



LESZEK
WIŚNIEWSKI SOMA
GROUP

★★★★★ 4,8 / 5
139 ocen

Japoński masaż KOGAO.

Numer usługi 2026/08/18/186860/3752845

📍 Kraków
🏠 Usługa szkoleniowa
📅 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 24:00 h
📅 06.11.2026 do 08.11.2026

3 000,00 PLN brutto
3 000,00 PLN netto
125,00 PLN brutto/h
125,00 PLN netto/h
583,33 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia
Grupa docelowa usługi	Osoby wykonujące zawody medyczne, masażyści, terapeuci SPA, pasjonaci masażu, fizjoterapeuci, studenci fizjoterapii, naturoterapeuci, osoby chcące rozpocząć naukę masażu. "Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu Małopolski pociąg do Kariery – sezon 1 i/lub dla Uczestników Projektu Nowy Start w Małopolsce z EURESem"
Minimalna liczba uczestników	4
Maksymalna liczba uczestników	8
Data zakończenia rekrutacji	04-11-2026
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

Kurs: Japoński masaż KOGAO przygotowuje do samodzielnego wykonywania masażu KOGAO. Posiadana wiedza pozwoli na bezpieczne wykonanie masażu w celach zdrowotnych, estetycznych i rozluźniających.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje filozofię masażu KOGAO.	Omawia znaczenie masażu KOGAO dla poprawy funkcji skóry i zmniejszenia napięć w rejonie twarzy..	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Rozróżnia struktury anatomiczne na potrzeby masażu.	Omawia budowę układu mięśniowego, powięziowego i limfatycznego w rejonie miednicy, klatki piersiowej, twarzy i szyi.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Omawia wykonanie pracy wewnątrzustnej.	Wykonuje techniki terapeutyczne wewnątrzustnie, obejmujące mięśnie żucia oraz układ limfatyczny.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Stosuje techniki terapeutyczne w rejonie miednicy, klatki piersiowej, szyi i twarzy.	Wykonuje techniki na mięśniach, kościach, powięziach i układzie limfatycznym w rejonie miednicy, klatki piersiowej, szyi i twarzy.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Komunikuje się z klientem w profesjonalny sposób, doskonalili samokształcenie i rozwój osobisty.	Przeprowadza rozmowę z klientem w sposób dla niego zrozumiały. Dbą o własny rozwój.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

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

Na kursie uczestnicy będą się uczyli wykonania Japońskiego masażu KOGAO. Zapoznają się ze wskazaniami i przeciwwskazaniami do masażu oraz z metodyką wykonania. Zostaną omówione struktury anatomiczne objęte masażem. Omówiony zostanie wpływ masażu KOGAO na powięź, mięśnie i układ limfatyczny oraz na procesy starzenia się twarzy. Nauczane będą techniki powierzchowne i głębokie wpływające na mięśnie, powięź i układ limfatyczny w rejonie miednicy, klatki piersiowej, szyi i twarzy. Uczestnicy usługi będą pracować w parach przy jednym stole do masażu każda para. Czas trwania usługi to 24 godziny zegarowe. W czas trwania kursu jest wliczona przerwa. Część teoretyczna obejmuje 2 godziny a część praktyczna 22 godziny.

- 1. Filozofia masażu Kogao.
- 2. Holistyczna koncepcja starzenia.
- 3. Typy starzenia z naciskiem na typ grawitacyjny.
- 4. Anatomia funkcjonalna rejonu miednicy, klatki piersiowej, szyi, twarzy i głowy.
- 5. Wpływ układu powięziowego i limfatycznego na napięcie tkanek i ich odżywienie.
- 6. Mechanizm działania masażu Kogao.
- 7. Wskazania i przeciwwskazania do zabiegu.
- 8. Praca z układem limfatycznym.
- 9. Regulacja napięć w miednicy, klatce piersiowej i obręczy barkowej.
- 10. Praca w rejonie szyi, twarzy i czaszce.
- 11. Techniki liftingujące i modelujące.
- 12. Maski gipsowe.
- 13. Walidacja.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 18

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 18 Filozofia masażu Kogao.	Zajęcia	Katarzyna Tlałka-Sochal	06-11-2026	09:00	09:30	00:30
2 z 18 Holistyczna koncepcja starzenia.	Zajęcia	Katarzyna Tlałka-Sochal	06-11-2026	09:30	09:45	00:15
3 z 18 Typ starzenia z naciskiem na typ grawitacyjny.	Zajęcia	Katarzyna Tlałka-Sochal	06-11-2026	09:45	10:00	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 18 Anatomia funkcjonalna rejonu miednicy, klatki piersiowej, szyi, twarzy i głowy.	Zajęcia	Katarzyna Tlałka-Sochal	06-11-2026	10:00	10:15	00:15
5 z 18 Wpływ układu powięziowego i limfatycznego na napięcia tkanek i ich odżywienie.	Zajęcia	Katarzyna Tlałka-Sochal	06-11-2026	10:15	11:00	00:45
6 z 18 -	Przerwa	-	06-11-2026	11:00	11:15	00:15
7 z 18 Mechanizm działania masażu Kogao.	Zajęcia	Katarzyna Tlałka-Sochal	06-11-2026	11:15	13:15	02:00
8 z 18 -	Przerwa	-	06-11-2026	13:15	14:00	00:45
9 z 18 Wskazania i przeciwwskazania do zabiegu.	Zajęcia	Katarzyna Tlałka-Sochal	06-11-2026	14:00	15:45	01:45
10 z 18 -	Przerwa	-	06-11-2026	15:45	16:00	00:15
11 z 18 Praca z układem limfatycznym.	Zajęcia	Katarzyna Tlałka-Sochal	06-11-2026	16:00	17:00	01:00
12 z 18 Regulacja napięć w miednicy, klatce piersiowej i obręczy barkowej.	Zajęcia	Katarzyna Tlałka-Sochal	07-11-2026	09:00	13:00	04:00
13 z 18 -	Przerwa	-	07-11-2026	13:00	14:15	01:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 18 Praca w rejonie szyi, twarzy i czaszce.	Zajęcia	Katarzyna Tłałka-Sochal	07-11-2026	14:15	17:00	02:45
15 z 18 Techniki liftingujące i modelujące.	Zajęcia	Katarzyna Tłałka-Sochal	08-11-2026	09:00	13:00	04:00
16 z 18 -	Przerwa	-	08-11-2026	13:00	14:15	01:15
17 z 18 Maska gipsowa.	Zajęcia	Katarzyna Tłałka-Sochal	08-11-2026	14:15	16:00	01:45
18 z 18 -	Walidacja	-	08-11-2026	16:00	17:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	24:00
w tym suma godzin zajęć	19:15
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	03:45
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	27:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 000,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	125,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	24:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Katarzyna Tlałka-Sochal

Dyplomowana masażystka, technik usług kosmetycznych oraz absolwentka Kosmetologii Leczniczej w Wyższej Szkole Zawodowej w Przemyślu - moje doświadczenie łączy kilka filarów: masaż terapeutyczny, kosmetologię leczniczą, pracę z powięzią, strukturami kostnymi oraz regulacją układu nerwowego. To właśnie ta interdyscyplinarność daje mi szerokie, wielowarstwowe spojrzenie na estetykę twarzy i ciała. Certyfikowana trenerka VCC oraz praktyk w gabinecie Recovery Box - łączę teorię z działaniem. Wiedzę zdobywaną na szkoleniach sprawdzam w realnej pracy z klientami, dzięki czemu moje techniki są nie tylko precyzyjne, ale także zakorzenione w codziennym doświadczeniu terapeutycznym. Certyfikowana terapeutka Sculptural Face Lifting wg Yakova Gershkovicha – jednej z najbardziej zaawansowanych i cenionych metod pracy manualnej twarzy na świecie. Jestem zafascynowana pracą z powięzią, strukturami czaszkowymi i głęboką geometrią ciała. Ta ciekawość doprowadziła mnie na szkolenia do Sharon Wheeler – uczennicy dr Idy Rolf, „Matki Powięzi” oraz międzynarodowy koncept Anatomy Trains Toma Myers’a. Te spotkania nadały nowy kierunek mojej pracy, pokazując, że prawdziwa zmiana zaczyna się w strukturze – tam gdzie kości i powięź tworzą fundament dla całego systemu. Moje podejście łączy: pracę na strukturach kostnych, techniki mioplastyczne i powięziowe, pracę wewnątrzustną, japońskie techniki liftingujące i drenujące, regulację układu nerwowego poprzez dotyk. Ciało to system – twarz to jego odbicie.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Cena kursu zawiera materiały szkoleniowe w postaci skryptu.

Liczba godzin usługi podana jest w godzinach zegarowych.

Przerwy nie są wliczone w czas trwania kursu.

„Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu Małopolski pociąg do Kariery – sezon 1 i/lub dla Uczestników Projektu Nowy Start w Małopolsce z EURESem”

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w kursie jest pełnoletność oraz stan zdrowia umożliwiający uczestnictwo w szkoleniu.

Adres

ul. Żółtej Cizemki 5/1

31-560 Kraków

woj. małopolskie

Sala szkoleniowa znajduje się na parterze w lokalu usługowym .

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Renata Prejsnar-Wiśniewska

E-mail biuro@somagroup.pl

Telefon (+48) 506 430 668