



CENTRUM  
ZDROWIA GARBARY  
64 SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚĆ  
CIĄ

★★★★★ 4,8 / 5

294 oceny

## Szkolenie: Pakiet: Relax&Therapy, MTG i estetyczna fizjoterapia twarzy.

Numer usługi 2026/07/28/178006/3715080

📍 Poznań

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 80:00 h

📅 04.09.2026 do 23.11.2026

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

62,50 PLN brutto/h

62,50 PLN netto/h

183,33 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest dla:

- fizjoterapeutów/osteopatów/masażystów/terapeutów manualnych/lekarzy,
- studentów powyższych kierunków,
- uczestnik kursu powinien posiadać podstawową wiedzę o anatomii ciała ludzkiego,
- Organizator zastrzega sobie prawo do poproszenia o okazanie dokumentów potwierdzających posiadanie wymaganego wykształcenia, lub zaświadczenia jeśli kursant jest w trakcie nauki.

### Minimalna liczba uczestników

10

### Maksymalna liczba uczestników

24

### Data zakończenia rekrutacji

03-09-2026

### 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

Celem szkolenia jest zdobycie przez uczestników wiedzy i praktycznych umiejętności z zakresu masażu tkanek głębokich, technik relaksacyjnych oraz estetycznej fizjoterapii twarzy. Uczestnicy nauczą się prawidłowej diagnostyki, doboru technik manualnych, planowania terapii oraz bezpiecznej pracy z klientem w celu redukcji napięć, poprawy komfortu i jakości wykonywanych usług.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się                                                                                                                                                                                                 | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                                                  | Metoda walidacji                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Wiedza<br>Uczestnik zna zasady wykonywania masażu tkanek głębokich, technik relaksacyjnych oraz estetycznej fizjoterapii twarzy, a także podstawy anatomii funkcjonalnej, wskazania i przeciwwskazania do terapii. | uczestnik omawia zasady pracy z tkankami miękkimi, wymienia wskazania i przeciwwskazania do wykonywanych technik oraz charakteryzuje podstawowe struktury anatomiczne objęte terapią. | Test teoretyczny                    |
| Umiejętności<br>Uczestnik potrafi przeprowadzić ocenę klienta, dobrać odpowiednie techniki manualne oraz wykonać masaż terapeutyczny, relaksacyjny i estetyczny zgodnie z zasadami bezpieczeństwa.                 | uczestnik prawidłowo wykonuje poznane techniki masażu, dobiera metody pracy do potrzeb klienta oraz przeprowadza praktyczne zadania manualne zgodnie z instruktażem.                  | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Kompetencje społeczne<br>Uczestnik potrafi świadomie i odpowiedzialnie pracować z klientem, dbając o jego komfort, bezpieczeństwo oraz jakość świadczonych usług.                                                  | uczestnik prawidłowo komunikuje się z klientem, przestrzega zasad etyki i bezpieczeństwa pracy oraz potrafi uzasadnić wybór zastosowanych metod terapeutycznych.                      | Obserwacja w warunkach symulowanych |

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

## Sposób realizacji zajęć:

Część teoretyczna zajęć będzie prowadzona z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej wyświetlonej za pomocą projektora multimedialnego. Uczestnicy będą korzystali ze skryptów. Sala wyposażona będzie w krzesła i sprzęt rehabilitacyjny – stoły.

Zajęcia praktyczne odbywają się na stołach do masażu. Na jeden stół przypadają 2 osoby. Jeśli będzie nieparzysta liczba osób to będzie jedna trójka przy stole. Kursanci wykonują techniki na sobie nawzajem. Każdy uczestnik ma możliwość przećwiczenia każdej z technik. Cały sprzęt wykorzystywany do realizacji szkolenia zapewniony jest przez instytucję. W trakcie trwania szkolenia jest ogólnodostępny dla kursantów.

Czas trwania: 24 godziny zegarowe (w zakres godzinowy kursu są wliczane przerwy)

*Część praktyczna jest przeplatana teorią. Przed każdą praktyką jest wstęp teoretyczny.*

Godziny szkolenia :

### **Moduł1 Relax&Therapy termin 04-06 wrzesień 2026**

- piątek: 9:00-17:00
- sobota: 9:00-17:00
- niedziela: 9:00-17:00

### **Moduł 2 część 1 Masaż Tkank Głębokich termin 23-25 październik 2026**

- piątek - 10:00-18:00
- sobota - 10:00-18:00
- niedziela - 9:00-17:00

### **Moduł 2 część 2 Masaż Tkank Głębokich termin 20-22 listopad 2026**

- piątek - 10:00-18:00
- sobota - 10:00-18:00
- niedziela - 9:00-17:00

### **Moduł 3 Estetyczna fizjoterapia twarzy termin 23 listopad 2026**

- poniedziałek: 9:00-17:00

### **Moduł 1: Relax & therapy**

część teoretyczna - 4 godziny

część praktyczna - 20 godzin

### **4 filary masażu Relax & Therapy**

- **masaż głęboki** – niezastąpiony w pracy z bólami tkanek miękkich, usuwania nadmiernych napięć mięśniowych, punktów spustowych, niwelowania ograniczeń ruchowych w stawach i przywracania balansu mięśniowego.
- **masaż hawajski LOMI LOMI NUI** – który nadaje masażowi płynność, rytm, lekkość. Uczy pracy z ciałem i duchem przywracając harmonię całemu ciału i psychice. Jego elementy nadają masażowi wyjątkowość dzięki której pacjent będzie czuł się odprężony i zrelaksowany.
- **masaż klasyczny** – podstawa wielu masażów. Jego techniki jak głaskanie, rozcieranie czy vibracja są widoczne w większości masażu dostępnych na rynku dlatego nie może się obyć bez tych technik także i w tym rodzaju masażu.
- **techniki i inspiracje własne** – obejmuje pomysły własne oraz podejrzane podczas pokazów. Jest to zbiór całej dotychczasowej pracy zawodowej, którą instruktorka stara się wykorzystać w masażu relaksacyjnym aby jak najbardziej oddać charakter słowa jakim jest „relaks”.

\* **Masaż gorącą świecą aromatyczną i gorącą czekoladą:** na szkoleniu nauczymy Cię jak posługiwać się gorącą czekoladą oraz świecą aromatyczną w nurcie filozofii i metodyki masażu Relax & Therapy.

### **Pozostałe zagadnienia w formie mieszanej (teoria/praktyka):**

### **Przygotowanie do masażu**

- wizyta - wywiad - „chwila dla siebie”

### **W trakcie masażu**

- tempo - obszar masażu - „praca z ręcznikiem” - techniki - rozmowa z klientem - czas - pozycje - częstotliwość - temperatura oleju

## Po masażu

- „chwila dla siebie” - rozmowa - odpoczynek

## Aromaterapia

Teoretyczne wybrane zagadnienia, opis olejków eterycznych, olei bazowych, przygotowania.

## Masaż krok po kroku z praktycznym treningiem uczestników obejmuje naukę:

- 1 dzień – praca z tylną częścią ciała.
- 2 dzień – praca z przednią częścią ciała.
- 3 dzień – praca całościowa.

## Moduł 2 Masaż tkanek głębokich:

*Teoria + Praktyka - każde zagadnienie, każda praktyka jest poprzedzana krótką teorią*

Teoria - 12 godzin

Praktyka - 36 godzin

### Część teoretyczna kursu masaż tkanek głębokich:

- Definicja masażu tkanek głębokich i przedstawienie filozofii koncepcji.
- Zasady masażu tkanek głębokich.
- Rodzaj chwytów stosowanych w MTG i kierunek ruchów.
- Narzędzia pracy w MTG.
- Ergonomia pracy terapeuty.
- Sposób myślenia zgodnie z koncepcją MTG i strategię pracy w MTG.
- Czytanie ciała i zasady strukturalnej pracy z ciałem.
- Plan pracy w serii spotkań terapeutycznych (Plan dla serii 10 i 6 spotkań).

### Część praktyczna kursu masaż tkanek głębokich:

- Ocena wizualna ciała (bodyreading)
- Badanie całego ciała (screening ciała)
- Stawianie diagnozy
- Diagnostyka naczyniowa, neurologiczna, diagnostyka różnicowa jamy brzusznej, testy kliniczne i ortopedyczne
- Relacja struktur w taśmach mięśniowo-powięziowych i transmisja napięć w ich obrębie
- Palpacja struktur poddawanych terapii
- Struktury mięśniowo-powięziowe oraz aspekty terapeutyczne i diagnostyczne podejmowane podczas kursu

## 1 MODUŁ KURSU

- Terapia w obrębie taśm: tylnej, przedniej powierzchownej i głębokiej, bocznej, skośne
- Testy funkcjonalne, naczyniowe i neurologiczne w obrębie odcinka szyjnego
- Praca na strukturach anatomicznych:
- Prostownik grzbietu
- Prostowniki głowy i szyi
- Mięśnie podpotyliczne
- Czepiec ścięgnisty
- Mięsień czworoboczny grzbietu
- Dźwigacz łopatki
- Mostkowo-obojczykowo-sutkowym
- Żwacz, skroniowy, czołowy
- Ocena wizualna i funkcjonalna klatki piersiowej
- Mobilizacja mostka
- Mobilizacje żeber
- Mięsień piersiowy większy i mniejszy
- mięśnie międzyżebrowe
- Podobojczykowy
- Badanie i diagnostyka różnicowa jamy brzusznej
- Praca na strukturach anatomicznych:

- Mięsień prosty, skośne brzucha, mięsień piramidowy
- Mięśnie pochyłe
- Przepona oddechowej
- Mięsień biodrowy i lędźwiowy
- Czworoboczny lędźwi
- Gruszkowaty
- Pośladkowy wielki
- Tkanki w obszarze kości krzyżowej i ogonowej

## 2 MODUŁ KURSU

- Ocena wizualna ciała
- Praca w obrębie taśm: tylnej, przedniej, skośnej, bocznej, kończyn górnych
- Praca na strukturach anatomicznych:
  - Więzadło krzyżowo-guzowe
  - Mięśnie kulszowo-goleniowe
  - Trójęłowy łydki
  - Ścięgno Achillesa
  - Guz piętowy
  - Rozciągnięto podeszwowe
  - Czworogłowy uda
  - Więzadło pachwinowe
  - Rzepka i system powięziowy kolana
  - Piszczelowy przedni i powięź grzbietowa stopy
  - Pasma biodrowo-piszczelowe i naprężacz powięzi szerokiej
  - Mobilizacja stawu biodrowego
  - Pośladkowy średni
  - Obszar okołokrętarzowy
  - Mięśnie strzałkowe
  - Mięśnie przywodziciele uda
  - Głębokie zginacze stawu skokowego
  - Diagnostyka rejonu łopatki, ocena wizualna, funkcjonalna i palpacyjna
  - Praca na strukturach anatomicznych
  - Mięsień równoległoboczny
  - Najszerszy grzbietu
  - Zębaty przedni
  - Mięśnie obłe
  - Mięsień nad- i podgrzebieniowy
  - Naramienny
  - Trójęłowy i dwugłowy ramienia
  - Mięśnie zginacze i prostowniki stawu nadgarstkowego
  - Mięśnie dłoni

## Moduł 3 Estetyczna Fizjoterapia twarzy

część teoretyczna - 1,5 godziny

część praktyczna - 7,5 godzin

### Część teoretyczna:

- Czerwone flagi do pracy z rejonem głowy i szyi (kiedy terapia nie jest wskazana),
- Badanie węzłów chłonnych i systemu tętniczego,
- Znaczenie układu tętniczego i żylnego dla prawidłowej fizjologii rejonu twarzy,
- Punkty kluczowe dla prawidłowego unaczynienia (tętnice szyjne zewnętrzne i ich gałęzie),
- Punkty kluczowe dla drenażu rejonu twarzy i szyi,
- Znaczenie układu powięziowego dla napięcia mięśni w obrębie twarzy i szyi,
- Relacje układu powięziowego tułowia z rejonem twarzy i szyi,

- Znaczenie nerwów czaszkowych dla mięśni twarzy.

Część praktyczna:

- Techniki mięśniowo-powięziowego rozluźniania mięśni mimicznych,
- Techniki pracy z punktami spustowymi,
- Techniki kranialne w kontekście nerwów czaszkowych,
- Techniki harmoniczne wspierające pracę układu naczyniowego i limfatycznego,
- Techniki intraoralne (praca wewnątrz jamy ustnej)

Walidacja

Walidacja umiejętności prowadzona przez walidatora usługi. Walidator nie ingeruje w proces kształcenia.

Do przeprowadzenia walidacji wykorzystane zostaną metody: obserwacja w warunkach symulowanych (w trakcie trwania kursu) oraz "test teoretyczny" dla części teoretycznej przeprowadzony po zakończeniu części edukacyjnej kursu.

Wyniki walidacji podawane są po usłudze.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 65

| Przedmiot / temat                                                                                                                                             | Typ aktywności | Prowadzący        | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 65<br>Rejestracja i wprowadzenie : powitanie uczestników, przedstawienie celów i planu kursu, omówienie zasad bezpieczeństwa oraz etyki pracy z klientem. | Zajęcia        | Weronika Barabasz | 04-09-2026            | 09:00               | 10:00               | 01:00         |

| Przedmiot / temat                                                                                                                                                                                                     | Typ aktywności | Prowadzący        | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>2 z 65</div> Przygotowanie do masażu: przestrzeń (muzyka, aromaterapia), dobór olejów, temperatura, techniki relaksacyjne. „Chwila dla siebie” – przygotowanie siebie i klienta, holistyczny wywiad przed sesją. | Zajęcia        | Weronika Barabasz | 04-09-2026            | 10:00               | 11:45               | 01:45         |
| <div>3 z 65</div> -                                                                                                                                                                                                   | Przerwa        | -                 | 04-09-2026            | 11:45               | 12:05               | 00:20         |
| <div>4 z 65</div> Wprowadzenie do masażu grzbietu: praca przez ręcznik, techniki relaksacyjne. Nauka głaskania, rozcierania, ugniatania, pracy z punktami spustowymi oraz niwelowania napięć w rytm muzyki.           | Zajęcia        | Weronika Barabasz | 04-09-2026            | 12:05               | 14:35               | 02:30         |
| <div>5 z 65</div> -                                                                                                                                                                                                   | Przerwa        | -                 | 04-09-2026            | 14:35               | 15:20               | 00:45         |

| Przedmiot / temat                                                                                                                                                                                           | Typ aktywności | Prowadzący        | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>6 z 65</div> Masaż karku i kończyn górnych, łączenie technik. Wprowadzenie do Lomi Lomi Nui: rytm, płynność, harmonia. Ćwiczenia praktyczne: długie ruchy, synchronizacja oddechu z technikami masażu. | Zajęcia        | Weronika Barabasz | 04-09-2026            | 15:20               | 17:00               | 01:40         |
| <div>7 z 65</div> Podsumowanie dnia i powtórka: kluczowe elementy masażu głębokiego, Lomi Lomi Nui i klasycznego w pracy z grzbietem, karkiem i kończyną górną.                                             | Zajęcia        | Weronika Barabasz | 05-09-2026            | 09:00               | 10:30               | 01:30         |
| <div>8 z 65</div> Masaż głęboki i praca z ruchem: praca z kończyną dolną w leżeniu na brzuchu, wprowadzenie do głębokiego masażu z ruchem oraz podstawowych elementów masażu tajskiego.                     | Zajęcia        | Weronika Barabasz | 05-09-2026            | 10:30               | 11:45               | 01:15         |
| <div>9 z 65</div> -                                                                                                                                                                                         | Przerwa        | -                 | 05-09-2026            | 11:45               | 12:05               | 00:20         |



| Przedmiot / temat                                                                                                                                                                             | Typ aktywności | Prowadzący        | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 10 z 65 Praca z przednią częścią ciała: ćwiczenia praktyczne z wykorzystaniem poznanych technik w pracy z kończyną dolną w leżeniu na plecach oraz wprowadzenie do pracy z ruchem.            | Zajęcia        | Weronika Barabasz | 05-09-2026            | 12:05               | 14:35               | 02:30         |
| 11 z 65 -                                                                                                                                                                                     | Przerwa        | -                 | 05-09-2026            | 14:35               | 15:20               | 00:45         |
| 12 z 65 Masaż Lomi Lomi Nui – połączenie z masażem tkanek głębokich oraz pracą z ruchem. Praktyczne ćwiczenia: przejścia między technikami, synchronizacja ciała i oddechu.                   | Zajęcia        | Weronika Barabasz | 05-09-2026            | 15:20               | 17:00               | 01:40         |
| 13 z 65 Opracowanie powłok brzusznych i ręki w leżeniu na plecach z użyciem świecy aromatycznej. Teoria: przygotowanie świecy i czekolady. Praktyka: aplikacja świecy, masaż brzuszny i ręki. | Zajęcia        | Weronika Barabasz | 06-09-2026            | 09:00               | 10:50               | 01:50         |

| Przedmiot / temat                                                                                                                                                       | Typ aktywności | Prowadzący        | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 14 z 65 -                                                                                                                                                               | Przerwa        | -                 | 06-09-2026            | 10:50               | 12:05               | 01:15         |
| 15 z 65 Masaż karku i szyi: połączenie masażu głębokiego, Lomi Lomi, tajskiego i klasycznego. Ćwiczenia praktyczne w pracy nad karkiem i szyją, synchronizacja technik. | Zajęcia        | Weronika Barabasz | 06-09-2026            | 12:05               | 14:35               | 02:30         |
| 16 z 65 Masaż twarzy oraz zintegrowany masaż całego ciała, pokaz gorącej czekolady - praktyka                                                                           | Zajęcia        | Weronika Barabasz | 06-09-2026            | 14:35               | 16:10               | 01:35         |
| 17 z 65 Powtórka z dnia poprzedniego, Panel na pytania oraz rozmowę                                                                                                     | Zajęcia        | Weronika Barabasz | 06-09-2026            | 16:10               | 17:00               | 00:50         |
| 18 z 65 Wprowadzenie do metody MTG, jej filozofii i zastosowania . Ocena wizualna oraz screeningowe badanie ciała pacjenta.                                             | Zajęcia        | Rafał Uryzaj      | 23-10-2026            | 10:00               | 12:00               | 02:00         |
| 19 z 65 -                                                                                                                                                               | Przerwa        | -                 | 23-10-2026            | 12:00               | 12:15               | 00:15         |

| Przedmiot / temat                                                                                                                                                                | Typ aktywności | Prowadzący   | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>20 z 65</div> <p>Omówienie oraz opracowanie struktur taśmy tylnej w tym prostownika grzbietu w pozycji leżącej.</p>                                                         | Zajęcia        | Rafał Uryzaj | 23-10-2026            | 12:15               | 14:00               | 01:45         |
| <div>21 z 65</div> -                                                                                                                                                             | Przerwa        | -            | 23-10-2026            | 14:00               | 14:45               | 00:45         |
| <div>22 z 65</div> <p>Omówienie oraz opracowanie struktur taśmy tylnej w tym prostownika grzbietu z włączeniem funkcji zginania grzbietu,elongacji,skrętu tułowia i wyprostu</p> | Zajęcia        | Rafał Uryzaj | 23-10-2026            | 14:45               | 16:45               | 02:00         |
| <div>23 z 65</div> <p>Omówienie oraz opracowanie mięśni podpotylicznych, czepca ścięgniętego i mięśnia czołowego.</p>                                                            | Zajęcia        | Rafał Uryzaj | 23-10-2026            | 16:45               | 18:00               | 01:15         |

| Przedmiot /<br>temat                                                                                                                                                                                                                                  | Typ<br>aktywności | Prowadzący   | Data realizacji<br>zajęć | Godzina<br>rozpoczęcia | Godzina<br>zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------|--------------------------|------------------------|------------------------|---------------|
| <div>24 z 65</div> Omówienie<br>oraz<br>opracowanie<br>struktur głowy<br>w tym mięśni<br>żwacza,skroni<br>owego<br>badanie<br>funkcjonalne<br>odcinka<br>szyjnego,tera<br>pia mięśnia<br>mostkowo-<br>obojczykowo-<br>sutkowego                       | Zajęcia           | Rafał Uryzaj | 24-10-2026               | 10:00                  | 12:00                  | 02:00         |
| <div>25 z 65</div> -                                                                                                                                                                                                                                  | Przerwa           | -            | 24-10-2026               | 12:00                  | 12:15                  | 00:15         |
| <div>26 z 65</div> Omówienie i<br>wykonania<br>badania jamy<br>brzuszej,<br>omówienie i<br>opracowanie<br>rejonu powłok<br>brzusznych w<br>tym mięśni<br>prostego<br>brzucha,<br>skośnych<br>zewnątrznych<br>brzucha i<br>mięśni<br>piramidowych<br>- | Zajęcia           | Rafał Uryzaj | 24-10-2026               | 12:15                  | 14:00                  | 01:45         |
| <div>27 z 65</div> -                                                                                                                                                                                                                                  | Przerwa           | -            | 24-10-2026               | 14:00                  | 14:45                  | 00:45         |
| <div>28 z 65</div> Ocena<br>wizualna<br>klatki<br>piersiowej,<br>omówienie<br>typów,opraco<br>wanie<br>globalnej<br>terapii klatki<br>piersiowej,mi<br>ęśni<br>piersiowych<br>większych,mn<br>iejszych,podo<br>bojczykowych<br>-                      | Zajęcia           | Rafał Uryzaj | 24-10-2026               | 14:45                  | 16:45                  | 02:00         |

| Przedmiot / temat                                                                                                                                   | Typ aktywności | Prowadzący   | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>29 z 65</div> <p>Omówienie i opracowanie mięśni czworobocznego grzbietu, dźwigacza łopatki, prostowników głowy i szyi w pozycji siedzącej.</p> | Zajęcia        | Rafał Uryzaj | 24-10-2026            | 16:45               | 18:00               | 01:15         |
| <div>30 z 65</div> <p>Opracowanie mięśni czworobocznego grzbietu, dźwigacza łopatki, prostowników głowy i szyi w pozycji leżącej.</p>               | Zajęcia        | Rafał Uryzaj | 25-10-2026            | 09:00               | 09:45               | 00:45         |
| <div>31 z 65</div> <p>Omówienie i opracowanie mięśni pochyłych przednich i przepony.</p>                                                            | Zajęcia        | Rafał Uryzaj | 25-10-2026            | 09:45               | 11:00               | 01:15         |
| <div>32 z 65</div> -                                                                                                                                | Przerwa        | -            | 25-10-2026            | 11:00               | 11:15               | 00:15         |
| <div>33 z 65</div> <p>Omówienie i opracowanie mięśnia lędźwiowego i biodrowego</p>                                                                  | Zajęcia        | Rafał Uryzaj | 25-10-2026            | 11:15               | 13:00               | 01:45         |
| <div>34 z 65</div> -                                                                                                                                | Przerwa        | -            | 25-10-2026            | 13:00               | 13:45               | 00:45         |
| <div>35 z 65</div> <p>Omówienie i opracowanie mięśnia czworobocznego lędźwi w pozycji leżącej.</p>                                                  | Zajęcia        | Rafał Uryzaj | 25-10-2026            | 13:45               | 15:00               | 01:15         |

| Przedmiot / temat                                                                                                                                                  | Typ aktywności | Prowadzący   | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 36 z 65<br>Omówienie i opracowanie mięśnia pośladkowego o wielkiego i gruszkowatego                                                                                | Zajęcia        | Rafał Uryzaj | 25-10-2026            | 15:00               | 16:00               | 01:00         |
| 37 z 65<br>Omówienie i opracowanie tkanek w rejonie kości krzyżowej i ogonowej.<br>~podsumowanie i zakończenie 1 modułu.                                           | Zajęcia        | Rafał Uryzaj | 25-10-2026            | 16:00               | 17:00               | 01:00         |
| 38 z 65<br>Wprowadzenie do zagadnień związanych z kończyną dolną, ocena wizualna kończyny dolnej.<br>Omówienie i opracowanie struktur mięśni kulszowo-goleniowych. | Zajęcia        | Rafał Uryzaj | 20-11-2026            | 10:00               | 12:00               | 02:00         |
| 39 z 65 -                                                                                                                                                          | Przerwa        | -            | 20-11-2026            | 12:00               | 12:15               | 00:15         |
| 40 z 65<br>Omówienie i opracowanie mięśni trójdłowego łydki oraz rejonu rozciągna podeszwowego i stopy.                                                            | Zajęcia        | Rafał Uryzaj | 20-11-2026            | 12:15               | 14:00               | 01:45         |
| 41 z 65 -                                                                                                                                                          | Przerwa        | -            | 20-11-2026            | 14:00               | 14:45               | 00:45         |

| Przedmiot / temat                                                                                                                                              | Typ aktywności | Prowadzący   | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 42 z 65<br>Opracowanie rejonu rozciągnięta podeszwowego o i stopy.                                                                                             | Zajęcia        | Rafał Uryzaj | 20-11-2026            | 14:45               | 16:45               | 02:00         |
| 43 z 65<br>Omówienie i opracowanie rejonu stawu kolanowego, rzepki, mięśnia czworogłowego uda                                                                  | Zajęcia        | Rafał Uryzaj | 20-11-2026            | 16:45               | 18:00               | 01:15         |
| 44 z 65<br>Omówienie i opracowanie rejonu pasma biodrowo-piszczelowego o oraz naprężacza powięzi szerokiej i mięśnia pośladkowego o średniego.                 | Zajęcia        | Rafał Uryzaj | 21-11-2026            | 10:00               | 12:00               | 02:00         |
| 45 z 65 -                                                                                                                                                      | Przerwa        | -            | 21-11-2026            | 12:00               | 12:15               | 00:15         |
| 46 z 65<br>Omówienie i opracowanie mięśni strzałkowych, obszaru przedniej strony podudzia z mięśniami piszczelowym przednim i prostownikami i stawu skokowego. | Zajęcia        | Rafał Uryzaj | 21-11-2026            | 12:15               | 14:00               | 01:45         |
| 47 z 65 -                                                                                                                                                      | Przerwa        | -            | 21-11-2026            | 14:00               | 14:45               | 00:45         |

| Przedmiot / temat                                                                                                                                                             | Typ aktywności | Prowadzący   | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>48 z 65</div> <p>Omówienie i opracowanie mięśni przywodzicieli uda, ścięgien zginaczy uda, więzadła pachwinowego.</p>                                                    | Zajęcia        | Rafał Uryzaj | 21-11-2026            | 14:45               | 16:00               | 01:15         |
| <div>49 z 65</div> <p>Omówienie i opracowanie przyśrodkowej strony podudzia</p>                                                                                               | Zajęcia        | Rafał Uryzaj | 21-11-2026            | 16:00               | 16:45               | 00:45         |
| <div>50 z 65</div> <p>Ocena wizualna, funkcjonalna i palpacyjna rejonu łopatki</p>                                                                                            | Zajęcia        | Rafał Uryzaj | 21-11-2026            | 16:45               | 18:00               | 01:15         |
| <div>51 z 65</div> <p>Omówienie i opracowanie mięśni równoległobocznych, najszerzego grzbietu, czworobocznego części wstępującej.</p>                                         | Zajęcia        | Rafał Uryzaj | 22-11-2026            | 09:00               | 11:00               | 02:00         |
| <div>52 z 65</div> <p>-</p>                                                                                                                                                   | Przerwa        | -            | 22-11-2026            | 11:00               | 11:15               | 00:15         |
| <div>53 z 65</div> <p>Omówienie i opracowanie mięśni rotatorów zewnętrznych i wewnętrznych stawu ramennego, mięśnia zębatego przedniego, nadgrzebieniowego, naramiennego.</p> | Zajęcia        | Rafał Uryzaj | 22-11-2026            | 11:15               | 13:00               | 01:45         |



| Przedmiot / temat                                                                                                                                                | Typ aktywności | Prowadzący   | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 54 z 65 -                                                                                                                                                        | Przerwa        | -            | 22-11-2026            | 13:00               | 13:45               | 00:45         |
| 55 z 65<br>Omówienie i opracowanie mięśni trójęłowego ramienia, dwugłowego ramienia i zginaczy stawu łokciowego                                                  | Zajęcia        | Rafał Uryzaj | 22-11-2026            | 13:45               | 15:30               | 01:45         |
| 56 z 65<br>Omówienie i opracowanie mięśni zginaczy dłoniowych i grzbietowych nadgarstka oraz mięśni dłoni. Podsumowanie i zakończenie kursu. Wręczenie dyplomów. | Zajęcia        | Rafał Uryzaj | 22-11-2026            | 15:30               | 17:00               | 01:30         |
| 57 z 65<br>Wprowadzenie do konceptu estetycznej fizjoterapii twarzy. Podstawy teoretyczne, anatomia i fizjologia.                                                | Zajęcia        | Rafał Uryzaj | 23-11-2026            | 09:00               | 09:30               | 00:30         |
| 58 z 65<br>Badanie rejonu twarzy, węzły chłonne, diagnostyka różnicowa.                                                                                          | Zajęcia        | Rafał Uryzaj | 23-11-2026            | 09:30               | 10:00               | 00:30         |
| 59 z 65<br>Techniki manualne i drenażowe                                                                                                                         | Zajęcia        | Rafał Uryzaj | 23-11-2026            | 10:00               | 11:00               | 01:00         |

| Przedmiot / temat                                                              | Typ aktywności | Prowadzący   | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 60 z 65<br>Techniki mięśniowo-powięziowego rozluźniania oraz techniki manualne | Zajęcia        | Rafał Uryzaj | 23-11-2026            | 11:00               | 13:00               | 02:00         |
| 61 z 65 -                                                                      | Przerwa        | -            | 23-11-2026            | 13:00               | 14:00               | 01:00         |
| 62 z 65<br>Techniki pracy z mięśniami mimicznymi                               | Zajęcia        | Rafał Uryzaj | 23-11-2026            | 14:00               | 15:00               | 01:00         |
| 63 z 65<br>Techniki pracy wewnątrz jamy ustnej                                 | Zajęcia        | Rafał Uryzaj | 23-11-2026            | 15:00               | 16:00               | 01:00         |
| 64 z 65<br>Techniki kranialne w kontekście nerwów czaszkowych                  | Zajęcia        | Rafał Uryzaj | 23-11-2026            | 16:00               | 16:45               | 00:45         |
| 65 z 65 -                                                                      | Walidacja      | -            | 23-11-2026            | 16:45               | 17:00               | 00:15         |

## Podsumowanie

| Rodzaj godzin                        | Liczba godzin |
|--------------------------------------|---------------|
| Suma godzin zegarowych usługi        | 80:00         |
| w tym suma godzin zajęć              | 69:20         |
| w tym suma godzin walidacji          | 00:15         |
| w tym suma przerw                    | 10:25         |
| Suma godzin dydaktycznych bez przerw | 92:35         |

## Cennik

### Cennik

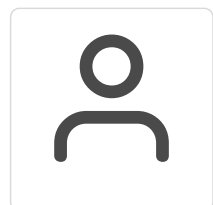
| Rodzaj ceny                                                                                                      | Cena         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto                                                                        | 5 000,00 PLN |
| Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży |              |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto                                                                         | 5 000,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                                                                                        | 62,50 PLN    |
| Koszt osobogodziny netto                                                                                         | 62,50 PLN    |

## Liczba godzin usługi

| Rodzaj godzin                   | Liczba godzin |
|---------------------------------|---------------|
| Liczba godzin zegarowych usługi | 80:00         |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

### Weronika Barabasz

Magister fizjoterapii, absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu. Posiada doświadczenie zawodowe w zakresie fizjoterapii, fizjoterapii uroginekologicznej, pracy powięziowej oraz terapii kobiet w ciąży i po porodzie. W ostatnich 5 latach prowadzi praktykę zawodową oraz szkolenia z zakresu fizjoterapii i pracy z ciałem. Posiada doświadczenie w ocenie umiejętności praktycznych uczestników szkoleń oraz weryfikacji efektów uczenia się w obszarze fizjoterapii, terapii manualnej i pracy z układem mięśniowo-powięziowym



2 z 2

### Rafał Uryzaj

Fizjoterapeuta i dyplomowany osteopata, absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu. W ostatnich 5 latach prowadzi praktykę zawodową oraz działalność szkoleniową w zakresie masażu tkanek głębokich i terapii manualnej. Specjalizuje się w pracy strukturalnej z układem mięśniowo-powięziowym oraz diagnostyce funkcjonalnej narządu ruchu.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymują papierowy skrypt szkoleniowy.

## Warunki uczestnictwa

Szkolenie skierowane jest dla:

- fizjoterapeutów/osteopatów/masażystów/terapeutów manualnych/lekarzy,
- studentów powyższych kierunków,
- uczestnik kursu powinien posiadać podstawową wiedzę o anatomii ciała ludzkiego,
- Organizator zastrzega sobie prawo do poproszenia o okazanie dokumentów potwierdzających posiadanie wymaganego wykształcenia, lub zaświadczenia jeśli kursant jest w trakcie nauki.

## Informacje dodatkowe

- Szkolenie prowadzone jest w języku polskim
- Przed zapisaniem się prosimy o wcześniejszy kontakt mailowy: [szkolenia@szkoleniauryzaj.pl](mailto:szkolenia@szkoleniauryzaj.pl) w celu potwierdzenia miejsca na szkoleniu
- Po potwierdzeniu dostępności miejsc przez organizatora można dokonać zapisu na usługę poprzez BUR.
- Weryfikacja obecności - papierowa lista obecności - podpis uczestnika, wymagane min 80% obecności

Usługi zwolnione z podatku od towarów i usług na podstawie §3.1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z 20 grudnia 2013 roku

## Adres

ul. Garbary 64  
61-758 Poznań  
woj. wielkopolskie

Centrum Osteopatii i Ruchu - Pasaż SIMEX, 2 piętro

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

## Kontakt



**MARTA MICHALAK**

**E-mail** [szkolenia@szkoleniauryzaj.pl](mailto:szkolenia@szkoleniauryzaj.pl)

**Telefon** (+48) 663 041 233