



Kazumi Agnieszka
Kończyńska

Brak ocen dla tego dostawcy

Somaya Method™ – kompleksowe szkolenie z holistycznej terapii manualnej obejmujące masaż powięziowy, techniki relaksacyjne, pracę z oddechem, bańki plastikowe, aromaterapię, terapię dźwiękiem, masaż liftingujący twarzy oraz masaż transbukalny.

Numer usługi 2026/07/16/214268/3693723

18 450,00 PLN brutto
15 000,00 PLN netto
461,25 PLN brutto/h
375,00 PLN netto/h
583,33 PLN cena rynkowa ⓘ

📍 Płock
🏠 Usługa szkoleniowa
📅 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 40:00 h
📅 20.01.2027 do 24.01.2027

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do osób chcących rozwijać kompetencje w zakresie holistycznej terapii manualnej oraz pracy z tkankami miękkimi.

Szkolenie adresowane jest w szczególności do:

- masażystów,
- kosmetologów,
- techników usług kosmetycznych,
- fizjoterapeutów,
- terapeutów SPA & Wellness,
- instruktorów odnowy biologicznej,
- osób wykonujących zabiegi manualne i relaksacyjne,
- absolwentów kierunków związanych z kosmetologią, masażem i odnową biologiczną,
- osób planujących poszerzenie oferty gabinetu o holistyczne techniki pracy z ciałem i twarzą.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

8

Data zakończenia rekrutacji

15-01-2027

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do samodzielnego wykonywania kompleksowej terapii manualnej Somaya Method™, łączącej techniki pracy z układem mięśniowo-powięziowym, masażu twarzy i ciała, aromaterapię oraz terapię dźwiękiem. Uczestnicy nabędą umiejętność doboru i wykonywania zabiegów, tworzenia autorskich rytuałów oraz opracowania indywidualnej karty zabiegowej dostosowanej do potrzeb klienta. Rozszerzą ofertę o masażu twarzy, masażu ciała, aromaterapię i terapię dźwiękiem.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
--------------------	----------------------	------------------

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza • zna anatomię funkcjonalną układu mięśniowo-powięziowego, • rozumie zależności pomiędzy napięciem mięśniowym, powięzią i wzorcami postawy, • zna przebieg oraz przyczepy najważniejszych grup mięśniowych, • zna zasady bezpiecznego wykonywania terapii manualnych, • zna wskazania i przeciwwskazania do stosowania technik objętych programem. Umiejętności • przeprowadza ocenę napięcia tkanek miękkich, • wykonuje masaż powięziowy obejmujący całe ciało, • stosuje techniki pracy z oddechem wspierające relaksację, • wykorzystuje bańki plastikowe jako element wspomagający opracowanie tkanek miękkich, • wykonuje masaż liftingujący twarzy, • wykonuje masaż transbukalny zgodnie z zasadami bezpieczeństwa, • dobiera elementy aromaterapii do charakteru zabiegu, • wykorzystuje misy dźwiękowe i kamertony jako element sesji relaksacyjnej, • planuje i przeprowadza kompletną sesję Somaya Method™ od stóp do głowy. Kompetencje społeczne Uczestnik: • pracuje zgodnie z zasadami etyki zawodowej, • komunikuje się z klientem w sposób profesjonalny, • przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy, • potrafi samodzielnie organizować przebieg zabiegu, • dba o komfort i dobrostan klienta, • rozpoznaje granice swoich kompetencji zawodowych i wykonuje zabiegi zgodnie z obowiązującymi przepisami.	• identyfikuje podstawowe struktury anatomiczne oraz przyczepy najważniejszych grup mięśniowych wykorzystywanych podczas zabiegu;	Test teoretyczny
	• rozpoznaje napięcia tkanek miękkich i dobiera odpowiednie techniki manualne; • prawidłowo wykonuje techniki masażu powięziowego zgodnie z metodyką Somaya Method™; • stosuje techniki pracy z oddechem podczas wykonywania zabiegu; • bezpiecznie wykorzystuje bańki plastikowe zgodnie z zasadami metodyki i bezpieczeństwa; • prawidłowo wykonuje masaż liftingujący twarzy oraz elementy masażu transbukalnego; • dobiera i stosuje elementy aromaterapii oraz terapii dźwiękiem (misy i kamertony) zgodnie z celem zabiegu relaksacyjnego; • planuje i wykonuje kompletną procedurę Somaya Method™, zachowując właściwą kolejność etapów zabiegu;	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	• przestrzega zasad ergonomii pracy, higieny oraz bezpieczeństwa; • komunikuje się z klientem w sposób profesjonalny oraz przekazuje zalecenia pozabiegowe.	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

DZIEŃ I (8 godzin)

Moduł I – Anatomia funkcjonalna terapeuty manualnego

Część teoretyczna

- Wprowadzenie do metody Somaya Method™.
- Zasady BHP i ergonomia pracy terapeuty.
- Wywiad z klientem oraz dokumentacja zabiegowa.
- Wskazania i przeciwwskazania do terapii manualnej.
- Anatomia układu mięśniowo-powięziowego.
- Budowa i właściwości powięzi.
- Taśmy anatomiczne.
- Przyczepy początkowe i końcowe najważniejszych mięśni.
- Biomechanika ruchu.
- Zależności pomiędzy stopą, miednicą i kręgosłupem.
- Palpacja struktur anatomicznych.

Część praktyczna

- Lokalizacja przyczepów mięśni.
- Nauka palpacji.
- Ocena napięć mięśniowo-powięziowych.
- Analiza postawy ciała.
- Ergonomia pracy terapeuty.

DZIEŃ II (8 godzin)

Moduł II – Terapia powięziowa Somaya Method™

Część teoretyczna

- Mechanika napięć powięziowych.
- Wpływ przewlekłego stresu na napięcia mięśni.
- Znaczenie oddechu podczas terapii.
- Kierunki opracowywania tkanek.

- Charakterystyka baniek plastikowych i ich zastosowanie.
- Zasady bezpiecznego stosowania podciśnienia.
- Wpływ podciśnienia na przesuwalność tkanek.
- Wskazania i przeciwwskazania do stosowania baniek.
- Łączenie terapii bańkami z technikami manualnymi.

Część praktyczna

Techniki manualne:

- opracowanie stóp,
- rozluźnianie rozciągniętego podeszwowego,
- łydki,
- kolana,
- uda,
- pośladków,
- okolicy biodrowej,
- miednicy,
- odcinka lędźwiowego.

Techniki z wykorzystaniem baniek plastikowych:

- techniki statyczne,
- techniki dynamiczne (ślizgowe),
- dobór siły podciśnienia,
- integracja terapii bańkami z technikami powięziowymi.

DZIEŃ III (8 godzin)

Moduł III – Terapia tułowia i integracja oddechu

Część teoretyczna

- Anatomia mięśni oddechowych.
- Budowa i funkcja przepony.
- Klatka piersiowa.
- Wpływ oddechu na napięcie tkanek.
- Integracja taśm mięśniowo-powięziowych.

Część praktyczna

- Opracowanie pleców.
- Mięśnie przykręgosłupowe.
- Obręcz barkowa.
- Mięśnie karku.
- Szyja.
- Techniki rozluźniania z wykorzystaniem oddechu.
- Integracja taśm mięśniowo-powięziowych.
- Zastosowanie baniek plastikowych na plecach, obręczy barkowej i karku.

DZIEŃ IV (8 godzin)

Moduł IV – Terapia twarzy Somaya Method™

Część teoretyczna

- Anatomia twarzy.
- Budowa skóry.
- Mięśnie mimiczne.
- Mięśnie żucia.

- Powieź twarzy.
- Układ limfatyczny twarzy.
- Procesy starzenia.
- Wskazania i przeciwwskazania do masażu twarzy oraz masażu transbukalnego.

Część praktyczna

- Masaż liftingujący twarzy.
- Drenaż limfatyczny twarzy.
- Techniki modelujące.
- Praca na mięśniach mimicznych.
- Masaż transbukalny.
- Rozluźnianie mięśni żucia.
- Praca na mięśniu skroniowym.
- Praca z mięśniem szerokim szyi.
- Integracja twarzy z szyją i dekoltem.

DZIEŃ V (8 godzin)

Moduł V – Integracja Somaya Method™

Terapia dźwiękiem

- Właściwości terapeutyczne mis dźwiękowych.
- Zastosowanie kamertonów terapeutycznych.
- Zasady bezpiecznego stosowania.
- Terapia dźwiękiem jako element głębokiej relaksacji.

Aromaterapia

- Właściwości olejków eterycznych.
- Bezpieczeństwo stosowania.
- Dobór kompozycji zapachowych.
- Łączenie aromaterapii z terapią manualną.

Część praktyczna

Pełny zabieg **Somaya Method™** obejmujący:

- analizę postawy,
- ocenę napięć mięśniowo-powięziowych,
- terapię od stóp do głowy,
- techniki powięziowe,
- zastosowanie baniek plastikowych,
- masaż liftingujący twarzy,
- masaż transbukalny,
- techniki oddechowe,
- aromaterapię,
- terapię dźwiękiem z wykorzystaniem mis i kamertonów,
- zakończenie zabiegu,
- zalecenia pozabiegowe.

Egzamin i podsumowanie

- Egzamin teoretyczny.
- Egzamin praktyczny – wykonanie kompletnego zabiegu Somaya Method™.
- Omówienie wyników.
- Wręczenie certyfikatów ukończenia szkolenia.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 55

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 55 Bhp organizacja szkolenia	Zajęcia	AGNIESZKA KOŃCZYŃSKA	20-01-2027	09:00	09:45	00:45
2 z 55 Anatomia układu mięśniowo-powięziowego	Zajęcia	AGNIESZKA KOŃCZYŃSKA	20-01-2027	09:45	10:30	00:45
3 z 55 -	Przerwa	-	20-01-2027	10:30	10:45	00:15
4 z 55 Anatomia układu mięśniowo-powięziowego	Zajęcia	AGNIESZKA KOŃCZYŃSKA	20-01-2027	10:45	12:15	01:30
5 z 55 -	Przerwa	-	20-01-2027	12:15	12:30	00:15
6 z 55 Przerwa obiadowa	Zajęcia	AGNIESZKA KOŃCZYŃSKA	20-01-2027	12:30	13:45	01:15
7 z 55 Praktyka palpacyjna. Lokalizacja przyczepów mięśniowych	Zajęcia	AGNIESZKA KOŃCZYŃSKA	20-01-2027	13:45	14:30	00:45
8 z 55 -	Przerwa	-	20-01-2027	14:30	14:45	00:15
9 z 55 Praktyczne badanie ruchomości tkanek	Zajęcia	AGNIESZKA KOŃCZYŃSKA	20-01-2027	14:45	15:00	00:15
10 z 55 -	Przerwa	-	20-01-2027	15:00	15:15	00:15
11 z 55 Ćwiczenia praktyczne w parach	Zajęcia	AGNIESZKA KOŃCZYŃSKA	20-01-2027	15:15	17:00	01:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 55 Powieź jako narząd funkcjonalny	Zajęcia	AGNIESZKA KOŃCZYŃSKA	21-01-2027	09:00	09:45	00:45
13 z 55 Wpływ strasu i oddechu na napięcie mięśni	Zajęcia	AGNIESZKA KOŃCZYŃSKA	21-01-2027	09:45	10:30	00:45
14 z 55 -	Przerwa	-	21-01-2027	10:30	10:45	00:15
15 z 55 Bańki:rodzaje, bezpieczeństwo, przeciwwskazania	Zajęcia	AGNIESZKA KOŃCZYŃSKA	21-01-2027	10:45	12:15	01:30
16 z 55 -	Przerwa	-	21-01-2027	12:15	12:30	00:15
17 z 55 Techniki pracy bańką	Zajęcia	AGNIESZKA KOŃCZYŃSKA	21-01-2027	12:30	13:45	01:15
18 z 55 Łączenie terapii bańką z masażem kończyny dolne	Zajęcia	AGNIESZKA KOŃCZYŃSKA	21-01-2027	13:45	14:30	00:45
19 z 55 -	Przerwa	-	21-01-2027	14:30	14:45	00:15
20 z 55 Ćwiczenia praktyczne w parach	Zajęcia	AGNIESZKA KOŃCZYŃSKA	21-01-2027	14:45	15:00	00:15
21 z 55 -	Przerwa	-	21-01-2027	15:00	15:15	00:15
22 z 55 Ćwiczenia praktyczne w parach	Zajęcia	AGNIESZKA KOŃCZYŃSKA	21-01-2027	15:15	17:00	01:45
23 z 55 Biomechanika oddechu	Zajęcia	AGNIESZKA KOŃCZYŃSKA	22-01-2027	09:00	09:45	00:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
24 z 55 Przepona i mięśnie oddechowe	Zajęcia	AGNIESZKA KOŃCZYŃSKA	22-01-2027	09:45	10:30	00:45
25 z 55 -	Przerwa	-	22-01-2027	10:30	10:45	00:15
26 z 55 Praca z oddechem podczas terapii	Zajęcia	AGNIESZKA KOŃCZYŃSKA	22-01-2027	10:45	12:15	01:30
27 z 55 -	Przerwa	-	22-01-2027	12:15	12:30	00:15
28 z 55 Techniki rozluźniania klatki piersiowej	Zajęcia	AGNIESZKA KOŃCZYŃSKA	22-01-2027	12:30	13:45	01:15
29 z 55 Plecy, mięśnie przykręgosłupowe	Zajęcia	AGNIESZKA KOŃCZYŃSKA	22-01-2027	13:45	14:30	00:45
30 z 55 -	Przerwa	-	22-01-2027	14:30	14:45	00:15
31 z 55 Szyja, Barki, łopatki, kark metody relaksacji mięśni	Zajęcia	AGNIESZKA KOŃCZYŃSKA	22-01-2027	14:45	15:00	00:15
32 z 55 -	Przerwa	-	22-01-2027	15:00	15:15	00:15
33 z 55 Ćwiczenia praktyczne w parach	Zajęcia	AGNIESZKA KOŃCZYŃSKA	22-01-2027	15:15	17:00	01:45
34 z 55 Anatomia twarzy	Zajęcia	AGNIESZKA KOŃCZYŃSKA	23-01-2027	09:00	09:45	00:45
35 z 55 Mięśnie mimiczne	Zajęcia	AGNIESZKA KOŃCZYŃSKA	23-01-2027	09:45	10:30	00:45
36 z 55 -	Przerwa	-	23-01-2027	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
37 z 55 Powieź twarzą, Proces starzenia	Zajęcia	AGNIESZKA KOŃCZYŃSKA	23-01-2027	10:45	12:15	01:30
38 z 55 -	Przerwa	-	23-01-2027	12:15	12:30	00:15
39 z 55 Drenaż limfatyczny	Zajęcia	AGNIESZKA KOŃCZYŃSKA	23-01-2027	12:30	13:45	01:15
40 z 55 Masaż transbukalny	Zajęcia	AGNIESZKA KOŃCZYŃSKA	23-01-2027	13:45	14:30	00:45
41 z 55 -	Przerwa	-	23-01-2027	14:30	14:45	00:15
42 z 55 Procedura liftingująca	Zajęcia	AGNIESZKA KOŃCZYŃSKA	23-01-2027	14:45	15:00	00:15
43 z 55 -	Przerwa	-	23-01-2027	15:00	15:15	00:15
44 z 55 Ćwiczenia praktyczne w parach	Zajęcia	AGNIESZKA KOŃCZYŃSKA	23-01-2027	15:15	17:00	01:45
45 z 55 Aromaterapia. Dobór olejków	Zajęcia	AGNIESZKA KOŃCZYŃSKA	24-01-2027	09:00	09:45	00:45
46 z 55 Terapia dźwiękiem. Misy Kamertony	Zajęcia	AGNIESZKA KOŃCZYŃSKA	24-01-2027	09:45	10:30	00:45
47 z 55 -	Przerwa	-	24-01-2027	10:30	10:45	00:15
48 z 55 Budowanie pełnego zabiegu Somaya Method	Zajęcia	AGNIESZKA KOŃCZYŃSKA	24-01-2027	10:45	12:15	01:30
49 z 55 -	Przerwa	-	24-01-2027	12:15	12:30	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
50 z 55 Ćwiczenia w parach	Zajęcia	AGNIESZKA KOŃCZYŃSKA	24-01-2027	12:30	13:45	01:15
51 z 55 -	Walidacja	-	24-01-2027	13:45	14:30	00:45
52 z 55 -	Przerwa	-	24-01-2027	14:30	14:45	00:15
53 z 55 -	Walidacja	-	24-01-2027	14:45	16:00	01:15
54 z 55 -	Przerwa	-	24-01-2027	16:00	16:15	00:15
55 z 55 Omówienie egzaminu, zakończenie szkolenia, wręczenie certyfikatów	Zajęcia	AGNIESZKA KOŃCZYŃSKA	24-01-2027	16:15	17:00	00:45

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	40:00
w tym suma godzin zajęć	33:00
w tym suma godzin walidacji	02:00
w tym suma przerw	05:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	46:30

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	18 450,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	15 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	461,25 PLN
Koszt osobogodziny netto	375,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	40:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

AGNIESZKA KOŃCZYŃSKA

Szkolenie prowadzi mgr inż. Agnieszka Kończyńska absolwentka wielu prestiżowych uczelni, w tym WSM w Szczecinie, Uniwersytetu Mikołaja Kopernika Collegium Medicum w Bydgoszczy, SAN w Łodzi oraz WSN oZ w Bydgoszczy, wieloletni nauczyciel akademicki z holistycznym podejściem do człowieka, łącząc wiedzę z zakresu kosmetyki, dietetyki, anatomii, fizjologii oraz terapii manualnych. W swojej codziennej praktyce zawodowej wykonuje specjalistyczne zabiegi estetyczne i masaże, prowadzi konsultacje oraz opracowuje autorskie programy terapeutyczne i szkoleniowe. Specjalizuje się w masażach liftingujących twarzy, terapii tkanek miękkich, pracy z układem powięziowym, drenażu limfatycznym oraz metodach wspierających naturalne procesy regeneracyjne organizmu. Szczególny nacisk kładzie na bezpieczeństwo wykonywanych procedur, zrozumienie anatomii oraz świadome wykonywanie technik manualnych.

Podczas szkoleń przekazuje nie tylko technikę wykonywania masażu, ale również wiedzę z zakresu wskazań i przeciwwskazań, biomechaniki tkanek, ergonomii pracy oraz budowania profesjonalnej praktyki gabinetowej. Jej szkolenia mają charakter praktyczny i oparte są na doświadczeniu zdobytym podczas pracy z klientami gabinetu.

Uczestnicy cenią prowadzącą za indywidualne podejście, wysoki poziom merytoryczny, cierpliwość oraz umiejętność przekazywania wiedzy w sposób zrozumiały i praktyczny. Celem każdego szkolenia jest przygotowanie kursanta do samodzielnej, bezpiecznej i świadomej pracy z klientem.

2 z 2

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzyma skrypt, komplet baniek próżniowych plastikowych z pompką

Adres

Płock 13a

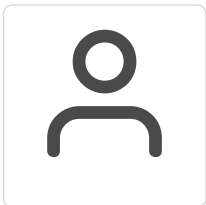
Płock

woj. mazowieckie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



AGNIESZKA KOŃCZYŃSKA

E-mail agu253@icloud.com

Telefon (+48) 603 979 180