



AKADEMIA SZTUKI
MASAŻU MENOS
ALEKSANDRA
KNAPIK

★★★★★ 5,0 / 5

1 ocena

Masaż tkanek głębokich – profesjonalne szkolenie praktyczne przygotowujące do wykonywania masażu tkanek głębokich, z zaświadczeniem MEN

Numer usługi 2026/07/28/225363/3715059

📍 Katowice
🏠 Usługa szkoleniowa
📄 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 30:00 h
📅 24.08.2026 do 27.08.2026

1 560,00 PLN brutto
1 560,00 PLN netto
52,00 PLN brutto/h
52,00 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 masażystów, fizjoterapeutów, terapeutów manualnych, osteopatów, studentów kierunków medycznych, pracowników gabinetów rehabilitacyjnych, SPA i Wellness, osób prowadzących lub planujących rozpoczęcie działalności w branży usług prozdrowotnych oraz **wszystkich zainteresowanych zdobyciem kompetencji w zakresie masażu tkanek głębokich i terapii mięśniowo-powięziowej**, w tym uczestników projektów realizowanych z wykorzystaniem Bazy Usług Rozwojowych (BUR), w szczególności programu „Małopolski Pociąg do Kariery”. Mile widziana jest podstawowa znajomość masażu, jednak nie jest ona warunkiem udziału – **szkolenie prowadzone jest od podstaw**. Usługa rozwija również zielone kompetencje poprzez kształtowanie zasad odpowiedzialnej organizacji stanowiska pracy, racjonalnego gospodarowania materiałami, ograniczania zużycia wody i energii, stosowania ekologicznych środków do dezynfekcji oraz prawidłowej segregacji odpadów zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

12

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

Usługa przygotowuje uczestnika do samodzielnego wykonywania masażu tkanek głębokich zgodnie z zasadami anatomii i fizjologii, diagnostyki funkcjonalnej oraz metodyką terapii. Uczestnik nabędzie wiedzę i praktyczne umiejętności pozwalające na ocenę funkcjonalną pacjenta, dobór odpowiednich technik pracy z tkankami mięśniowo-powięziowymi, bezpieczne przeprowadzenie zabiegu oraz dostosowanie terapii do indywidualnych potrzeb pacjenta zgodnie z obowiązującymi standardami pracy terapeutycznej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje masaż tkanek głębokich, zna jego rolę i znaczenie terapii.	wskazuje podstawowe struktury mięśniowo-powięziowe oraz opisuje ich znaczenie w terapii	Test teoretyczny
Rozróżnia wskazania, przeciwwskazania oraz środki ostrożności do wykonania masażu tkanek głębokich.	określa wskazania i przeciwwskazania do wykonania zabiegu oraz zasady bezpiecznej pracy	Test teoretyczny
Przeprowadza diagnostykę funkcjonalną oraz ocenę palpacyjną pacjenta.	wykonuje ocenę funkcjonalną i palpacyjną umożliwiającą dobór odpowiedniej terapii	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Wykonuje techniki masażu tkanek głębokich zgodnie z metodyką zabiegu.	dobiera techniki odpowiednie do potrzeb pacjenta, zachowuje właściwą kolejność i prawidłowo stosuje siłę bodźca	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Przeprowadza zabieg masażu tkanek głębokich zgodnie z zasadami metodyki.	wykonuje kompletny zabieg zgodnie z zasadami terapii oraz dostosowuje techniki do indywidualnych potrzeb pacjenta	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Organizuje własną pracę zgodnie z zasadami bezpieczeństwa i higieny oraz komunikuje się z pacjentem w sposób profesjonalny.	przygotowuje stanowisko pracy, przestrzega zasad higieny oraz zachowuje kulturę komunikacji z pacjentem	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 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

Wprowadzenie do masażu tkanek głębokich

- organizacja szkolenia oraz zasady BHP,
- charakterystyka masażu tkanek głębokich,
- cele i założenia terapii,
- różnice pomiędzy masażem klasycznym, sportowym i masażem tkanek głębokich.

Anatomia i fizjologia

- podstawy anatomii układu mięśniowo-powięziowego,
- budowa i funkcje mięśni, powięzi oraz tkanki łącznej,
- biomechanika i zależności funkcjonalne w organizmie,
- najczęściej występujące zaburzenia układu mięśniowo-powięziowego.

Diagnostyka i kwalifikacja pacjenta

- wywiad z pacjentem,
- wskazania do wykonania masażu,
- przeciwwskazania oraz środki ostrożności,
- diagnostyka funkcjonalna,
- ocena palpacyjna tkanek,
- planowanie terapii.

Metodyka masażu tkanek głębokich

- zasady wykonywania zabiegu,
- ergonomia pracy terapeuty,
- warstwowość tkanek,
- dobór siły i kierunku bodźca,
- aktywny udział pacjenta w terapii.

Techniki masażu tkanek głębokich

- techniki stosowane w obrębie kończyny górnej,
- techniki stosowane w obrębie obręczy barkowej,
- techniki stosowane w obrębie karku i szyi,
- techniki stosowane w obrębie grzbietu,
- techniki stosowane w obrębie kończyny dolnej,
- techniki stosowane w obrębie obręczy biodrowej.

Ćwiczenia praktyczne

- nauka poszczególnych technik,
- praca w parach,

- dobór technik do potrzeb pacjenta,
- kompleksowe opracowanie wybranych obszarów ciała,
- najczęściej popełniane błędy i ich korekta.

Organizacja pracy terapeuty

- przygotowanie stanowiska pracy,
- zasady higieny i bezpieczeństwa,
- komunikacja z pacjentem,
- organizacja pracy zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju (racjonalne gospodarowanie materiałami, ograniczanie zużycia energii i wody, właściwa segregacja odpadów).

Walidacja efektów uczenia się

- test wiedzy teoretycznej,
- praktyczne wykonanie masażu tkanek głębokich,
- omówienie wykonanej pracy,
- podsumowanie szkolenia i wręczenie zaświadczeń.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 28

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 28 Wprowadzenie do masażu tkanek głębokich	Zajęcia	Maja Bodzęta	24-08-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 28 -	Przerwa	-	24-08-2026	10:30	10:45	00:15
3 z 28 Anatomia i fizjologia	Zajęcia	Maja Bodzęta	24-08-2026	10:45	12:00	01:15
4 z 28 -	Przerwa	-	24-08-2026	12:00	12:15	00:15
5 z 28 Diagnostyka i kwalifikacja pacjenta	Zajęcia	Maja Bodzęta	24-08-2026	12:15	14:00	01:45
6 z 28 -	Przerwa	-	24-08-2026	14:00	14:30	00:30
7 z 28 Ćwiczenia praktyczne	Zajęcia	Maja Bodzęta	24-08-2026	14:30	16:30	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 28 Metodyka masażu tkanek głębokich	Zajęcia	Maja Bodzęta	25-08-2026	09:00	10:30	01:30
9 z 28 -	Przerwa	-	25-08-2026	10:30	10:45	00:15
10 z 28 Techniki masażu tkanek głębokich	Zajęcia	Maja Bodzęta	25-08-2026	10:45	12:15	01:30
11 z 28 -	Przerwa	-	25-08-2026	12:15	12:30	00:15
12 z 28 Ćwiczenia praktyczne	Zajęcia	Maja Bodzęta	25-08-2026	12:30	14:00	01:30
13 z 28 -	Przerwa	-	25-08-2026	14:00	14:30	00:30
14 z 28 Ćwiczenia praktyczne	Zajęcia	Maja Bodzęta	25-08-2026	14:30	16:30	02:00
15 z 28 Organizacja pracy terapeuty	Zajęcia	Maja Bodzęta	26-08-2026	09:00	10:30	01:30
16 z 28 -	Przerwa	-	26-08-2026	10:30	10:45	00:15
17 z 28 Techniki masażu tkanek głębokich	Zajęcia	Maja Bodzęta	26-08-2026	10:45	12:15	01:30
18 z 28 -	Przerwa	-	26-08-2026	12:15	12:30	00:15
19 z 28 Ćwiczenia praktyczne	Zajęcia	Maja Bodzęta	26-08-2026	12:30	14:00	01:30
20 z 28 -	Przerwa	-	26-08-2026	14:00	14:30	00:30
21 z 28 Ćwiczenia praktyczne	Zajęcia	Maja Bodzęta	26-08-2026	14:30	16:30	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
22 z 28 Techniki masażu tkanek głębokich	Zajęcia	Maja Bodzęta	27-08-2026	09:00	10:30	01:30
23 z 28 -	Przerwa	-	27-08-2026	10:30	10:45	00:15
24 z 28 Ćwiczenia praktyczne	Zajęcia	Maja Bodzęta	27-08-2026	10:45	12:15	01:30
25 z 28 -	Przerwa	-	27-08-2026	12:15	12:30	00:15
26 z 28 Ćwiczenia praktyczne	Zajęcia	Maja Bodzęta	27-08-2026	12:30	14:00	01:30
27 z 28 -	Przerwa	-	27-08-2026	14:00	14:30	00:30
28 z 28 -	Walidacja	-	27-08-2026	14:30	16:30	02:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	30:00
w tym suma godzin zajęć	24:00
w tym suma godzin walidacji	02:00
w tym suma przerw	04:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	34:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 560,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 560,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	52,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	52,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	30:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Maja Bodzeta

Maja Bodzeta – magister fizjoterapii, doświadczona fizjoterapeutka oraz instruktorka Akademii Sztuki Masażu MENOS. Na co dzień prowadzi własny gabinet fizjoterapeutyczny oraz realizuje wizyty domowe, pomagając pacjentom odzyskiwać sprawność i poprawiać komfort życia. Specjalizuje się w terapiach ciała i twarzy, terapii blizn oraz masażach specjalistycznych. Swoją wiedzę i umiejętności stale rozwija, uczestnicząc w specjalistycznych kursach i szkoleniach. Wieloletnie doświadczenie sportowe, zdobyte podczas treningów siatkówki, ukształtowało jej świadomość pracy z ciałem i stało się inspiracją do wyboru zawodu fizjoterapeuty. Jako instruktorka stawia na praktyczne przekazywanie wiedzy, naukę poprzez doświadczenie, precyzję wykonywania technik oraz indywidualne podejście do każdego uczestnika szkolenia.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Zajęcia praktyczne realizowane są w parach pod nadzorem trenera. Organizator zapewnia stanowiska szkoleniowe i niezbędne wyposażenie. Uczestnik powinien posiadać wygodny strój umożliwiający udział w ćwiczeniach praktycznych (koszulkę, spodenki, obuwie zmienne, oraz dwa duże ręczniki). Po pozytywnej walidacji uczestnik otrzymuje zaświadczenie/certyfikat ukończenia szkolenia.

Informacje dodatkowe

Każdy uczestnik naszego szkolenia otrzymuje skrypt szkoleniowy, notatnik, długopis oraz teczkę.

Adres

Katowice 5/27

40-032 Katowice

woj. śląskie

Usługa realizowana jest w komfortowej, w pełni wyposażonej sali szkoleniowej zlokalizowanej około 7 minut pieszo od Dworca Głównego w Katowicach. Do dyspozycji uczestników pozostaje niezbędny sprzęt i wyposażenie potrzebne do realizacji części praktycznej szkolenia, zaplecze socjalne, toalety oraz strefa z bezpłatnym dostępem do kawy, herbaty i wody. Miejsce szkolenia zapewnia komfortowe warunki do nauki zarówno części teoretycznej, jak i praktycznej. Podczas realizacji usługi promowane są zasady zrównoważonego rozwoju poprzez racjonalne gospodarowanie materiałami i mediami, stosowanie ekologicznych środków do utrzymania czystości i dezynfekcji, ograniczanie ilości odpadów oraz ich prawidłową segregację.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Aleksandra Knapik

E-mail a.knapik@akademiamasazu.pl

Telefon (+48) 668 774 964