



LESZEK
WIŚNIEWSKI SOMA
GROUP

★★★★★ 4,9 / 5
97 ocen

Kurs: Rozluźnianie mięśniowo-powięziowe.

Numer usługi 2026/07/15/186860/3691261

📍 Kraków
🏠 Usługa szkoleniowa
📅 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 14:00 h
📅 24.08.2026 do 25.08.2026

1 200,00 PLN brutto
1 200,00 PLN netto
85,71 PLN brutto/h
85,71 PLN netto/h
162,08 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Medycyna
Grupa docelowa usługi	Osoby wykonujące zawody medyczne, masażyści, fizjoterapeuci, studenci fizjoterapii, naturoterapeuci, terapeuci manualni, trenerzy sportowi. "Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu Małopolski pociąg do Kariery – sezon 1 i/lub dla Uczestników Projektu Nowy Start w Małopolsce z EURESem"
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	8
Data zakończenia rekrutacji	23-08-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Kurs: Rozluźnianie mięśniowo-powięziowe naucza praktycznych technik pracy na mięśniach i powięziach celem normalizacji ich napięć i terapii dolegliwości związanych z układem mięśniowo-powięziowym. Uczestnik jest przygotowany do przeprowadzenia oceny stanu tkanek pacjenta i samodzielnego wykonania terapii.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje wskazania i przeciwwskazania do terapii i omawia zasady jej wykonywania.	Wymienia i omawia cechy ostrego stanu zapalnego. Omawia sposoby ułożenia pacjenta do zabiegu.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Przeprowadza diagnostykę wzrokową i palpacyjną.	Wykonuje techniki diagnostyczne w obrębie grzbietu i kończyn oraz omawia zmiany skórne będące przeciwwskazaniem do zabiegu.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Wykonuje terapię zgodnie z metodyką i zastosowaniem odpowiedniej techniki.	Wykonuje terapię w obrębie kończyny dolnej i grzbietu.. Omawia zastosowane techniki terapeutyczne.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Kształtuje własny rozwój i umiejętności interpersonalne w pracy zawodowej.	Wymienia i omawia cechy osobowościowe ułatwiające nawiązywanie kontaktów społecznych.	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

Na kursie uczestnicy będą się uczyli technik rozluźniania mięśniowo-powięziowego. Zapoznają się ze wskazaniami i przeciwwskazaniami do zabiegu oraz z metodyką jego wykonania. Zostaną omówione zasady przeprowadzenia terapii, oddziaływanie terapii na organizm i możliwości jej zastosowania. Uczestnicy usługi będą pracować w parach przy jednym stole do masażu każda para. Czas trwania usługi to 14 godzin zegarowych. Część teoretyczna obejmuje 2 godziny a część praktyczna 12 godzin.

- 1. Rozluźnianie mięśniowo-powięziowe: czym jest, historia technik.
- 2. Układ mięśniowo-powięziowy: anatomia i fizjologia.
- 3. Dysfunkcje mięśniowo-powięziowe: ich przyczyny i objawy.
- 4. Techniki ogólnego i miejscowego rozluźniania.
- 5. 'Metodyka rozluźniania mięśniowo-powięziowego.
- 6. Techniki dla obręczy barkowej i kończyny górnej.
- 7. Techniki dla grzbietu i kręgosłupa.
- 8. Techniki dla klatki piersiowej i mięśni brzucha.
- 9. Techniki dla przepony.
- 10. Techniki dla obręczy miednicznej i kończyny dolnej.
- 11. Walidacja.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 13

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Rozluźnianie mięśniowo-powięziowe: czym jest, historia technik.	Zajęcia	LESZEK WIŚNIEWSKI	24-08-2026	08:30	09:00	00:30
2 z 13 Układ mięśniowo-powięziowy: anatomia i fizjologia.	Zajęcia	LESZEK WIŚNIEWSKI	24-08-2026	09:00	09:30	00:30
3 z 13 Dysfunkcje mięśniowo-powięziowe: ich przyczyny i objawy.	Zajęcia	LESZEK WIŚNIEWSKI	24-08-2026	09:30	10:00	00:30
4 z 13 Techniki ogólnego i miejscowego rozluźniania.	Zajęcia	LESZEK WIŚNIEWSKI	24-08-2026	10:00	10:30	00:30
5 z 13 Metodyka rozluźniania mięśniowo-powięziowego .	Zajęcia	LESZEK WIŚNIEWSKI	24-08-2026	10:30	11:00	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 13 Techniki dla obręczy barkowej i kończyny górnej	Zajęcia	LESZEK WIŚNIEWSKI	24-08-2026	11:00	13:00	02:00
7 z 13 -	Przerwa	-	24-08-2026	13:00	14:00	01:00
8 z 13 Techniki dla grzbietu i kręgosłupa.	Zajęcia	LESZEK WIŚNIEWSKI	24-08-2026	14:00	15:30	01:30
9 z 13 Techniki dla klatki piersiowej i mięśni brzucha.	Zajęcia	LESZEK WIŚNIEWSKI	25-08-2026	08:30	11:30	03:00
10 z 13 Techniki dla przepony.	Zajęcia	LESZEK WIŚNIEWSKI	25-08-2026	11:30	12:30	01:00
11 z 13 -	Przerwa	-	25-08-2026	12:30	13:30	01:00
12 z 13 Techniki dla obręczy miednicznej i kończyny dolnej.	Zajęcia	LESZEK WIŚNIEWSKI	25-08-2026	13:30	15:00	01:30
13 z 13 -	Walidacja	-	25-08-2026	15:00	15:30	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	14:00
w tym suma godzin zajęć	11:30
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	16:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 200,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	85,71 PLN
Koszt osobogodziny netto	85,71 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	14:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

LESZEK WIŚNIEWSKI

Mgr fizjoterapii, dyplomowany osteopata. Prowadzi własny gabinet fizjoterapii i osteopatii od 2014 r, wcześniej pracował w szpitalu im J. Dietla w Krakowie. Wieloletni nauczyciel na kierunku technik masażysta w szkole policealnej Teb Edukacja w Krakowie. Prowadzi szkolenia z zakresu fizjoterapii i masażu.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Cena kursu zawiera materiały szkoleniowe w postaci skryptu.

Liczba godzin usługi podana jest w godzinach zegarowych.

Przerwy są wliczone w czas trwania kursu.

"Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu Małopolski pociąg do Kariery – sezon 1 i/lub dla Uczestników Projektu Nowy Start w Małopolsce z EURESem"

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w kursie jest pełnoletność oraz stan zdrowia umożliwiający uczestnictwo w szkoleniu.

Adres

ul. Żółtej Cizemki 5/1

31-560 Kraków

woj. małopolskie

Sala szkoleniowa znajduje się na parterze w lokalu usługowym.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Renata Prejsnar-Wiśniewska

E-mail biuro@somagroup.pl

Telefon (+48) 506 430 668