



STMT SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

## Masaż Kobido Up i Face Taping - szkolenie z liftingu twarzy i naturalnych technik anti-aging

Numer usługi 2026/07/24/135860/3707747

📍 Sierosław

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 16:00 h

📅 12.09.2026 do 13.09.2026

2 800,00 PLN brutto

2 800,00 PLN netto

175,00 PLN brutto/h

175,00 PLN netto/h

226,67 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kategoria                       | Styl życia / Uroda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Identyfikatory projektów        | Nowy start w Małopolsce z EURESEM, Małopolski Pociąg do kariery                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Grupa docelowa usługi           | Szkolenie Kobido Up® skierowane jest do osób planujących rozpocząć karierę w branży beauty i wellness, poszukujących praktycznych kwalifikacji oraz umiejętności potrzebnych na rynku pracy. Adresowane jest także do osób młodych, stojących przed wyborem ścieżki zawodowej, a także pasjonatów naturalnych metod dbania o urodę i zdrowie, którzy chcą poszerzyć wiedzę w zakresie manualnych technik pracy z twarzą. Kurs dedykowany jest również specjalistom z doświadczeniem - kosmetologom, masażystom, refleksologom i terapeutom manualnym - pragnącym odświeżyć lub zaktualizować swoje kwalifikacje oraz rozszerzyć ofertę o nowoczesne techniki manualne wspierające modelowanie twarzy, poprawę napięcia tkanek i głęboką relaksację. |
| Minimalna liczba uczestników    | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Maksymalna liczba uczestników   | 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Data zakończenia rekrutacji     | 04-09-2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 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

Głównym celem usługi jest przygotowanie uczestnika do samodzielnego, bezpiecznego i profesjonalnego wykonywania masażu Kobido Up® z elementami facetapingu, akupresury, drenażu, technik liftingujących, modelujących i relaksacyjnych. Uczestnik zdobędzie wiedzę teoretyczną oraz praktyczne umiejętności pracy z twarzą, szyją, dekoltem i głową, które pozwolą mu rozszerzyć ofertę usług w branży beauty i wellness.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się                                                                                                                                                                   | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                                                                                                                                    | Metoda walidacji                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Uczestnik rozpoznaje i charakteryzuje podstawowe struktury anatomiczne twarzy, szyi i obręczy barkowej istotne w manualnej pracy z twarzą.                                           | Uczestnik nazywa, lokalizuje i opisuje główne mięśnie twarzy, szyi i obręczy barkowej oraz wyjaśnia ich znaczenie dla ekspresji mimicznej, napięcia mięśniowego i przebiegu procedury manualnej.                                                                        | Wywiad swobodny                      |
| Uczestnik analizuje wskazania i przeciwwskazania do wykonania procedury Kobido Up® oraz kwalifikuje klienta do zabiegu.                                                              | Uczestnik analizuje przykładowe przypadki klientów, identyfikuje wskazania i przeciwwskazania oraz uzasadnia decyzję o wykonaniu procedury, jej odroczeniu lub konieczności konsultacji ze specjalistą.                                                                 | Wywiad swobodny                      |
| Uczestnik przygotowuje klienta i stanowisko do procedury Kobido Up® zgodnie z zasadami higieny, ergonomii, bezpieczeństwa i komfortu klienta.                                        | Uczestnik organizuje stanowisko pracy, przygotowuje modela do zabiegu, wykonuje demakijaż, informuje o przebiegu procedury, zapewnia komfortowe ułożenie na leżance oraz stosuje wstępne techniki wyciszające.                                                          | Wywiad swobodny                      |
| Uczestnik wykonuje wybrane techniki manualne procedury Kobido Up®, obejmujące uelastycznianie tkanek, drenaż limfatyczny, techniki stymulujące, modelujące oraz elementy akupresury. | Uczestnik prezentuje wybrane sekwencje procedury Kobido Up® na modelu, zachowując właściwą pozycję dłoni, kierunek ruchu, tempo, nacisk, ergonomię pracy oraz adekwatnie reaguje na potrzeby modela.                                                                    | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| Uczestnik stosuje zasady ergonomii, higieny i bezpieczeństwa podczas wykonywania procedury Kobido Up®.                                                                               | Uczestnik przyjmuje prawidłową pozycję roboczą, zachowuje ergonomię ruchu, utrzymuje higienę rąk i stanowiska oraz wykonuje techniki w sposób bezpieczny i komfortowy dla siebie oraz klienta.                                                                          | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| Uczestnik planuje pracę gabinetową zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju, higieny i racjonalnego wykorzystania zasobów.                                                          | Uczestnik wskazuje rozwiązania możliwe do wdrożenia w gabinecie, w tym racjonalne dozowanie produktów, odpowiedzialne gospodarowanie materiałami jednorazowymi, segregację odpadów, higieniczne używanie akcesoriów wielorazowych oraz ograniczanie marnowania zasobów. | Deбата swobodna                      |

# 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

Usługa jest realizowana w godzinach zegarowych. Jedna godzina oznacza 60 minut.

Czas trwania usługi: 16 godzin. Harmonogram może ulec nieznacznym przesunięciom ze względu na tempo wykonywanych procedur oraz poziom umiejętności uczestników. Przerwy są ujęte w harmonogramie i wliczają się w czas usługi.

Usługa skierowana jest do osób planujących rozpocząć karierę w branży beauty i wellness, osób młodych stojących przed wyborem ścieżki zawodowej, osób zainteresowanych manualnymi metodami pracy z twarzą oraz specjalistów z doświadczeniem: kosmetologów, masażystów, refleksologów i terapeutów manualnych. Kurs pozwala zdobyć lub odświeżyć praktyczne umiejętności pracy z twarzą oraz rozszerzyć ofertę gabinetu o nowoczesne techniki manualne wspierające modelowanie, poprawę napięcia tkanek i głęboką relaksację.

Usługa składa się z części teoretycznej i praktycznej. Część teoretyczna realizowana jest w formie wykładu, a część praktyczna opiera się na ćwiczeniach w parach. Uczestnik potwierdza obecność podpisem na liście obecności. Na zakończenie szkolenia przeprowadzana jest walidacja efektów uczenia się, która wlicza się w czas usługi szkoleniowej.

### DZIEŃ 1

#### Część teoretyczna

Wprowadzenie do masażu Kobido Up®, zakres zastosowania metody, komunikacja z klientem, realia rynkowe, przeciwwskazania oraz ogólne zalecenia do poszczególnych etapów procedury.

#### 1. Wprowadzenie do masażu Kobido Up®

- historia i filozofia metody,
- różnice pomiędzy Kobido a Kobido Up®,
- masaż jako manualna metoda pracy z twarzą wspierająca modelowanie, poprawę napięcia tkanek i relaksację.

#### 2. Zakres oddziaływania masażu

- omówienie pracy ze skórą, mięśniami, układem nerwowym i limfatycznym,
- działanie relaksacyjne i wspierające przy napięciach związanych z bruksizmem.

#### 3. Wskazania i przeciwwskazania do wykonania zabiegu.

#### 4. Anatomia w kontekście masażu twarzy

- mięśnie głowy, twarzy i szyi,
- związek napięć mięśniowo-powięziowych ze zmarszczkami mimicznymi i ułożeniem tkanek.

## **5. Omówienie etapów procedury pod kątem bezpieczeństwa i prawidłowego wykonania zabiegu.**

### **6. Praca z klientem**

- profesjonalna komunikacja przed, w trakcie i po zabiegu,
- budowanie relacji opartej na zaufaniu i indywidualnym podejściu,
- omówienie rynku usług beauty i zapotrzebowania na manualne techniki pracy z twarzą,
- zalecenia dotyczące pielęgnacji domowej po zabiegu.

### **Część praktyczna**

#### **1. Przygotowanie do zabiegu**

- przygotowanie stanowiska zgodnie z zasadami higieny i ergonomii,
- techniki demakijażu dostosowane do typu skóry i potrzeb klienta,
- rola dotyku już na etapie oczyszczania,
- wstępne rozluźnienie tkanek i aktywacja mikrokrążenia.

#### **2. Uelastycznienie tkanek całej głowy i dekoltu**

- praca nad elastycznością tkanek skóry głowy, karku, szyi i dekoltu,
- rozluźnienie napięć mięśniowo-powięziowych,
- przygotowanie tkanek do kolejnych etapów procedury Kobido Up®.

#### **3. Drenaż limfatyczny**

- wspomaganie odpływu limfy z twarzy, szyi i dekoltu,
- wspieranie lekkości i świeżości tkanek,
- przygotowanie tkanek do technik modelujących, stymulujących i rozluźniających.

#### **4. Procedura liftingująca**

- praca nad napięciem, sprężystością i ułożeniem tkanek,
- modelowanie owalu twarzy, policzków, linii żuchwy i podbródka,
- pobudzenie tkanek poprzez techniki stymulujące, modelujące i ujędrniające.

#### **5. Procedura modelująca**

- praca z konturem twarzy, owalem i linią żuchwy,
- modelowanie policzków, podbródka i okolicy jarzmowej,
- wspieranie harmonijnego ułożenia tkanek i wizualnej symetrii twarzy.

#### **6. Relaksacja: ramiona, kark, szyja, dekolt, głowa**

- redukcja napięć psychosomatycznych,
- techniki rozluźniające obręcz barkową i odcinek szyjny,
- łączenie pracy manualnej z oddechem klienta,
- sekwencja ruchów wyciszających i przygotowujących do dalszej pracy,
- budowanie harmonii pomiędzy ciałem, emocjami i oddechem.

## **DZIEŃ 2**

### **Część teoretyczna**

#### **1. Powtórzenie materiału z dnia poprzedniego.**

#### **2. Praktyczne omówienie pełnej procedury zabiegowej.**

### **Część praktyczna**

#### **1. Akupresury głowy**

- podstawy energetyczne i filozofia pracy z punktami akupresurowymi,
- lokalizacja kluczowych punktów na twarzy i głowie,
- połączenie tradycji Wschodu z nowoczesnymi technikami Kobido Up®,

- omówienie zastosowania akupresury w pracy z napięciem, odprężeniem i regulacją organizmu,
- wykorzystanie akupresury jako elementu wspierającego relaksację i pracę manualną z twarzą.

2. Masaż chłodnymi kulami solnymi

- omówienie zastosowania kul solnych w procedurze zabiegowej,
- rola temperatury w pracy manualnej,
- techniki masażu chłodnymi kulami wspierające mikrokrażenie i odczucie świeżości skóry,
- integracja tej fazy z wcześniejszymi etapami zabiegu,
- zasady higieny i przechowywania kul solnych.

3. Wprowadzenie do metody Face Tapingu

- rodzaje i właściwości taśm kinezylogicznych stosowanych na twarzy,
- aplikacje w zależności od celu: modelowanie, drenaż, rozluźnienie,
- zasady bezpieczeństwa i przeciwwskazania,
- łączenie Face Tapingu z Kobido Up® jako elementu wspierającego utrzymanie rezultatów pracy manualnej,
- edukacja klienta w zakresie bezpiecznego stosowania taśm zgodnie z zaleceniami specjalisty.

4. Wykonanie pełnej procedury zabiegowej

Uczestnicy wykonują pełną procedurę Kobido Up® z elementami Face Tapingu. Praca odbywa się w parach, co pozwala doświadczyć zabiegu w roli terapeuty i klienta. Instruktor nadzoruje poprawność technik, siłę nacisku i rytm ruchów, koryguje błędy oraz wspiera rozwój precyzji manualnej. Uczestnicy doskonalą ergonomię pracy, płynność dotyku i umiejętność reagowania na potrzeby klienta.

5. Walidacja efektów uczenia się - wliczona w czas usługi

- ocena w czasie rzeczywistym, wybranych sekwencji procedury, podczas wykonywania pełnej procedury zabiegowej przez uczestnika.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 25

| Przedmiot / temat                                                     | Typ aktywności | Prowadzący       | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>1 z 25</div> Wprowadzenie do masażu Kobido Up®                   | Zajęcia        | MARIUSZ KOZIGORA | 12-09-2026            | 09:30               | 09:40               | 00:10         |
| <div>2 z 25</div> Zakres oddziaływania masażu                         | Zajęcia        | MARIUSZ KOZIGORA | 12-09-2026            | 09:40               | 09:55               | 00:15         |
| <div>3 z 25</div> Wskazania i przeciwwskazania do wykonywania zabiegu | Zajęcia        | MARIUSZ KOZIGORA | 12-09-2026            | 09:55               | 10:10               | 00:15         |
| <div>4 z 25</div> Anatomia w kontekście masażu twarzy                 | Zajęcia        | MARIUSZ KOZIGORA | 12-09-2026            | 10:10               | 10:20               | 00:10         |

| Przedmiot / temat                                                                              | Typ aktywności | Prowadzący       | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 5 z 25<br>Omówienie etapów procedury pod kątem bezpieczeństwa i prawidłowego wykonania zabiegu | Zajęcia        | MARIUSZ KOZIGORA | 12-09-2026            | 10:20               | 10:30               | 00:10         |
| 6 z 25 Praca z klientem                                                                        | Zajęcia        | MARIUSZ KOZIGORA | 12-09-2026            | 10:30               | 10:45               | 00:15         |
| 7 z 25 -                                                                                       | Przerwa        | -                | 12-09-2026            | 10:45               | 11:00               | 00:15         |
| 8 z 25<br>Przygotowanie do zabiegu                                                             | Zajęcia        | MARIUSZ KOZIGORA | 12-09-2026            | 11:00               | 11:15               | 00:15         |
| 9 z 25<br>Uelastycznienie tkanek całej głowy i dekoltu                                         | Zajęcia        | MARIUSZ KOZIGORA | 12-09-2026            | 11:15               | 12:15               | 01:00         |
| 10 z 25 Drenaż limfatyczny                                                                     | Zajęcia        | MARIUSZ KOZIGORA | 12-09-2026            | 12:15               | 13:15               | 01:00         |
| 11 z 25 -                                                                                      | Przerwa        | -                | 12-09-2026            | 13:15               | 13:45               | 00:30         |
| 12 z 25<br>Procedura liftingująca                                                              | Zajęcia        | MARIUSZ KOZIGORA | 12-09-2026            | 13:45               | 15:00               | 01:15         |
| 13 z 25<br>Procedura modelująca                                                                | Zajęcia        | MARIUSZ KOZIGORA | 12-09-2026            | 15:00               | 16:00               | 01:00         |
| 14 z 25 -                                                                                      | Przerwa        | -                | 12-09-2026            | 16:00               | 16:15               | 00:15         |
| 15 z 25<br>Relaksacja: ramiona, kark, szyja, dekol, głowa                                      | Zajęcia        | MARIUSZ KOZIGORA | 12-09-2026            | 16:15               | 17:30               | 01:15         |
| 16 z 25<br>Powtórzenie materiału z dnia poprzedniego.                                          | Zajęcia        | MARIUSZ KOZIGORA | 13-09-2026            | 09:30               | 10:00               | 00:30         |

| Przedmiot / temat                                             | Typ aktywności | Prowadzący       | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---------------------------------------------------------------|----------------|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 17 z 25<br>Praktyczne omówienie pełnej procedury zabiegowej.  | Zajęcia        | MARIUSZ KOZIGORA | 13-09-2026            | 10:00               | 10:30               | 00:30         |
| 18 z 25<br>Rozszerzona procedura akupresury głowy             | Zajęcia        | MARIUSZ KOZIGORA | 13-09-2026            | 10:30               | 12:15               | 01:45         |
| 19 z 25 -                                                     | Przerwa        | -                | 13-09-2026            | 12:15               | 12:30               | 00:15         |
| 20 z 25<br>Masaż chłodnymi kulami solnymi                     | Zajęcia        | MARIUSZ KOZIGORA | 13-09-2026            | 12:30               | 13:00               | 00:30         |
| 21 z 25<br>Wprowadzenie do metody tapingu estetycznego twarzy | Zajęcia        | MARIUSZ KOZIGORA | 13-09-2026            | 13:00               | 13:45               | 00:45         |
| 22 z 25 -                                                     | Przerwa        | -                | 13-09-2026            | 13:45               | 14:15               | 00:30         |
| 23 z 25<br>Wykonanie pełnej procedury zabiegowej              | Zajęcia        | MARIUSZ KOZIGORA | 13-09-2026            | 14:15               | 15:45               | 01:30         |
| 24 z 25 -                                                     | Przerwa        | -                | 13-09-2026            | 15:45               | 16:00               | 00:15         |
| 25 z 25 -                                                     | Walidacja      | -                | 13-09-2026            | 16:00               | 17:30               | 01:30         |

### Podsumowanie

| Rodzaj godzin                 | Liczba godzin |
|-------------------------------|---------------|
| Suma godzin zegarowych usługi | 16:00         |
| w tym suma godzin zajęć       | 12:30         |
| w tym suma godzin walidacji   | 01:30         |
| w tym suma przerw             | 02:00         |

Rodzaj godzin

Liczba godzin

Suma godzin dydaktycznych bez przerw

18:30

## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                                                                     | Cena         |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto                                       | 2 800,00 PLN |
| Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT |              |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto                                        | 2 800,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                                                       | 175,00 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                                                        | 175,00 PLN   |

### Liczba godzin usługi

| Rodzaj godzin                   | Liczba godzin |
|---------------------------------|---------------|
| Liczba godzin zegarowych usługi | 16:00         |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### MARIUSZ KOZIGORA

Mariusz Kozigora to certyfikowany szkoleniowiec i terapeuta manualny twarzy w renomowanej Akademii Pan Kobido. Specjalizuje się w zaawansowanych japońskich technikach liftingu w pracy z klientem indywidualnym. Posiada bogate doświadczenie w prowadzeniu szkoleń grupowych z masażu Kobido Up oraz masażu transbukalnego dla specjalistów z branży beauty i SPA. Ścieżkę zawodową w branży beauty rozpoczął w 2020 roku. Stawia na zdrowe, holistyczne i indywidualne podejście do każdego klienta. Koncentruje się przede wszystkim na zaawansowanej pracy z obszarem twarzoczaszki, terapii manualnej twarzy, terapii stawu skroniowo-żuchwowego oraz wsparciu osób zmagających się z migrenami i bruksizmem. Szeroka wiedza oraz ukończenie licznych kursów pozwalają mu nie tylko rozwiązywać problemy zdrowotne i bólowe, ale także spełniać oczekiwania estetyczne klientów. Ukończone kursy obejmują m.in.:  
Z zakresu terapii i estetyki twarzy:

Japoński masaż Kobido  
Masaż transbukalny  
Terapia manualna zatok  
Terapia stawu skroniowo-żuchwowego

Z zakresu terapii manualnej i pracy z ciałem:

Neuromasaż  
Terapia obręczy barkowej  
Terapia manualna blizn

Z zakresu szkoleniowo-pedagogicznego:

Wykładowca pozaszkolnych form kształcenia

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik szkolenia otrzymuje wsparcie po szkoleniu (na grupach whatsapp) gdzie prowadzący zawsze chętnie udzielają porad i konsultacji

## Adres

ul. Leśna 1  
62-080 Sierosław  
woj. wielkopolskie

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**DOMINIKA DĄBROWSKA**

**E-mail** [dofinansowania@pankobido.pl](mailto:dofinansowania@pankobido.pl)

**Telefon** (+48) 666 859 306