażu stóp” jest przygotowanie uczestnika do samodzielnego wykonywania relaksacyjno-terapeutycznego masażu stóp, łączącego techniki refleksologiczne z terapią manualną i uwalnianiem powięziowym w holistycznym podejściu i na zasadach świadomej pracy z ciałem. Jest nim także rozwój własnej wrażliwości, uważności i umiejętności bycia terapeutą, który pracuje nie tylko techniką, ale przede wszystkim sobą.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Posługuje się wiedzą teoretyczną na temat masażu stóp	Definiuje podstawowe pojęcia związane z masażem stóp	Wywiad swobodny
	Omawia wskazania i przeciwwskazania do wykonywania masażu	Wywiad swobodny
	Omawia działanie masażu i serii masażu	Wywiad swobodny
	Przedstawia zagadnienia związane z umiejętnościami meta.	Wywiad swobodny
	Omawia podstawy anatomii stóp	Wywiad swobodny
	Przedstawia zasady pracy i organizacji stanowiska	Wywiad swobodny
Wykonuje samodzielnie masaż stóp	Wykonuje podstawowy masaż stóp	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dobiera odpowiednie ruchy, tempo i nacisk do potrzeb klienta.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dbą o komfort swój własny i klienta podczas sesji masażu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Komunikuje się z klientem w sposób spokojny, wspierający i rzeczowy	Wywiad swobodny
Posługuje się wiedzą dotyczącą komunikacji z klientem	Respektuje granice fizyczne i emocjonalne klienta podczas zabiegu.	Wywiad swobodny
	Buduje atmosferę zaufania i komfortu podczas sesji.	Wywiad swobodny
Dbą o siebie i stwarza bezpieczną atmosferę sesji.	Jest uważny, obecny, zna swoje kompetencje i granice. Umie zadbać o siebie podczas pracy i o klienta.	Wywiad swobodny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie 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

PROGRAM SZKOLENIA

Szkolenie ma charakter stacjonarny i trwa 3 dni. Są to zajęcia teoretyczno-praktyczne. Uczestnicy pracują w parach i wykonują poznane techniki na sobie nawzajem, pracując pod okiem nauczyciela na stołach do masażu, znajdujących się w sali.

Wcześniejsze doświadczenie jako masażyści nie jest wymagane, ponieważ na kursie poznasz podstawy techniki masażu tak, aby wykonywać go w sposób profesjonalny.

Godzina usługi szkoleniowej = 60 min.

Program szkolenia

- Jak działa masaż stóp?
- Systemy refleksoterapii
- Przeciwwskazania i wskazania do zabiegu
- Seria zabiegów - działanie i planowanie
- Anatomia stopy
- Praca z klientem
- Zasady i metodyka zabiegu
- Organizacja gabinetu
- Nauka masażu
- Meta masaż - terapeuta jako kluczowe narzędzie
- Walidacja

Ćwiczenia praktyczne w formie wzajemnych sesji masażu przy stołach masażowych.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 28

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 28 Krąg otwarcia	Zajęcia	Robert Stępień	09-10-2026	09:00	09:30	00:30
2 z 28 Wykład	Zajęcia	Robert Stępień	09-10-2026	09:30	10:00	00:30
3 z 28 Masaż stóp - rozgrzanie stóp	Zajęcia	Robert Stępień	09-10-2026	10:00	11:15	01:15
4 z 28 Wykład	Zajęcia	Robert Stępień	09-10-2026	11:15	11:45	00:30
5 z 28 Masaż palców	Zajęcia	Robert Stępień	09-10-2026	11:45	13:00	01:15
6 z 28 -	Przerwa	-	09-10-2026	13:00	14:00	01:00
7 z 28 Masaż grzbietów stóp	Zajęcia	Robert Stępień	09-10-2026	14:00	15:00	01:00
8 z 28 Wykład	Zajęcia	Robert Stępień	09-10-2026	15:00	15:45	00:45
9 z 28 Masaż podeszwy stóp	Zajęcia	Robert Stępień	09-10-2026	15:45	16:30	00:45
10 z 28 Krąg zamknięcia	Zajęcia	Robert Stępień	09-10-2026	16:30	17:00	00:30
11 z 28 Krąg otwarcia	Zajęcia	Robert Stępień	10-10-2026	09:00	09:30	00:30
12 z 28 Wykład	Zajęcia	Robert Stępień	10-10-2026	09:30	10:00	00:30
13 z 28 Masaż pięty i kostki	Zajęcia	Robert Stępień	10-10-2026	10:00	11:15	01:15
14 z 28 Wykład	Zajęcia	Robert Stępień	10-10-2026	11:15	11:45	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 28 Zakończenie masażu	Zajęcia	Robert Stępień	10-10-2026	11:45	13:00	01:15
16 z 28 -	Przerwa	-	10-10-2026	13:00	14:00	01:00
17 z 28 Otwieranie dłoni	Zajęcia	Robert Stępień	10-10-2026	14:00	15:00	01:00
18 z 28 Ćwiczenie obecności	Zajęcia	Robert Stępień	10-10-2026	15:00	16:15	01:15
19 z 28 Krąg zamknięcia	Zajęcia	Robert Stępień	10-10-2026	16:15	17:00	00:45
20 z 28 Krąg otwarcia	Zajęcia	Robert Stępień	11-10-2026	09:00	09:30	00:30
21 z 28 Wykład	Zajęcia	Robert Stępień	11-10-2026	09:30	10:00	00:30
22 z 28 Ćwiczenie masażu cd.	Zajęcia	Robert Stępień	11-10-2026	10:00	11:15	01:15
23 z 28 Wykład	Zajęcia	Robert Stępień	11-10-2026	11:15	11:45	00:30
24 z 28 Praktyka wdzięczności	Zajęcia	Robert Stępień	11-10-2026	11:45	13:00	01:15
25 z 28 -	Przerwa	-	11-10-2026	13:00	14:00	01:00
26 z 28 Cały masaż	Zajęcia	Robert Stępień	11-10-2026	14:00	15:00	01:00
27 z 28 -	Walidacja	-	11-10-2026	15:00	16:15	01:15
28 z 28 Zamknięcie kursu	Zajęcia	Robert Stępień	11-10-2026	16:15	17:00	00:45

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	24:00
w tym suma godzin zajęć	19:45
w tym suma godzin walidacji	01:15
w tym suma przerw	03:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	28:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 900,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	162,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	162,50 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	24:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Robert Stępień

Od ponad dwudziestu lat rozwija sztukę pracy z ciałem, łącząc doświadczenie terapeuty manualnego, nauczyciela masażu i trenera rozwoju osobistego. Jego droga zawodowa rozpoczęła się od klasycznych technik, a z czasem wzbogaciła o podejście mięśniowo-powięziowe,

refleksologię stóp, terapię trzewi oraz pracę z oddechem i emocjami. Dzięki temu dziś oferuje wsparcie, które łączy uwalnianie bólu i napięć z pogłębianiem świadomości siebie i budowaniem bliskości w relacjach.

Na przestrzeni lat uczestniczył w wielu kursach i szkoleniach prowadzonych przez międzynarodowych nauczycieli i ekspertów. Wśród nich znalazły się:

- Lomi Intensive - kurs masażu Lomi Lomi Nui - 2023
- Komplementarna terapia trzewi - 2020
- Mięśniowo powięziowe rozluźnianie energetyczne - 2017-2019
- Zaawansowany kurs terapii manualnej (4 stopnie) - 2011
- Zaawansowany kurs masażu Tuina - 2006
- Kurs refleksoterapii stóp - 2004
- Kursy masażu klasycznego - 2001

Zdobyte doświadczenie pozwala mu tworzyć autorskie programy edukacyjne i warsztatowe, w których teoria spotyka się z praktyką, a dotyk staje się nie tylko techniką, lecz także językiem porozumienia. Prowadzi m.in. kursy masażu Lomi Lomi Nui, FootFusion i BackFusion oraz warsztaty dla par, w których przekazuje zarówno wiedzę, jak i własną filozofię pracy. Najważniejsze w jego działalności jest budowanie przestrzeni opartej na autentyczności, szacunku i uważności.

<https://robertstepien.pl>

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzymuje materiały jednorazowe do wykonywania masażu, wszystkie niezbędne produkty i narzędzia do części praktycznej.

Warunki uczestnictwa

Warunki uczestnictwa

1. Wiek uczestnika: ukończone 18 lat

2. Stan zdrowia:

brak przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zajęciach praktycznych

3. Strój i higiena osobista:

wygodny strój do ćwiczeń praktycznych (np. koszulka, legginsy/spodnie dresowe)

zachowanie higieny osobistej (krótkie paznokcie, związane włosy, brak biżuterii podczas zajęć)

5. Materiały własne:

zeszyt i długopis do notatek

6. Formalności organizacyjne:

Przed dokonaniem zapisu na usługę, prosimy o kontakt z Organizatorem w celu potwierdzenia dostępności miejsc. Prosimy o kontakt mailowy robert@alohabodytemple.com lub telefoniczny: 501075938. Następnie należy wypełnić formularz zgłoszeniowy znajdujący się na stronie

<https://alohabodytemple.com/kategoria-produktu/kursy/>

w opisie wybranego szkolenia.

W formularzu należy zaznaczyć, że kurs będzie dofinansowany ze środków BUR oraz podać pełne dane do faktury.

Wymagane jest przeczytanie i zaakceptowanie REGULAMINU świadczenia usług szkoleniowych.

Informacje dodatkowe

Kurs odbywa się w języku polskim

Zwolnienie z VAT ze względu na rodzaj prowadzonej działalności (art. 43 ust 1 ustawy o VAT)

Cena kursu nie zawiera kosztów wyżywienia, zakwaterowania i podróży.

W zależności od wymogów Operatorów i kwot dofinansowań, mogą pojawić się dodatkowe dopłaty do kursu.

Godziny przerw są podane orientacyjnie- w zależności od dynamiki i tempa grupy - mogą ulec zmianie.

Godzina usługi szkoleniowej = 60 min.

Adres

ul. Stanisława Przybyszewskiego 74/78/7

01-824 Warszawa

woj. mazowieckie

Lokal zapewnia niezbędne akcesoria do przeprowadzenia szkolenia: sprzęt, stoły do masażu, olejki, materiały jednorazowe, profesjonalne kosmetyki.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



ANNA ZALESKA

E-mail anna@alohabodytemple.com

Telefon (+48) 663 513 143