



SOVERANO SPÓŁKA  
Z OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

151 ocen

## Poliwagalny Masaż Relaksujący – Autorska Manualna Terapia Nerwu Błędnego – szkolenie.

Numer usługi 2026/07/27/217200/3711422

- 📍 Łódź
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📅 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 16:00 h
- 📅 24.10.2026 do 25.10.2026

1 600,00 PLN brutto  
1 600,00 PLN netto  
100,00 PLN brutto/h  
100,00 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 fizjoterapeutów, masażystów, kosmetologów, kosmetyczek, specjalistów odnowy biologicznej i branży Wellness oraz wszystkich osób dorosłych pragnących nabyć praktyczne kompetencje z zakresu zaawansowanych, autorskich technik pracy manualnej z autonomicznym układem nerwowym. |
| Minimalna liczba uczestników    | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Maksymalna liczba uczestników   | 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Data zakończenia rekrutacji     | 23-10-2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Forma prowadzenia usługi        | stacjonarna                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Podstawa uzyskania wpisu do BUR | Standard Usług Szkoleniowo– Rozwojowych PIFS SUS 3.0                                                                                                                                                                                                                                                          |

## Cel

### Cel edukacyjny

Usługa prowadzi osobę uczestniczącą do samodzielnego wykonywania procedury Poliwagalnego Masażu Relaksującego z uwzględnieniem fizjologii nerwu błędnego, diagnozy potrzeb klienta, zachowaniem zasad ergonomii oraz wymogów bezpieczeństwa zabiegowego.

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

| Efekty uczenia się                                                                                                              | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                                                                                                                        | Metoda walidacji                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Analizuje anatomiczny przebieg nerwu błędnego oraz mechanizmy neurobiologiczne opisane w Teorii Poliwagalnej.                | Opisuje funkcjonalne różnice pomiędzy brzuszną a grzbietową ścieżką nerwu błędnego w kontekście regulacji stanów napięcia emocjonalnego.<br><br>Wyjaśnia wpływ stymulacji obwodowych zakończeń nerwowych na funkcjonowanie autonomicznego układu nerwowego. | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie<br><br>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| 2. Projektuje spersonalizowaną sesję Poliwagalnego Masażu Relaksującego na podstawie przeprowadzonej diagnozy stanu tkankowego. | Identyfikuje wskazania oraz przeciwwskazania do przeprowadzenia zabiegu na podstawie wywiadu i obserwacji.<br><br>Dobiera właściwe sekwencje chwytów manualnych dostosowane do indywidualnego poziomu pobudzenia układu nerwowego.                          | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie<br><br>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| 3. Wykonuje pełnowymiarowy Poliwagalny Masaż Relaksujący w obszarze twarzy, głowy, szyi, dekoltu oraz górnej części pleców.     | Prowadzi stymulację manualną punktów anatomicznych zgodnie z sekwencją zabiegową i zasadami ergonomii.                                                                                                                                                      | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie                                                              |
|                                                                                                                                 | Synchronizuje technikę wykonywanych ruchów z oddechem przeponowym w celu uzyskania głębokiej autoregulacji.                                                                                                                                                 | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie                                                              |

## 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

## WARUNKI ORGANIZACYJNE:

- Forma usługi: Stacjonarna.
- Czas trwania usługi: 8 godzin zegarowych (60 min). Przerwy wliczane są w czas trwania całej usługi.
- Klauzula Dostępności: W oparciu o zasadę racjonalnych usprawnień i dostępności (wynikającą z Ustawy o dostępności) oraz standardy równego traktowania, organizator zapewnia wsparcie dla osób ze szczególnymi potrzebami. W celu skorzystania z racjonalnych usprawnień, uczestnik proszony jest o wcześniejsze zgłoszenie swoich potrzeb organizatorowi szkolenia.
- Walidacja przeprowadzana jest w formie testu teoretycznego generowanego wynikiem automatycznym. W celu zapewnienia obiektywności oceny, proces walidacji jest prowadzony zgodnie z zasadą rozdzielności procesów kształcenia i walidacji.
- Typy zajęć: [T] Teoretyczne: Wykłady, prezentacje, analiza koncepcji. [P] Praktyczne: Ćwiczenia, zadania, praca z narzędziami pod okiem trenera. [M] Mieszane: Łączą wprowadzenie teoretyczne z zadaniami praktycznymi.

## PROGRAM SZKOLENIA

*Kompleksowy cykl dydaktyczny koncentruje się na praktycznym wdrożeniu autorskiej metodyki Poliwagalnego Masażu Relaksującego, stanowiącej innowacyjne połączenie terapii manualnej ze stymulacją autonomicznego układu nerwowego. Program został skonstruowany w sposób procesowy, łącząc teoretyczne fundamenty neurobiologii, anatomii nerwu błędnego oraz założeń Teorii Poliwagalnej z intensywnym warsztatem praktycznym, co umożliwi sprawne przejście od zdobywania wiedzy teoretycznej do jej bezpośredniej implementacji w środowisku zawodowym. Podczas zajęć osoba uczestnicząca poznaje specyfikę funkcjonowania brzusznej i grzbietowej ścieżki nerwowej, opanowuje metody diagnozowania indywidualnych potrzeb oraz uczy się precyzyjnego wykonywania poszczególnych etapów masażu w obszarze twarzy, głowy, szyi, dekoltu i górnej części pleców. Kameralny charakter warsztatów zapewnia indywidualną opiekę ze strony autorki metodyki, umożliwiając stałą korekcję techniki, doskonalenie ergonomii pracy oraz naukę synchronizowania chwytów manualnych z oddechem przeponowym.*

## HARMONOGRAM SZCZEGÓŁOWY

### Dzień 1 (24.10.2026 r.)

- 08:00 – 10:00 Neurobiologia nerwu błędnego i podstawy teorii poliwagalnej [M] – Osoba prowadząca: Magdalena Nagajek
- 10:00 – 10:15 Przerwa
- 10:15 – 11:00 Poliwagalny masaż relaksujący – geneza, filozofia i metody stymulacji [M] – Osoba prowadząca: Magdalena Nagajek
- 11:00 – 12:00 Wskazania, przeciwwskazania oraz przygotowanie stanowiska zabiegowego [P] – Osoba prowadząca: Magdalena Nagajek
- 12:00 – 12:30 Przerwa
- 12:30 – 14:30 Omawianie i prezentacja etapów zabiegu w obszarze twarzy i szyi [P] – Osoba prowadząca: Magdalena Nagajek
- 14:30 – 14:45 Przerwa
- 14:45 – 16:00 Nauka technik stymulacji manualnej oraz synchronizacji oddechowej [P] – Osoba prowadząca: Magdalena Nagajek

### Dzień 2 (25.10.2026 r.)

- 08:00 – 10:00 Diagnozowanie indywidualnych potrzeb i badanie napięcia tkankowego [P] – Osoba prowadząca: Magdalena Nagajek
- 10:00 – 10:15 Przerwa
- 10:15 – 12:00 Warsztat sekwencji masażu na obszarze głowy, dekoltu i górnych pleców [P] – Osoba prowadząca: Magdalena Nagajek
- 12:00 – 12:30 Przerwa
- 12:30 – 14:15 Integracja technik manualnych w pełną procedurę zabiegową [P] – Osoba prowadząca: Magdalena Nagajek
- 14:15 – 14:30 Przerwa
- 14:30 – 15:45 Praktyczna realizacja masażu w parach z korekcją technik i zasad ergonomii [P] – Osoba prowadząca: Magdalena Nagajek
- 15:45 – 16:00 Walidacja efektów uczenia się (Test wiedzy) – Osoba wykonująca walidację: Mateusz Świąder

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 16

| Przedmiot / temat                                                               | Typ aktywności | Prowadzący        | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 16<br>Neurobiologia nerwu błędnego i podstawy teorii poliwagalnej           | Zajęcia        | Magdalena Nagajek | 24-10-2026            | 08:00               | 10:00               | 02:00         |
| 2 z 16 -                                                                        | Przerwa        | -                 | 24-10-2026            | 10:00               | 10:15               | 00:15         |
| 3 z 16<br>Poliwagalny masaż relaksujący – geneza, filozofia i metody stymulacji | Zajęcia        | Magdalena Nagajek | 24-10-2026            | 10:15               | 11:00               | 00:45         |
| 4 z 16<br>Wskazania, przeciwwskazania oraz przygotowanie stanowiska zabiegowego | Zajęcia        | Magdalena Nagajek | 24-10-2026            | 11:00               | 12:00               | 01:00         |
| 5 z 16 -                                                                        | Przerwa        | -                 | 24-10-2026            | 12:00               | 12:30               | 00:30         |
| 6 z 16<br>Omawianie i prezentacja etapów zabiegu w obszarze twarzy i szyi       | Zajęcia        | Magdalena Nagajek | 24-10-2026            | 12:30               | 14:30               | 02:00         |
| 7 z 16 -                                                                        | Przerwa        | -                 | 24-10-2026            | 14:30               | 14:45               | 00:15         |
| 8 z 16 Nauka technik stymulacji manualnej oraz synchronizacji oddechowej        | Zajęcia        | Magdalena Nagajek | 24-10-2026            | 14:45               | 16:00               | 01:15         |

| Przedmiot / temat                                                                | Typ aktywności | Prowadzący        | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 9 z 16<br>Diagnozowanie indywidualnych potrzeb i badanie napięcia tkankowego     | Zajęcia        | Magdalena Nagajek | 25-10-2026            | 08:00               | 10:00               | 02:00         |
| 10 z 16 -                                                                        | Przerwa        | -                 | 25-10-2026            | 10:00               | 10:15               | 00:15         |
| 11 z 16<br>Warsztat sekwencji masażu na obszarze głowy, dekoltu i górnych pleców | Zajęcia        | Magdalena Nagajek | 25-10-2026            | 10:15               | 12:00               | 01:45         |
| 12 z 16 -                                                                        | Przerwa        | -                 | 25-10-2026            | 12:00               | 12:30               | 00:30         |
| 13 z 16<br>Integracja technik manualnych w pełną procedurę zabiegową             | Zajęcia        | Magdalena Nagajek | 25-10-2026            | 12:30               | 14:15               | 01:45         |
| 14 z 16 -                                                                        | Przerwa        | -                 | 25-10-2026            | 14:15               | 14:30               | 00:15         |
| 15 z 16<br>Integracja technik manualnych w pełną procedurę zabiegową             | Zajęcia        | Magdalena Nagajek | 25-10-2026            | 14:30               | 15:45               | 01:15         |
| 16 z 16 -                                                                        | Walidacja      | -                 | 25-10-2026            | 15:45               | 16:00               | 00:15         |

### Podsumowanie

|                               |               |
|-------------------------------|---------------|
| Rodzaj godzin                 | Liczba godzin |
| Suma godzin zegarowych usługi | 16:00         |
| w tym suma godzin zajęć       | 13:45         |
| w tym suma godzin walidacji   | 00:15         |

|                                      |               |
|--------------------------------------|---------------|
| Rodzaj godzin                        | Liczba godzin |
| w tym suma przerw                    | 02:00         |
| Suma godzin dydaktycznych bez przerw | 18:30         |

## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                                                                     | Cena         |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>                                | 1 600,00 PLN |
| Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT |              |
| <b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>                                 | 1 600,00 PLN |
| <b>Koszt osobogodziny brutto</b>                                                | 100,00 PLN   |
| <b>Koszt osobogodziny netto</b>                                                 | 100,00 PLN   |

### Liczba godzin usługi

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

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Magdalena Nagajek

Magdalena Nagajek – masażystka, trener - szkoleniowiec z ponad 36-letnim doświadczeniem zawodowym. Specjalista w dziedzinie terapii manualnych twarzy. Twórca technik masażu.

Wykładowca na kongresach, konferencjach i seminariach branży Wellness.

Twórca Akademii Terapii Manualnych gdzie jako właściciel i szkoleniowiec prowadzi szkolenia z autorskich technik masażu:

- Masaż Poliwagalny, autorska manualna terapia nerwu błędnego,
- masaż MENormalizujący , autorska terapia manualna dla kobiet w okresie okołomenopauzalnym,
- kinesiotaping twarzy.

Pasjonatka Teorii Poliwagalnej i szeroko pojętej pracy z nerwem błędnym. W swojej praktyce

proponuje również szkolenia i warsztaty „redukujące stres” w tym techniki ułatwiające autoregulację autonomicznego układu nerwowego.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Osoba uczestnicząca otrzymuje komplet drukowanych materiałów dydaktycznych obejmujących skrypt z anatomią i fizjologią nerwu błędnego, schematy przebiegu sekwencji masażu, wytyczne dotyczące procedur zabiegowych oraz dostęp do profesjonalnych środków kosmetycznych i preparatów poślizgowych podczas zajęć praktycznych.

### Warunki uczestnictwa

Aby wziąć udział w szkoleniu, uczestnik powinien być zainteresowany tematem, otwarty na

naukę, gotowy do pracy w grupie, posiadać podstawowe umiejętności komunikacyjne.

Warunkiem udziału w usłudze jest dokonanie zapisu na usługę co najmniej 1 dzień ( do godziny 14.00), przed jej rozpoczęciem i uzyskanie akceptacji ze strony Dostawcy Usługi. Warunkiem uzyskania zaświadczenia/certyfikatu jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej oraz uzyskanie pozytywnej oceny dla każdego uczestnika na podstawie wyniku walidacji przeprowadzonej przez podmiot walidujący/Walidatora.

Uczestnik zobowiązany jest do okazania się dokumentem potwierdzającym tożsamość ze zdjęciem, przed zespołem monitorującym usługę rozwojową.

Walidacja jest prowadzona w formie testu z wynikiem generowanym automatycznie, co zapewnia obiektywną weryfikację nabytych kompetencji. Proces ten odbywa się pod nadzorem niezależnego walidatora, zgodnie z zasadą rozdzielności funkcji dydaktycznej od oceniającej.

### Informacje dodatkowe

Korzystając 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 możliwe jest skorzystanie ze 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.

## Adres

ul. Bolesława Limanowskiego 166

91-027 Łódź

woj. łódzkie

## Kontakt



**MATEUSZ ŚWIĄDER**

**E-mail** swiadermateusz@gmail.com

**Telefon** (+48) 733 058 666