



Akademia Spa
Tomasz Tomasiak

★★★★★ 4,9 / 5

1 000 ocen

HADADO – japoński liftingujący masaż twarzy + warsztat Tapingu estetycznego - szkolenie

Numer usługi 2026/07/27/166474/3711894

📍 Kraków

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 24:00 h

📅 17.09.2026 do 19.09.2026

4 059,00 PLN brutto

3 300,00 PLN netto

169,13 PLN brutto/h

137,50 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 osób zainteresowanych rozwojem zawodowym w obszarze masażu i terapii manualnych, zarówno na poziomie podstawowym, jak i zaawansowanym.

Adresatami usługi są:

- właściciele salonów kosmetycznych i salonów masażu,
- pracownicy salonów kosmetycznych i salonów masażu,
- osoby chcące się przebranżowić lub poszerzyć wiedzę na temat masażu.

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu „Nowy Start w Małopolsce z Euresem”

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu „Małopolski Pociąg do Kariery”

Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu „Kierunek – Rozwój”.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

16-09-2026

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

Usługa przygotowuje uczestnika do samodzielnego wykonywania zaawansowanych technik manualnych i estetycznych w obszarze twarzy, szyi i dekoltu, ze szczególnym uwzględnieniem technik liftingujących, rozluźniających mięśniowo-powięziowo oraz aplikacji taśm w tapingu estetycznym, dostosowanych do indywidualnych potrzeb klientów.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza: Stosuje wiedzę z zakresu anatomii i fizjologii twarzy, szyi i dekoltu w planowaniu zabiegów manualnych.	Wyjaśnia zależności anatomiczne między strukturami mięśniowymi a technikami manualnymi.	Analiza dowodów i deklaracji
	Opisuje fizjologiczne podstawy wpływu technik na tkanki miękkie.	Analiza dowodów i deklaracji
	Charakteryzuje przypadki, w których aplikacja taśm może przynieść korzyści terapeutyczne.	Analiza dowodów i deklaracji
	Wymienia sytuacje, w których użycie tapingu może być niewskazane lub ryzykowne.	Analiza dowodów i deklaracji
Umiejętności: Wykonuje zaawansowane techniki liftingujące twarzy, szyi i dekoltu w sposób bezpieczny i precyzyjny.	Demonstruje poprawną kolejność ruchów i właściwy nacisk w trakcie wykonywania technik.	Analiza dowodów i deklaracji
	Dobiera techniki liftingujące do określonego obszaru twarzy i indywidualnych cech klienta.	Analiza dowodów i deklaracji
Umiejętności: Korzysta z technik tapingu estetycznego w odpowiedzi na zidentyfikowane potrzeby klienta.	Dopasowuje rodzaj aplikacji taśm do problemu estetycznego klienta (np. obrzęki, napięcia mięśniowe).	Analiza dowodów i deklaracji
	Zakłada taśmy zgodnie z zasadami prawidłowego kierunku, napięcia i punktów odniesienia.	Analiza dowodów i deklaracji
	Formułuje plan zabiegowy w oparciu o wywiad i obserwację reakcji klienta.	Analiza dowodów i deklaracji
	Uwzględnia sugestie klienta przy doborze technik i intensywności pracy.	Analiza dowodów i deklaracji
Kompetencje społeczne: Uwzględnia indywidualne potrzeby i preferencje klienta w planowaniu zabiegów manualnych.		

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 przygotowuje uczestnika do samodzielnego wykonywania zaawansowanych technik manualnych i estetycznych w obszarze twarzy, szyi i dekoltu, ze szczególnym uwzględnieniem technik liftingujących, rozluźniających mięśniowo-powięziowo oraz aplikacji taśm w tapingu estetycznym, dostosowanych do indywidualnych potrzeb klientów.

Szkolenie skierowane jest do osób zainteresowanych rozwojem zawodowym w obszarze masażu i terapii manualnych, zarówno na poziomie podstawowym, jak i zaawansowanym.

Adresatami usługi są:

- właściciele salonów kosmetycznych i salonów masażu,
- pracownicy salonów kosmetycznych i salonów masażu,
- osoby chcące się przebranżowić lub poszerzyć wiedzę na temat masażu.

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu „Nowy Start w Małopolsce z Euresem”

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu „Małopolski Pociąg do Kariery”

Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu „Kierunek – Rozwój”.

Program szkolenia:

CZĘŚĆ TEORETYCZNA

- Wprowadzenie do anatomii i fizjologii wybranych obszarów twarzy, szyi i dekoltu

CZĘŚĆ PRAKTYCZNA (+ kwestie teoretyczne w trakcie zajęć)

1. Zaawansowane techniki liftingujące:

- Lifting szyi i owalu twarzy
- Praca z mięśniami mimicznymi
- Praca z linią żuchwy
- Korekta policzków – techniki w 4 pasmach dla efektu liftingującego
- Redukcja nadmiaru tkanki tłuszczowej w niewrażliwych miejscach twarzy

2. Techniki rozluźniania mięśniowo-powięziowego:

- Obszar szyi i dekoltu
- Techniki relaksacyjne o zmiennym tempie działania bodźców

3. Praca z konkretnymi obszarami twarzy:

- Okolice oczu – praca podzielona na strefy
- Bruzda nosowo-wargowa
- Techniki ukierunkowane na korekcję „wdowiego garbu”

4. Warsztaty tapingu estetycznego – 6 aplikacji:

Poznanie skutecznych metod aplikacji taśm na najczęściej spotykane problemy klientów:

- Napięcia w obszarze mięśni żucia
- Obrzęki w okolicach twarzy i oczu
- Napięcia mięśni mimicznych
- Praca z bruzdą nosowo-wargową

Walidacja

Zakończenie

Informacje dodatkowe:

Każdy uczestnik ma indywidualne stanowisko.

Usługa realizowana w formie godzin dydaktycznych 45 min

Walidacja wliczona jest w czas trwania usługi

Przerwy nie są wliczone w czas trwania usługi

Przerwy mogą ulec przesunięciu, ze względu na tempo pracy kursantów.

Szkolenie realizowane w grupach dwu osobowych,

Fakt uczestnictwa w każdym dniu usługi rozwojowej musi zostać potwierdzony przez uczestnika własnoręcznym podpisem złożonym na udostępnionej przez organizatora liście obecności

Część teoretyczna trwa: 8 godzin

Część praktyczna trwa: 25 godzin

Walidacja polega na analizie dowodów obejmujących zdjęcia i nagrania poszczególnych efektów uczenia. Szkoleniowiec podczas szkolenia robi zdjęcia, nagrania. Osoba walidująca na podstawie analizy zebranych dowodów dokonuje procesu walidacji. Walidacja prowadzona jest przez osobę walidującą na koniec szkolenia. Uczestnicy otrzymają informację zwrotną o wynikach walidacji (pozytywna/negatywna) na koniec szkolenia.

Uczestnicy pracują w dwu osobowych grupach, wykonując na zmianę ćwiczenia praktyczne. Każda grupa ma samodzielne stanowisko.

Szkolenie będzie realizowane metodami interaktywnymi i aktywizującymi, rozumianymi jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie i pozwalające uczestnikom na ćwiczenie umiejętności tj:

- Metoda symulacyjna
- Rozmowa kierowana

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 11

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 Wprowadzenie do anatomii i fizjologii wybranych obszarów	Zajęcia	Bożena Lazar	17-09-2026	10:00	12:00	02:00
2 z 11 Zaawansowane techniki liftingujące. Praca z obszarem dekoltu i szyi – techniki rozluźnienia mięśniowo-powięziowego cz. I	Zajęcia	Bożena Lazar	17-09-2026	12:00	14:00	02:00
3 z 11 -	Przerwa	-	17-09-2026	14:00	15:00	01:00
4 z 11 Zaawansowane techniki liftingujące. Praca z obszarem dekoltu i szyi – techniki rozluźnienia mięśniowo-powięziowego cz. II	Zajęcia	Bożena Lazar	17-09-2026	15:00	18:00	03:00
5 z 11 Lifting szyi i owalu twarzy – praca z mięśniami mimicznymi. Rozbudowane techniki relaksacyjne o zmiennym tempie oddziaływania bodźców. Praca z linią żuchwy – korekta policzków w 4 pasmach cz. I	Zajęcia	Bożena Lazar	18-09-2026	09:00	12:00	03:00
6 z 11 -	Przerwa	-	18-09-2026	12:00	13:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 11 Lifting szyi i owalu twarzy – praca z mięśniami mimicznymi. Rozbudowane techniki relaksacyjne o zmiennym tempie oddziaływania bodźców. Praca z linią żuchwy – korekta policzków w 4 pasmach cz. II	Zajęcia	Bożena Lazar	18-09-2026	13:00	17:00	04:00
8 z 11 Praca z nadmiarem tkanki tłuszczowej w newralgicznych miejscach twarzy. Praca z obszarem okolicy oczu podzielonym na strefy oraz bruzdy nosowo-wargowej. Techniki nakierowane na wdowi garb – cz. I	Zajęcia	Bożena Lazar	19-09-2026	09:00	12:30	03:30
9 z 11 -	Przerwa	-	19-09-2026	12:30	13:30	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 11 Praca z nadmiarem tkanki tłuszczowej w newralgicznych miejscach twarzy. Praca z obszarem okolicy oczu podzielonym na strefy oraz bruzdy nosowo-wargowej. Techniki nakierowane na wdowi garb – cz. II	Zajęcia	Bożena Lazar	19-09-2026	13:30	16:30	03:00
11 z 11 -	Walidacja	-	19-09-2026	16:30	17:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	24:00
w tym suma godzin zajęć	20:30
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	03:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	28:00

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 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, jeżeli 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	4 059,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 300,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	169,13 PLN
Koszt osobogodziny netto	137,50 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	24:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Bożena Lazar

Pasjonatka masażu orientalnych i miłośniczka ajurwedy, instruktorka rekreacji ruchowej ze specjalizacją w hatha jodze. Ukończyła studia podyplomowe na Górnośląskiej Wyższej Szkole Handlowej w Katowicach na kierunku Akademia Praktyków Jogi oraz Ajurweda – holistyczna koncepcja zdrowia. Posiada bogate doświadczenie zdobyte podczas licznych kursów i szkoleń, w tym kursu anatomii jogi w Katowicach, kursu dla nauczycieli jogi w zakresie praktyki asan, pranajamy, relaksacji i technik koncentracji w Krakowie, a także szkolenia z ashtanga jogi. Jest certyfikowaną uczestniczką kursu Mindfulness Based Living Course, który ukończyła pod patronatem Mindfulness Association Ltd. Brała udział w wielu warsztatach rozwijających świadomość pracy z ciałem, kładąc szczególny nacisk na integrację ruchu z oddechem, co doskonale odzwierciedla się w masażach ajurwedyjskich, które wykonuje. Prowadzi własny gabinet masażu, gdzie łączy ajurwedyjską atmosferę z profesjonalizmem i spokojem. Jej specjalizacje to terapie ajurwedyjskie, Zoga Face Integration, Kobido oraz Masaż Hawajski Lomi Lomi Nui. Trener od 5 lat aktywnie działający w branży.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

skrypt szkoleniowy

Warunki uczestnictwa

Uczestnik aby zaliczyć szkolenie musi potwierdzić obecność na na 80%-100%- (w zależności od wymogów operatora) czasu trwania szkolenia, własnoręcznym podpisem na liście obecności i zaliczyć walidację.

Informacje dodatkowe

ZAWARTO UMOWĘ Z WUP KRAKÓW NA ROZLICZANIE USŁUG Z WYKORZYSTANIEM ELEKTRONICZNYCH BONÓW SZKOLENIOWYCH W RAMACH PROJEKTU NOWY START W MAŁOPOLSCE Z EURES-em i Projektu Małopolski Pociąg do Kariery

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój.

SZKOLENIE ROZLICZANE JEST W RAMACH PRZYZNANYCH BONÓW.

Usługa będzie zwolniona z VAT, w przypadku gdy uczestnik posiada dofinansowanie na poziomie minimum 70%.

Zwolnienie z podatku VAT na podstawie art. 43 ust 1 pkt 29 lit. c ustawy o VAT oraz art. 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dn. 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień

Szkolenie będzie realizowane metodami interaktywnymi i aktywizującymi, rozumianymi jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie i pozwalające uczestnikom na ćwiczenie umiejętności tj:

- Metoda symulacyjna
- Rozmowa kierowana

Adres

ul. Dobrego Pasterza 124

31-416 Kraków

woj. małopolskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Aleksandra Brukiewa

E-mail info@akademia-spa.pl

Telefon (+48) 889 109 396