



IT ENGINEERING &
CONSULTING
SPÓŁKA Z
OGRA NICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

1 537 ocen

EcoTherapy – Ekologiczne Techniki Masażu Relaksacyjnego z elementami anatomii: Masaż Ciała, Gorącymi Kamieniami i Gorącą Świecą - szkolenie

Numer usługi 2026/07/30/156609/3719289

📍 Olsztyn

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👤 Zajęcia indywidualne

🕒 18:00 h

📅 29.10.2026 do 31.10.2026

4 860,00 PLN brutto

4 860,00 PLN netto

270,00 PLN brutto/h

270,00 PLN netto/h

583,33 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia
Grupa docelowa usługi	Szkolenie jest przeznaczona dla początkujących, jak i aktywnie działających fizjoterapeutów, masażyстів, kosmetologów, kosmetyczek, osób związanych z branżą beauty i SPA oraz wszystkich osób, które chcą rozpocząć prace jako masażyści.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	1
Data zakończenia rekrutacji	28-10-2026
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 przygotowanie uczestników do samodzielnego, bezpiecznego i profesjonalnego wykonywania ekologicznych terapii relaksacyjnych obejmujących masaż całego ciała, masaż gorącymi kamieniami oraz masaż gorącą świecą. Uczestnicy zdobędą wiedzę z zakresu anatomii i fizjologii człowieka, kwalifikacji klienta, wskazań i przeciwwskazań, doboru naturalnych preparatów oraz zasad bezpiecznego stosowania ciepła.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Posługuje się wiedzą dotyczącą zasad wykonywania masażu relaksacyjnego	charakteryzuje budowę i funkcje układu mięśniowego, kostnego oraz skóry w zakresie niezbędnym do wykonywania masażu relaksacyjnego,	Test teoretyczny
	analizuje wskazania i przeciwwskazania do masażu relaksacyjnego całego ciała,	Test teoretyczny
	wyjaśnia wpływ technik masażu relaksacyjnego na organizm człowieka oraz procesy regeneracyjne.	Test teoretyczny
Wykonuje samodzielnie masaż relaksacyjny całego ciała	przeprowadza wywiad oraz kwalifikuje klienta do zabiegu,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	dobiera techniki masażu relaksacyjnego do potrzeb i stanu klienta,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wykonuje kompleksowy masaż relaksacyjny całego ciała zgodnie z zasadami ergonomii, bezpieczeństwa i płynności pracy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	analizuje właściwości terapeutyczne masażu gorącymi kamieniami oraz wpływ ciepła na tkanki organizmu,	Test teoretyczny
Posługuje się wiedzą dotyczącą zasad wykonywania masażu Gorącymi Kamieniami	charakteryzuje rodzaje kamieni wykorzystywanych podczas zabiegu oraz zasady ich przygotowania,	Test teoretyczny
	rozdziela wskazania, przeciwwskazania i zasady bezpiecznego wykonywania masażu gorącymi kamieniami.	Test teoretyczny
Wykonuje samodzielnie masaż Gorącymi Kamieniami	przygotowuje stanowisko pracy oraz kamienie zgodnie z obowiązującymi procedurami,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	dobiera temperaturę oraz techniki pracy do indywidualnych potrzeb klienta,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wykonuje kompleksowy masaż gorącymi kamieniami z zachowaniem zasad bezpieczeństwa i płynnego łączenia technik manualnych z pracą kamieniami.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Posługuje się wiedzą dotyczącą zasad wykonywania masażu Gorącą Świecą	charakteryzuje właściwości świec do masażu oraz naturalnych składników wykorzystywanych podczas zabiegu,	Test teoretyczny
	analizuje wpływ masażu gorącą świecą na skórę, mięśnie oraz proces relaksacji organizmu,	Test teoretyczny
	omawia wskazania, przeciwwskazania oraz zasady bezpiecznego wykonywania masażu gorącą świecą.	Test teoretyczny
Wykonuje samodzielnie masaż Gorącą Świecą	dobiera odpowiednią świecę oraz technikę masażu do potrzeb klienta,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	kontroluje temperaturę preparatu i bezpiecznie aplikuje go na skórę,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wykonuje kompleksowy masaż gorącą świecą z wykorzystaniem technik relaksacyjnych i pielęgnacyjnych.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wykazuje się odpowiedzialnością za komfort fizyczny i emocjonalny osoby masowanej.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	świadomie odpowiada za bezpieczeństwo i komfort klienta podczas wykonywania zabiegu,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wykonuje usługę zgodnie z zasadami etyki zawodowej oraz obowiązującymi standardami jakości,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	rozwija profesjonalne podejście do planowania i realizacji naturalnych terapii relaksacyjnych.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje umiejętność nawiązywania kontaktu z klientem		

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
wdraża zielone kompetencje podczas wykonywania zabiegów	wyjaśnia zasady ekologicznego wykonywania usług masażu zgodnie z koncepcją EcoTherapy, uwzględniając świadomy dobór naturalnych preparatów oraz racjonalne wykorzystanie materiałów i zasobów.	Test teoretyczny
	organizuje stanowisko pracy oraz wykonuje zabiegi z wykorzystaniem naturalnych preparatów, stosując rozwiązania ograniczające zużycie materiałów jednorazowych oraz wspierające zrównoważone świadczenie usług wellness.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	promuje odpowiedzialne i proekologiczne podejście do wykonywania usług masażu, świadomie wykorzystując naturalne produkty oraz dbając o ograniczanie negatywnego wpływu działalności gabinetu na środowisko.	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

Szkolenie „**EcoTherapy – Ekologiczne Techniki Masażu Relaksacyjnego z Elementami Anatomii: Masaż Ciała, Gorącymi Kamieniami i Gorącą Świecą**” przygotowuje uczestników do wykonywania kompleksowych terapii relaksacyjnych opartych na naturalnych preparatach, świadomym oddziaływaniu manualnym oraz bezpiecznym wykorzystaniu ciepła.

Trzydniowy program łączy wiedzę teoretyczną z intensywnymi ćwiczeniami praktycznymi. Uczestnicy poznają podstawy anatomii i fizjologii skóry, mięśni oraz układów krążenia i limfatycznego, a także zasady przeprowadzania wywiadu, rozpoznawania przeciwwskazań i kwalifikowania klienta do zabiegu. Omówione zostaną również zasady BHP, ergonomii pracy, przygotowania stanowiska oraz organizacji gabinetu zgodnie z ekologicznym podejściem do usług wellness.

W części praktycznej uczestnicy uczą się wykonywania masażu relaksacyjnego całego ciała, w tym pracy na plecach, karku, barkach oraz kończynach. Doskonałą technikę rozluźniającą, płynne łączenie chwytów oraz dostosowywanie siły, tempa i intensywności masażu do stanu tkanek i potrzeb klienta.

Kolejna część szkolenia obejmuje masaż gorącymi kamieniami. Uczestnicy poznają właściwości kamieni, zasady ich podgrzewania, kontroli temperatury i bezpiecznego rozmieszczania na ciele. Uczą się łączenia pracy manualnej z technikami wykonywanymi przy użyciu kamieni oraz planowania pełnej procedury zabiegowej.

Program obejmuje również masaż gorącą świecą z wykorzystaniem naturalnego, podgrzanego preparatu kosmetycznego. Uczestnicy poznają skład i właściwości świec do masażu, zasady aplikacji preparatu, elementy aromaterapii oraz techniki wspierające relaksację i pielęgnację skóry.

Szkolenie kończy się wykonaniem kompleksowej terapii EcoTherapy, podczas której uczestnicy samodzielnie dobierają i łączą poznane metody. Nacisk położony jest na bezpieczeństwo klienta, świadome planowanie zabiegu, płynność pracy, prawidłową ergonomię oraz tworzenie profesjonalnej usługi relaksacyjnej zgodnej z ideą ekologicznego wellness.

Usługa jest realizowana w godzinach zegarowych. Przerwy zostały wliczone w godziny usługi.

Dzień I

Moduł 1. Podstawy Anatomii, BHP i Ekologiczne Podejście do Masażu Relaksacyjnego

Część teoretyczna

- zasady BHP, ergonomii oraz organizacji stanowiska pracy,
- przygotowanie gabinetu zgodnie z ideą EcoTherapy,
- anatomia i fizjologia skóry, mięśni oraz układu kostno-mięśniowego,
- podstawy funkcjonowania układu krążenia i limfatycznego,
- wskazania i przeciwwskazania do masażu,
- wywiad oraz kwalifikacja klienta,
- dobór naturalnych preparatów i olejów do masażu.

Część praktyczna

- przygotowanie stanowiska pracy,
- przygotowanie klienta do zabiegu,
- analiza napięć mięśniowych,
- ergonomia pracy masażysty,
- ćwiczenia podstawowych chwytów masażu klasycznego i relaksacyjnego.

Moduł 2. Masaż Relaksacyjny Całego Ciała

Część teoretyczna

- cele i działanie masażu relaksacyjnego,
- kolejność wykonywania zabiegu,
- techniki rozluźniające i antystresowe,
- wpływ masażu na organizm,
- najczęściej popełniane błędy.

Część praktyczna

- masaż pleców,
- masaż kończyn dolnych,
- masaż kończyn górnych,
- masaż karku i barków,
- płynne łączenie technik,
- wykonanie pełnego masażu relaksacyjnego.

Dzień II

Moduł 3. Masaż Gorącymi Kamieniami – Teoria i Przygotowanie Zabiegu

Część teoretyczna

- historia terapii gorącymi kamieniami,
- rodzaje kamieni i ich właściwości,
- zasady podgrzewania oraz bezpieczeństwa pracy,
- wskazania i przeciwwskazania,
- wpływ ciepła na tkanki,
- przygotowanie klienta.

Część praktyczna

- przygotowanie kamieni,
- rozmieszczanie kamieni na ciele,
- nauka chwytów z wykorzystaniem kamieni,
- techniki rozluźniające,
- praca z temperaturą.

Moduł 4. Kompleksowy Masaż Gorącymi Kamieniami

Część teoretyczna

- planowanie pełnej terapii,
- dobór technik do potrzeb klienta,
- pielęgnacja po zabiegu,
- zasady łączenia masażu klasycznego z terapią kamieniami.

Część praktyczna

- pełny masaż gorącymi kamieniami,
- masaż pleców,
- masaż kończyn,
- masaż karku i szyi,
- analiza techniki,
- indywidualna korekta pracy.

Dzień III

Moduł 5. Masaż Gorącą Świecą – Naturalna Terapia Relaksacyjna

Część teoretyczna

- charakterystyka świec do masażu,
- naturalne składniki i ich właściwości,
- bezpieczeństwo wykonywania zabiegu,
- wskazania i przeciwwskazania,
- dobór świecy do rodzaju skóry,
- aromaterapia w masażu.

Część praktyczna

- przygotowanie świecy,
- aplikacja olejku,

- techniki masażu gorącą świecą,
- masaż relaksacyjny całego ciała,
- kontrola temperatury preparatu.

Moduł 6. EcoTherapy – Kompleksowa Terapia Relaksacyjna

Część teoretyczna

- planowanie kompleksowych terapii relaksacyjnych,
- dobór rodzaju masażu do potrzeb klienta,
- tworzenie atmosfery relaksu zgodnie z filozofią EcoTherapy,
- zalecenia pozabiegowe,
- budowanie profesjonalnej usługi wellness.

Część praktyczna

- wykonanie pełnej terapii relaksacyjnej obejmującej elementy masażu klasycznego, masażu gorącymi kamieniami oraz masażu gorącą świecą,
- indywidualny dobór technik,
- płynne łączenie metod masażu,
- analiza wykonanej terapii,
- omówienie efektów oraz indywidualna korekta techniki pracy.

Walidacja (30 min)

Warunki organizacyjne

Szkolenie realizowane jest w formie stacjonarnej i obejmuje zajęcia teoretyczne oraz intensywne ćwiczenia praktyczne. Część praktyczna prowadzona jest w parach lub na modelach szkoleniowych, pod stałym nadzorem instruktora, z możliwością bieżącej korekty techniki pracy.

Organizator zapewnia odpowiednio przygotowaną salę szkoleniową, wyposażoną w stoły do masażu, podgrzewacze do kamieni, zestawy kamieni bazaltowych, świece do masażu, naturalne oleje i preparaty pielęgnacyjne, tekstylia zabiegowe, środki do dezynfekcji oraz materiały jednorazowego użytku. Każdy uczestnik ma dostęp do stanowiska umożliwiającego samodzielne wykonywanie ćwiczeń praktycznych.

Uczestnicy pracują zgodnie z zasadami bezpieczeństwa, higieny, ergonomii oraz ochrony komfortu i intymności klienta. Podczas zajęć praktycznych wymagany jest wygodny strój roboczy, krótkie paznokcie, związane włosy oraz brak biżuterii utrudniającej wykonywanie masażu.

Warunkiem udziału w ćwiczeniach praktycznych jest brak przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania i przyjmowania masażu. Uczestnik powinien poinformować instruktora o alergiach, nadwrażliwości na ciepło, chorobach skóry lub innych dolegliwościach mogących wpływać na bezpieczeństwo udziału w zajęciach.

Liczba uczestników w grupie jest dostosowana do warunków lokalowych i możliwości zapewnienia indywidualnego wsparcia instruktora. Program realizowany jest według ustalonego harmonogramu, z uwzględnieniem przerw oraz czasu niezbędnego na przygotowanie i uporządkowanie stanowisk pracy.

Po zakończeniu części dydaktycznej przeprowadzana jest walidacja efektów uczenia się. Warunkiem ukończenia szkolenia jest udział w zajęciach oraz pozytywny wynik walidacji.

Podczas trwania szkolenia kursant wykonuje zabiegi na modelkach, ich ilość zależna jest od umiejętności i doświadczenia Uczestników szkolenia, a także tempa ich pracy. Minimalna ilość modelek do ćwiczeń zabiegowych: 3 na jednego kursanta

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 10

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Moduł 1. Podstawy Anatomii, BHP i Ekologiczne Podejście do Masażu Relaksacyjnego	Zajęcia	Lucyna Łazarewicz-Lorens	29-10-2026	09:00	11:00	02:00
2 z 10 -	Przerwa	-	29-10-2026	11:00	12:00	01:00
3 z 10 Moduł 2. Masaż Relaksacyjny Całego Ciała	Zajęcia	Lucyna Łazarewicz-Lorens	29-10-2026	12:00	15:00	03:00
4 z 10 Moduł 3. Masaż Gorącymi Kamieniami – Teoria i Przygotowanie Zabiegu	Zajęcia	Lucyna Łazarewicz-Lorens	30-10-2026	09:00	11:00	02:00
5 z 10 -	Przerwa	-	30-10-2026	11:00	12:00	01:00
6 z 10 Moduł 4. Kompleksowy Masaż Gorącymi Kamieniami	Zajęcia	Lucyna Łazarewicz-Lorens	30-10-2026	12:00	15:00	03:00
7 z 10 Moduł 5. Masaż Gorącą Świecą – Naturalna Terapia Relaksacyjna	Zajęcia	Lucyna Łazarewicz-Lorens	31-10-2026	09:00	11:00	02:00
8 z 10 -	Przerwa	-	31-10-2026	11:00	12:00	01:00
9 z 10 Moduł 6. EcoTherapy – Kompleksowa Terapia Relaksacyjna	Zajęcia	Lucyna Łazarewicz-Lorens	31-10-2026	12:00	14:30	02:30
10 z 10 -	Walidacja	-	31-10-2026	15:30	16:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	18:00
w tym suma godzin zajęć	14:30
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	03:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	20:00

Cennik

Cennik

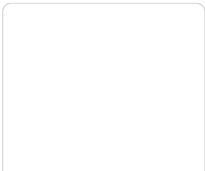
Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 860,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 860,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	270,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	270,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	18:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Lucyna Łazarewicz-Lorens



Magister kosmetologii anti-aging oraz instruktor stylizacji rzęs i brwi.

Od 2014 roku związana na stałe z branżą beauty. Od 2015 roku prowadzi własną firmę. Założycielka marki własnej Famous Beauty - produktów do stylizacji rzęs i brwi, właścicielka Gabinetu Famous Beauty Place - gabinetu kosmetycznego w Olsztynie, właścicielka Famous Academy - akademii szkoleniowej z zakresu kosmetologii i medycyny estetycznej, stylizacji rzęs i brwi oraz kosmetologii. Specjalizuje się w szkoleniach z zakresu stylizacji rzęs i brwi, masażu relaksacyjnym całego ciała oraz masażu twarzy i skóry głowy ze szczególnym uwzględnieniem masażu KOBIDO, liftingującego i ajurwedyjskiego. Dzięki wieloletniemu doświadczeniu zapewnia klientom usługi na najwyższym poziomie. Swoją wiedzę przekazuje w jasny i rzetelny sposób, a każdego kursanta traktuje indywidualnie. Cały czas podnosi własne kompetencje głównie w zakresie medycyny estetycznej. Zdobywczyni nagród:

Laminacja rzęs - 1 miejsce w mistrzostwach Lash Games Championships 2020.

Henna pudrowa z geometrią - 3 miejsce kat. expert - Brow Master Championships 2021.

Lifting rzęs - 2 miejsce w mistrzostwach Lash Games Championships 2021.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały w postaci prezentacji i skryptów zostaną udostępnione dla uczestników podczas usługi oraz po jej realizacji.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem skorzystania z usługi jest bezpośredni zapis na usługę za pośrednictwem Bazy Usług Rozwojowych oraz

wypełnienie ankiety oceniającej usługę rozwojową.

Informacje dodatkowe

Usługa jest zwolniona z podatku VAT w przypadku, kiedy dofinansowanie wynosi co najmniej 70%. W innej sytuacji do ceny netto doliczany jest podatek VAT w wysokości 23%. Podstawa: §3 ust. 1 pkt. 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz szczegółowych warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. z 2018 r., poz. 701).

Szkolenie z zielonymi kompetencjami i aspektami medycyny

Adres

al. Aleja Warszawska 86/36

10-900 Olsztyn

woj. warmińsko-mazurskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt

Marta Skraba



E-mail szkolenia@it-ec.pl
Telefon (+48) 451 055 967