



Penelope Akademia
Wizerunku Mirosław
Rzeszut

★★★★★ 5,0 / 5
7 ocen

Kurs masażu Zen Shiatsu

Numer usługi 2026/09/01/181837/3783590

📍 Szczecin

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 12:00 h

📅 08.02.2027 do 09.02.2027

4 329,60 PLN brutto

3 520,00 PLN netto

360,80 PLN brutto/h

293,33 PLN netto/h

226,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Uroda

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do:

- masażystów i terapeutów manualnych,
- fizjoterapeutów (w zakresie technik relaksacyjnych i pracy z ciałem),
- kosmetologów i osób pracujących w branży wellness & SPA,
- instruktorów jogi, medytacji i pracy z ciałem,
- osób planujących rozszerzenie oferty gabinetowej o techniki pracy energetycznej i manualnej,
- osób zainteresowanych rozwojem w obszarze pracy z ciałem i świadomością dotyku.

Warunek uczestnictwa: ukończone 18 lat.

Szkolenie ma charakter edukacyjny i relaksacyjny – nie stanowi świadczenia medycznego.

Usługa rozwojowa adresowana również dla Uczestników projektu "Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe"

Terminy kursów ustalamy indywidualnie

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

4

Data zakończenia rekrutacji

01-02-2027

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestnika do samodzielnego i bezpiecznego wykonywania podstawowej sesji masażu Zen Shiatsu, z uwzględnieniem filozofii pracy z energią Qi, przebiegu wybranych meridianów, zasad ergonomii oraz budowania płynnej i świadomej sekwencji masażu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje założenia Zen Shiatsu.	Opisuje cele terapii oraz różnice między shiatsu a masażem klasycznym.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyjaśnia pojęcie energii Qi.	Opisuje znaczenie równowagi i swobodnego przepływu energii w ciele.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Omawia przebieg podstawowych meridianów.	Wskazuje lokalizację wybranych linii energetycznych na ciele.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozróżnia wskazania i przeciwwskazania do masażu Zen Shiatsu.	Wskazuje przeciwwskazania bezwzględne i względne.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje zasady ergonomii pracy terapeuty.	Wskazuje prawidłową postawę i znaczenie pracy z ciężarem własnego ciała.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Przyjmuje prawidłową postawę podczas pracy.	Utrzymuje stabilną pozycję ciała	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wykorzystuje ciężar własnego ciała zamiast siły mięśni.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje techniki nacisku kciuków, dłoni i łokci.	Wykonuje nacisk o odpowiedniej jakości, kierunku i intensywności.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Pracuje wzdłuż wybranych meridianów.	Zachowuje prawidłowy kierunek pracy wzdłuż linii energetycznych.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Rozpoznaje napięcia w ciele klienta.	Identyfikuje obszary wzmożonego napięcia podczas pracy palpacyjnej.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Dostosowuje siłę nacisku do osoby masowanej.	Modyfikuje intensywność pracy w zależności od reakcji klienta.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wykonuje podstawową sekwencję Zen Shiatsu w pozycji leżącej.	Zachowuje płynność ruchów, rytm i logiczną kolejność technik.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Prowadzi pełną sesję Zen Shiatsu.	Organizuje przebieg masażu z zachowaniem tempa i spójności technik.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Komunikuje się z klientem przed i po sesji.	Przeprowadza wywiad	Obserwacja w warunkach symulowanych
	udziela informacji zwrotnej po masażu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Przestrzega zasad etyki zawodowej.	Respektuje granice klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych
	zapewnia komfort podczas sesji.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Organizuje sesję Zen Shiatsu w praktyce zawodowej.	Określa czas trwania, warunki oraz możliwość włączenia masażu do oferty usług.	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

Podstawy Zen Shiatsu i praca z ciałem

1. Wprowadzenie do Zen Shiatsu
 - Czym jest Zen Shiatsu i jego założenia
 - Różnice między shiatsu a innymi formami masażu
 - Wskazania i przeciwwskazania do masażu
2. Podstawy filozofii Wschodu
 - Pojęcie energii Qi
 - Równowaga i przepływ w ciele
 - Wprowadzenie do meridianów
 - Postawa i ergonomia pracy
3. Praca z ciężarem własnego ciała
 - Prawidłowa postawa terapeuty
 - Oddech i rytm w masażu
4. Techniki Zen Shiatsu
 - Nacisk kciuków, dłoni, łokci
 - Kierunek i jakość nacisku
 - Uwaga i kontakt w dotyku
5. Praktyka – sekwencja masażu
 - Praca w pozycji leżącej
 - Podstawowa sekwencja Zen Shiatsu
 - Ćwiczenia w parach

Pogłębienie praktyki i praca z meridianami

1. Meridiany w praktyce
 - Przebieg wybranych meridianów
 - Praca wzdłuż linii energetycznych
 - Reakcje ciała na dotyk i nacisk
2. Praca z napięciami i blokadami
 - Rozpoznawanie napięć w ciele
 - Dostosowanie nacisku do osoby masowanej
 - Praca z oddechem klienta
3. Płynność i prowadzenie sesji
 - Łączenie technik w spójną całość
 - Tempo i rytm masażu
 - Prowadzenie pełnej sesji Zen Shiatsu
4. Relacja terapeuty – klient
 - Komunikacja przed i po masażu
 - Granice i etyka pracy
 - Bezpieczeństwo i komfort
5. Zastosowanie Zen Shiatsu w praktyce
 - Praca indywidualna i warsztatowa
 - Zen Shiatsu jako element szerszej oferty
 - Organizacja sesji i podstawy pracy zawodowej
6. Podsumowanie i certyfikacja
 - Omówienie doświadczeń i pytań
 - Wskazówki do dalszej praktyki
 - Wręczenie certyfikatów ukończenia kursu

Walidacja

- Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

- Obserwacja w warunkach symulowanych

Czas trwania: 16 godzin dydaktycznych (1 godz. = 45 min)

Liczba dni: 2 dni

Forma: stacjonarna, warsztatowa

Liczba uczestników: min. 1 – max. 4 osoby

Podział godzin:

- Teoria – 2 godziny
- Praktyka – 14 godzin

Warunki organizacyjne realizacji szkolenia

Organizacja grupy

- Grupa szkoleniowa: 1–4 osoby.
- Zajęcia praktyczne odbywają się w parach (uczestnicy ćwiczą na sobie nawzajem).
- Modelki zewnętrzne nie są wymagane.

Mała grupa umożliwia indywidualną korektę techniki i stałą superwizję instruktora.

Stanowiska szkoleniowe

Każdy uczestnik ma zapewnione:

- samodzielne stanowisko pracy (mata do masażu/futon),
- poduszkę i koc,
- przestrzeń do pracy w pozycji klęcznej i stojącej,
- środki do dezynfekcji,
- materiały szkoleniowe w wersji drukowanej (schematy meridianów).

Zen Shiatsu wykonywane jest w wygodnym stroju, bez użycia olejków.

Sala szkoleniowa

- sala min. 30m² umożliwiająca swobodną pracę 2 stanowisk jednocześnie,
- ciche i spokojne otoczenie,
- monitor do części teoretycznej,
- dostęp do zaplecza sanitarnego,
- warunki zgodne z zasadami BHP.

W harmonogramie kursu nie uwzględnia się przerwy. Na życzenie kursanta będą robione krótkie przerwy. Należy pamiętać, że te przerwy nie są wliczane do czasu usługi.

Uczestnicy szkolenia mają możliwość skorzystania z przerwy na indywidualne zgłoszenia.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 10

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Wprowadzenie do Zen Shiatsu założenia metody Qi i meridiany wskazania i przeciwwskazania	Zajęcia	ANITA KOBIERSKA	08-02-2027	08:30	09:15	00:45
2 z 10 Postawa i ergonomia pracy praca z ciężarem ciała oddech i rytm	Zajęcia	ANITA KOBIERSKA	08-02-2027	09:15	10:45	01:30
3 z 10 -	Przerwa	-	08-02-2027	10:45	11:45	01:00
4 z 10 Techniki nacisku kciuki, dłonie, łokcie kierunek i jakość nacisku	Zajęcia	ANITA KOBIERSKA	08-02-2027	11:45	12:45	01:00
5 z 10 Podstawowa sekwencja w pozycji leżącej	Zajęcia	ANITA KOBIERSKA	08-02-2027	12:45	14:30	01:45
6 z 10 Meridiany w praktyce przebieg wybranych linii energetycznych	Zajęcia	ANITA KOBIERSKA	09-02-2027	08:30	09:15	00:45
7 z 10 Praca z napięciami i blokadami	Zajęcia	ANITA KOBIERSKA	09-02-2027	09:15	10:45	01:30
8 z 10 -	Przerwa	-	09-02-2027	10:45	11:45	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 10 Płynność i prowadzenie pełnej sesji	Zajęcia	ANITA KOBIERSKA	09-02-2027	11:45	13:45	02:00
10 z 10 -	Walidacja	-	09-02-2027	13:45	14:30	00:45

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	12:00
w tym suma godzin zajęć	09:15
w tym suma godzin walidacji	00:45
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	13:15

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 za 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, jeśli 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	4 329,60 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 520,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	360,80 PLN
Koszt osobogodziny netto	293,33 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	12:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

ANITA KOBIERSKA

Wieloletnie Doświadczenie i Ekspertyza
Instruktorka Qigong i Tańca Intuicyjnego
Pomagam ludziom odnajdywać harmonię poprzez pracę z ciałem i umysłem.
Certyfikowany Instruktor i Specjalistka
Posiadam doświadczenie w prowadzeniu kursów z masażu orientalnych, takich jak Shiatsu i masaż dźwiękiem mis tybetańskich.
Tworzenie Autorskich Kursów
Opracowuję certyfikowane kursy zawodowe, które są dostosowane do potrzeb rynku i uczestników.
Prelegentka na Wydarzeniach
Regularnie występuję na konferencjach dotyczących terapii holistycznych i rozwoju osobistego.
Unikalne Warsztaty i Szkolenia
Prowadzę warsztaty z terapii dźwiękiem, technik oddechowych i Feng Shui.
Ekspertka w Technikach Relaksacyjnych
Specjalizuję się w technikach, które wspierają równowagę emocjonalną i spokój.
Twórczyni Artystycznych Warsztatów
Łączę sztukę i terapię, oferując wyjątkowe doświadczenia rozwojowe.
Ciągłe Doskonalenie
Regularnie uczestniczę w szkoleniach, aby być na bieżąco z nowościami w terapii holistycznej.
Zajęcia dla Wszystkich Grup Wiekowych
Prowadzę dostosowane warsztaty dla dzieci, młodzieży i dorosłych.
Doceniana przez Klientów
Moja praca jest wysoko oceniana; klienci często wracają i polecają mnie innym.
Bezpieczna i Wspierająca Przestrzeń
Tworzę atmosferę, w której każdy uczestnik może rozwijać się w komfortowych warunkach.
Publikacje i Edukacja
Dzielę się swoją wiedzą poprzez artykuły i posty, promując holistyczne podejście do zdrowia.
Prowadzenie Grup i Praca z Ciałem

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

1. Zasoby i Narzędzia

- Zapewniamy wszystkie niezbędne produkty oraz narzędzia do pracy, aby uczestnicy mogli skupić się na nauce.

2. Materiały Szkoleniowe

- Otrzymasz prospekt wiedzy na własność, który będzie pomocny w dalszym kształceniu.

3. Modelki do Praktyki

- W miarę możliwości zapewniamy modelki do ćwiczeń, ale uczestnicy mogą również zaangażować rodzinę lub znajomych.

4. Certyfikaty

- Po zakończeniu kursu każdy uczestnik otrzymuje:
 - Certyfikat w języku polskim i angielskim.
 - Zaświadczenie ukończenia kursu.
 - Unijne zaświadczenie o ukończeniu kursu, uznawane w całej Europie.

5. Wsparcie Po Szkoleniu

- Po zakończeniu szkolenia oferujemy porady oraz konsultacje, aby wspierać dalszy rozwój umiejętności.
- Dzięki tym elementom kurs staje się kompleksowym doświadczeniem, które nie tylko dostarcza wiedzy, ale także wspiera uczestników w ich dalszej karierze zawodowej. Jeśli masz dodatkowe pytania lub potrzebujesz więcej informacji, daj znać! ?

Informacje dodatkowe

Zawarto umowę z Wojewódzki Urząd Pracy w Szczecinie na świadczenie usług rozwojowych z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe

W harmonogramie kursu nie uwzględnia się przerwy. Na życzenie kursanta będą robione krótkie przerwy. Należy pamiętać, że te przerwy nie są wliczane do czasu usługi.

Uczestnicy szkolenia mają możliwość skorzystania z przerwy na indywidualne zgłoszenia.

Adres

ul. Henryka Sienkiewicza 6
71-311 Szczecin
woj. zachodniopomorskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Grażyna Kobierska

E-mail info@penelope.edu.pl

Telefon (+48) 505 089 671