



Anna Zaleska
BODYTEMPLE

★★★★★ 5,0 / 5

16 ocen

Kurs Masaży Ajurwedyjskich (Abhyanga, w tym Shirobhyanga, Mukhabhyanga, Padabhyanga) - od podstaw

Numer usługi 2026/07/09/193246/3680469

📍 Warszawa

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

👥 Zajęcia grupowe

🕒 30:00 h

📅 07.10.2026 do 11.10.2026

3 600,00 PLN brutto

3 600,00 PLN netto

120,00 PLN brutto/h

120,00 PLN netto/h

583,33 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia

Grupa docelowa usługi

Kurs Masażu Ajurwedyjskiego przeznaczony jest dla specjalistek: m.in. masażystek, konsultantek Ajurwedy, naturopatek, fizjoterapeutek, które pragną podnieść kwalifikacje i wykonywać masaże ajurwedyjskie w gabinecie oraz dla zainteresowanych sztuką wykonywania masaży ajurwedyjskich na własny domowy użytek.

Szkolenie jest w szczególności skierowane do:

- Kosmetyczek
- Kosmetologów
- Masażystów
- Fizjoterapeutów
- Pracowników odnowy biologicznej
- Pracowników strefy SPA

Minimalna liczba uczestników

3

Maksymalna liczba uczestników

6

Data zakończenia rekrutacji

05-10-2026

Forma prowadzenia usługi

mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

Cel

Cel edukacyjny

Usługa „Kurs Masaży Ajurwedyjskich (Abhyanga, w tym Shiroabhyanga, Mukhabhyanga, Padabhyanga) - od podstaw” przygotowuje do samodzielnego wykonywania techniki klasycznego masażu ajurwedyjskiego Abhyanga (w tym Shiroabhyanga, Mukhabhyanga, Padabhyanga) oraz pracy na podstawowych punktach vitalnych marma. Celem kursu jest również zdobycie wiedzy oraz umiejętności praktycznych z zakresu podstaw ajurwedy w kontekście pracy z ciałem.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Posługuje się podstawowymi założeniami ajurwedy i jej podejściem do zdrowia (w tym koncepcję dosz: Vata, Pitta, Kapha)	Uczestnik poprawnie definiuje pojęcia związane z ajurwedą, wskazuje i opisuje cechy charakterystyczne dosz	Wywiad swobodny
Planuje sesję w oparciu o koncepcję trzech dosz w kontekście pracy z ciałem	Uzasadnienia wybór oleju i kierunku pracy indywidualnie pod kątem klienta	Wywiad swobodny
Przygotowuje się do samodzielnego i bezpiecznego wykonywania masażu	Samodzielnie przygotowuje swoje miejsce pracy i poprawnie wykonuje poszczególne techniki masażu	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykonuje techniki klasycznego masażu ajurwedyjskiego Abhyanga (w tym Shiroabhyanga, Mukhabhyanga, Padabhyanga)	Poprawnie wykonuje poszczególne elementy masażu: Abhyanga (masaż całego ciała), Shiroabhyanga (masaż głowy), Mukhabhyanga (masaż twarzy), Padabhyanga (masaż stóp)	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wyjaśnia wpływ masażu na układ nerwowy, limfatyczny i energetyczny	Stosuje odpowiednie techniki masażu, pracuje na punktach vitalnych	Obserwacja w warunkach symulowanych
Rozróżnia wskazania i przeciwwskazania do masażu ajurwedyjskiego	przeprowadza wstępny wywiad z klientem	Wywiad swobodny
Charakteryzuje właściwości i wybrane rodzaje olejów ajurwedyjskich	odpowiednio dobiera oleje do masażu	Wywiad swobodny
Rozróżnia lokalizację podstawowych punktów vitalnych Marma	Lokalizuje punkty podczas masażu	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje zasady higieny i BHP w pracy masażysty z uwzględnieniem aspektów środowiskowych oraz zasad zrównoważonego rozwoju.	uczestnik dobiera środki higieniczne i materiały z uwzględnieniem ich wpływu na środowisko	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje zasady ograniczania zużycia wody i materiałów jednorazowych	Obserwacja w warunkach symulowanych
	segreguje odpady powstające podczas wykonywania masażu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	identyfikuje produkty bezpieczne dla zdrowia i środowiska (np. naturalne oleje ajurwedyjskie)	Obserwacja w warunkach symulowanych
	organizuje stanowisko pracy zgodnie z zasadami BHP oraz zrównoważonego rozwoju	Obserwacja w warunkach symulowanych
zachowuje zasady ergonomii	Przyjmuje odpowiednią pozycję w czasie masażu , reguluje własne zasoby energetyczne (pozycja, oddech, rytm masażu)	Obserwacja w warunkach symulowanych
buduje atmosferę bezpieczeństwa i relaksu	Dbą o odpowiednie przygotowanie przestrzeni, przeprowadza krótką rozmowę przed masażem, informuje o przebiegu	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 wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Charakter i forma szkolenia:

- Szkolenie ma charakter **hybrydowy**: 2 spotkania teoretyczne odbywają się online na platformie ZOOM (6h), zajęcia praktyczne obejmują 3 dni praktyki stacjonarnej (24h) w sumie 30h.

Termin usługi: 07-11.10.2026

Część teoretyczna i przygotowanie do praktyki:

- 07.10.2026, godz. 18:00 – 21:00 Online (ZOOM)
- 08.10.2026, godz. 18:00 – 21:00 Online (ZOOM)

Praktyka: Stacjonarnie (Warszawa)

- 09.10.2026, godz. 12:00 – 20:00
- 10.10.2026, godz. 10:00 – 18:00
- 11.10.2026, godz. 09:00 – 17:00

- Podczas zajęć praktycznych uczestnicy szkolenia ćwiczą w dwuosobowych zespołach, naprzemiennie wykonując na sobie poznane techniki pod nadzorem instruktora.

- Każdy uczestnik ma dostęp do **pełnowymiarowego stołu do masażu** oraz materiałów szkoleniowych.

Organizacja grupy:

- Grupa szkoleniowa: **maksymalnie 6 osób**.

- Praca odbywa się w parach.

- Na każdą parę przypada **1 stanowisko masażowe**, w którego skład wchodzi:

stół do masażu,

zestaw ręczników,

olejek do masażu,

krzesło pomocnicze,

akcesoria niezbędne do wykonania masażu.

- Nie są wymagane modelki – uczestnicy ćwiczą w parach.

Czas trwania usługi:

- Szkolenie trwa **5 dni**, łącznie **30 godzin zegarowych** (60 min każda).

- Godzina dydaktyczna = **60 minut**.

Walidacja odbywa się poprzez:

- wywiad swobodny oraz

- obserwację w warunkach symulowanych (w trakcie szkolenia odbędzie się sesja podczas której uczestnicy szkolenia będą wykonywać pełną sekwencję masażu pod okiem walidatora).

- walidacja wlicza się w czas szkolenia

PROGRAM SZKOLENIA

Część teoretyczna:

1. Wprowadzenie do ajurwedy i masażu Abhyanga: historia, filozofia, kontekst kulturowy, dosze, wskazania i przeciwwskazania oraz podstawowe techniki.

Ajurweda jako system równowagi człowieka i środowiska – podstawy świadomego i odpowiedzialnego korzystania z zasobów w pracy terapeuty.

2. Oleje ajurwedyjskie – właściwości i zastosowanie, BHP i higiena pracy, przygotowanie gabinetu, podstawy anatomii oraz anatomia energetyczna i punkty Marma.

Dobór olejów i preparatów z uwzględnieniem ich składu, pochodzenia oraz wpływu na zdrowie i środowisko.

Zasady racjonalnego gospodarowania zasobami (woda, energia, materiały), ograniczania zużycia materiałów jednorazowych oraz podstawy segregacji i właściwej utylizacji odpadów powstających w pracy masażysty.

Część praktyczna:

Opracowanie pełnej procedury masażu całego ciała, krok po kroku:

- Abhyanga, w tym Shiroabhyanga - masaż głowy i barków;

- Mukhabhyanga - masaż twarzy;

- Padabhyanga - masaż nóg i stóp

Podczas wykonywania zabiegów uczestnik stosuje zasady higieny, BHP oraz organizacji pracy z uwzględnieniem aspektów środowiskowych, w szczególności: racjonalne dozowanie olejów i preparatów, ograniczanie zużycia materiałów, właściwą organizację stanowiska pracy oraz odpowiednie postępowanie z odpadami.

Ponadto podczas kursu masażu, w różnych jego etapach, będą omawiane i praktykowane również poniższe elementy:

- Praca na kluczowych punktach vitalnych
- Zachowanie ciągłości kontaktu z ciałem
- Techniki i procedury otwierające i zamykające masaż
- organizacja i ergonomia stanowiska pracy
- Przygotowanie klienta do masażu
- Przygotowanie olejów (podgrzewanie, dobór do typu klienta)
- Przygotowanie terapeuty (postawa, oddech, koncentracja)
- Procedura powitania i wstępnego wywiadu
- nauka poszczególnych chwytów i ich wariantów
- różnicowanie siły nacisku
- płynne przejścia między technikami
- praca rytmem i synchronizacja z oddechem
- Ergonomia pracy z ciałem
- Modyfikacja technik w zależności od potrzeb
- Praca z obszarami napięciowymi
- Dostosowanie tempa i intensywności
- Obserwacja reakcji klienta
- Sekwencja masażu całego ciała
- Praca z rytmem i oddechem
- Procedura zakończenia zabiegu
- utrzymanie higieny stanowiska pracy z ograniczeniem nadmiernego zużycia środków i materiałów,
- właściwa segregacja i postępowanie z odpadami powstającymi podczas wykonywania zabiegów.

Harmonogram:

prowadząca zastrzega sobie prawo do zmiany kolejności zajęć, jeśli byłaby bardziej korzystna dla uczestników, przy założeniu, że nie zmienia się całościowy program.

DO OPERATORÓW:

Ze względu na specyfikę szkolenia uprzejmie prosimy o wcześniejsze informowanie o planowanej wizycie monitorującej, szczególnie w ostatnim dniu kursu.

Zajęcia obejmują sesje masażu wykonywane na odsłoniętym ciele (z zachowaniem zasad intymności), w atmosferze skupienia i uważności, dlatego niezapowiedziana wizyta może wpływać na komfort i poczucie bezpieczeństwa uczestników.

Dodatkowo jej przeprowadzenie wiąże się z koniecznością przerwania zajęć i reorganizacji przestrzeni. W związku z tym prosimy o wcześniejsze uzgodnienie terminu wizyty.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 31

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 31 Wprowadzenie do ajurwedy – historia i filozofia	Zajęcia	Justyna Szydło	07-10-2026	18:00	18:20	00:20	Nie
2 z 31 Kontekst historyczny i kulturowy masażu Abhyanga	Zajęcia	Justyna Szydło	07-10-2026	18:20	18:40	00:20	Nie
3 z 31 Specyfika, korzyści płynące z masażu Abhyanga, wskazania	Zajęcia	Justyna Szydło	07-10-2026	18:40	19:10	00:30	Nie
4 z 31 Koncepcja dosz (Vata, Pitta, Kapha) w kontekście pracy z ciałem	Zajęcia	Justyna Szydło	07-10-2026	19:10	19:55	00:45	Nie
5 z 31 -	Przerwa	-	07-10-2026	19:55	20:10	00:15	Nie
6 z 31 przeciwwskazania do masażu Abhyanga	Zajęcia	Justyna Szydło	07-10-2026	20:10	20:25	00:15	Nie

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
7 z 31 Podstawowe techniki stosowane w masażu Abhyanga	Zajęcia	Justyna Szydło	07-10-2026	20:25	20:45	00:20	Nie
8 z 31 Podsumowanie, pytania i odpowiedzi	Zajęcia	Justyna Szydło	07-10-2026	20:45	21:00	00:15	Nie
9 z 31 Oleje ajurwedyjskie – właściwości i zastosowanie	Zajęcia	Justyna Szydło	08-10-2026	18:00	18:35	00:35	Nie
10 z 31 BHP, higiena pracy i przygotowanie gabinetu	Zajęcia	Justyna Szydło	08-10-2026	18:35	18:55	00:20	Nie
11 z 31 Elementy anatomii	Zajęcia	Justyna Szydło	08-10-2026	18:55	19:35	00:40	Nie
12 z 31 -	Przerwa	-	08-10-2026	19:35	19:50	00:15	Tak
13 z 31 Anatomia energetyczna. Punkty Marma	Zajęcia	Justyna Szydło	08-10-2026	19:50	20:50	01:00	Nie
14 z 31 Podsumowanie, pytania i odpowiedzi	Zajęcia	Justyna Szydło	08-10-2026	20:50	21:00	00:10	Nie

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
15 z 31 Nauka masażu nóg (element padabhyanga), pozycja leżenia na brzuchu	Zajęcia	Justyna Szydło	09-10-2026	12:00	13:30	01:30	Tak
16 z 31 Nauka masażu pleców, pozycja leżenia na brzuchu	Zajęcia	Justyna Szydło	09-10-2026	13:30	15:00	01:30	Tak
17 z 31 -	Przerwa	-	09-10-2026	15:00	16:00	01:00	Tak
18 z 31 Zasady ergonomii pracy, dbanie o własne zasoby energetyczne. postawa ciała	Zajęcia	Justyna Szydło	09-10-2026	16:00	16:30	00:30	Tak
19 z 31 Nauka masażu stóp (element Padabhyanga), pozycja leżenia na plecach	Zajęcia	Justyna Szydło	09-10-2026	16:30	18:00	01:30	Tak
20 z 31 Nauka masażu nóg (element Padabhyanga), pozycja leżenia na plecach	Zajęcia	Justyna Szydło	09-10-2026	18:00	19:30	01:30	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
21 z 31 Podsumowanie, pytania i odpowiedzi	Zajęcia	Justyna Szydło	09-10-2026	19:30	20:00	00:30	Tak
22 z 31 Nauka masażu brzucha i klatki piersiowej	Zajęcia	Justyna Szydło	10-10-2026	10:00	11:45	01:45	Tak
23 z 31 Nauka masażu rąk i dłoni	Zajęcia	Justyna Szydło	10-10-2026	11:45	13:30	01:45	Tak
24 z 31 -	Przerwa	-	10-10-2026	13:30	14:30	01:00	Tak
25 z 31 Nauka masażu barków, głowy (Shirobhynga) i twarzy (Mukhabhyanga)	Zajęcia	Justyna Szydło	10-10-2026	14:30	17:30	03:00	Tak
26 z 31 Podsumowanie, pytania i odpowiedzi	Zajęcia	Justyna Szydło	10-10-2026	17:30	18:00	00:30	Tak
27 z 31 I Pełna sesja masażu	Zajęcia	Justyna Szydło	11-10-2026	09:00	12:00	03:00	Tak
28 z 31 -	Przerwa	-	11-10-2026	12:00	13:00	01:00	Tak
29 z 31 II Pełna sesja masażu	Zajęcia	Justyna Szydło	11-10-2026	13:00	16:00	03:00	Tak
30 z 31 -	Walidacja	-	11-10-2026	16:00	16:30	00:30	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
31 z 31 Uroczyste zakończeni e, rozdanie certyfikatów	Zajęcia	Justyna Szydło	11-10-2026	16:30	17:00	00:30	Tak

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	30:00
w tym suma godzin zajęć	26:00
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	03:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	35:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 600,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	120,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	120,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	30:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Justyna Szydło

Jest terapeutką i konsultantką ajurwedy, masażystką, naturopatką, nauczycielką jogi hormonalnej. Praktykuje konsultacje ajurwedyjskie i masaże od 2010 r. Wspiera kobiety poprzez terapie naturalne szczególnie w przypadku zaburzeń hormonalnych, metabolicznych, wspomaga wzmocnić reakcję na stres.

Masaży ajurwedyjskich uczyła się u źródeł. Nauczycielami Justyny są m.in. dr Mahesh Kumar z Shivani Ayurveda (Dharamsala, Indie), Dr Ravi Bhanot (Coolherbals, London, UK), dr Deepa Apte (Ayurveda Pura, London, UK), dr Ramesh Harimohan (MP, Indie). Studiowała masaż Tybetański u Tsering Lhadon z Tibetan Universal Massage, Dharamsala. Ukończyła również szkołę masażu w Ośrodku Edukacyjnym: 'Zdrowie i Uroda' w Krakowie (dyplom masażu i akupresury) oraz odbyła kurs zawodowy 'naturopata' w Akademii Medycyny Komplementarnej w Dąbrowie Górniczej.

Doświadczenie zawodowe/kwalifikacje nabyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą publikacji usługi w BUR.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują:

- skrypt szkoleniowy
- schemat sekwencji masażu
- certyfikat ukończenia kursu
- 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 anna@alohabodytemple.com lub telefoniczny: 663513143.

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.

Ilość godzin szkolenia: 30

Ilość godzin teoretycznych: 6

Ilość godzin praktycznych: 24

Warunkiem uzyskania potwierdzenia udziału w usłudze rozwojowej oraz przystąpienia do procesu walidacji jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć przewidzianych programem szkolenia.

Frekwencja uczestników jest monitorowana i potwierdzona na podstawie list obecności, podpisywanych przez uczestników w trakcie realizacji szkolenia. Dokumentacja frekwencji jest przechowywana przez Dostawcę Usługi.

Warunki techniczne

Część teoretyczna kursu realizowana jest w formule **online** z wykorzystaniem platformy ZOOM.

Wymagania techniczne:

- komputer / laptop ze stałym dostępem do Internetu (Szybkość pobierania/przesyłania: minimalna 2 Mb/s / 128 kb/s; zalecana 4 Mb/s / 512 kb/s)
- przeglądarka internetowa – zalecane: Google Chrome, Mozilla Firefox
- słuchawki lub dobrej jakości głośniki
- mikrofon
- zalecane: kamera (w przypadku komputerów stacjonarnych)
- spokojne miejsce, odizolowane od zewnętrznych czynników rozpraszających

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.

UWAGA!!! Zmiana adresu: ul. Smolna 34/15, 00-375 Warszawa

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



ANNA ZALESKA

E-mail anna@alohabodytemple.com

Telefon (+48) 663 513 143