



Akademia Spa  
Tomasz Tomasiak

★★★★★ 4,9 / 5

1 156 ocen

## UWALNIAJĄCY MASAŻ GŁOWY, KARKU I SZYI - szkolenie

Numer usługi 2026/09/02/166474/3785213

📍 Warszawa

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 08:00 h

📅 29.11.2026 do 29.11.2026

1 230,00 PLN brutto

1 000,00 PLN netto

153,75 PLN brutto/h

125,00 PLN netto/h

583,33 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kategoria</b>                       | Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Grupa docelowa usługi</b>           | <p>właściciele salonów kosmetycznych i salonów masażu.</p> <p>pracownicy salonów kosmetycznych i salonów masażu</p> <p>osoby chcące się przebranżowić lub poszerzyć wiedzę na temat masażu</p> <p>Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu „Nowy Start w Małopolsce z Euresem”</p> <p>Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu Małopolski Pociąg do Kariery</p> <p>Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój.</p> |
| <b>Minimalna liczba uczestników</b>    | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Maksymalna liczba uczestników</b>   | 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Data zakończenia rekrutacji</b>     | 28-11-2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Forma prowadzenia usługi</b>        | stacjonarna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b> | 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, prawidłowego i bezpiecznego wykonywania Uwalniającego Masażu Głowy, Karku i Szyi, obejmującego techniki relaksacyjne, antystresowe, powięziowe oraz elementy pracy energetycznej. Uczestnik nabywa wiedzę z zakresu anatomii, fizjologii, emocji oraz wpływu terapii na układ nerwowy, a także praktyczne umiejętności przeprowadzenia pełnej sesji zabiegowej.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się                                                                                              | Kryteria weryfikacji                                                                      | Metoda walidacji                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Opisuje ideę, korzyści oraz wskazania i przeciwwskazania do Uwalniającego Masażu Głowy, Karku i Szyi            | Wskazuje prawidłowe wskazania i przeciwwskazania z listy.                                 | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Charakteryzuje podstawowe aspekty anatomiczne i fizjologiczne związane z masażem głowy, karku i szyi.           | Rozpoznaje kluczowe mięśnie i struktury powięziowe zaangażowane w zabieg                  | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Wykonuje pełną, poprawną technicznie sesję Uwalniającego Masażu Głowy, Karku i Szyi zgodnie z metodyką zabiegu. | Stosuje właściwe techniki, dostosowując nacisk i tempo do potrzeb osoby masowanej.        | Analiza dowodów i deklaracji                          |
| Dobiera elementy dodatkowe wspierające zabieg, takie jak aromaterapia i techniki Oshibori.                      | Wskazuje odpowiednie środki i akcesoria do danego etapu zabiegu.                          | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Zapewnia komfort, bezpieczeństwo i poczucie zaufania osobie masowanej.                                          | Wskazuje właściwe zachowania w sytuacjach dyskomfortu lub napięcia emocjonalnego klienta. | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |

# Kwalifikacje i kompetencje

## 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

Część teoretyczna:

1. Idea i zastosowanie Uwalniającego Masażu Głowy, Karku i Szyi
2. Korzyści terapeutyczne – rozluźnienie, redukcja napięć, poprawa krążenia, wpływ antystresowy
3. Wskazania i zakres terapeutyczny
4. Przeciwwskazania do zabiegu
5. Aspekty anatomiczne i fizjologiczne
6. Wpływ masażu na emocje
7. Energetyczny aspekt terapii
8. Przygotowanie do zabiegu
9. Zasady i metodyka zabiegu
10. Elementy dodatkowe

Część praktyczna:

1. Nauka etapów masażu drenujących
2. Nauka etapów liftingujących
3. Praca z punktami akupresurowymi
4. Wykorzystanie kamienia Kassa
5. Ćwiczenie kompletnej sesji masażu od początku do końca
6. Praca w parach pod nadzorem trenera
7. Analiza techniki i korekty

Walidacja

Zakończenie

-----

Po zrealizowanym szkoleniu uczestnik otrzyma zaświadczenie o ukończeniu usługi.

Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć

Fakt uczestnictwa w każdym dniu usługi rozwojowej musi zostać potwierdzony przez uczestnika własnoręcznym podpisem złożonym na udostępnionej przez organizatora liście obecności

Każdy uczestnik ma indywidualne stanowisko.

Szkolenie jest kierowane do :

właściciele salonów kosmetycznych i salonów masażu.

pracownicy salonów kosmetycznych i salonów masażu

osoby chcące się przebranżowić lub poszerzyć wiedzę na temat masażu

Szkolenie realizowane w formule godzin zegarowych (60 min)

Przerwy wliczają się w liczbę godzin usługi,

Walidacja wlicza się w liczbę godzin usługi.

Szkolenie będzie realizowane metodami interaktywnymi i aktywizującymi, rozumianymi jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie i pozwalające uczestnikom na ćwiczenie umiejętności tj:

- Dyskusja panelowa
- Metoda symulacyjna

- Metoda projektów
- Rozmowa kierowana

Opis przebiegu szkolenia i walidacji

Szkolenie realizowane jest w formie stacjonarnej i obejmuje część teoretyczną oraz praktyczną. Zajęcia prowadzi Marta Otawa. Każdy uczestnik ma zapewnione stanowisko umożliwiające udział w ćwiczeniach praktycznych.

Część teoretyczna obejmuje omówienie idei i zastosowania Uwalniającego Masażu Głowy, Karku i Szyi, jego korzyści terapeutycznych, wskazań i przeciwwskazań oraz podstawowych aspektów anatomicznych i fizjologicznych związanych z obszarem głowy, karku i szyi. Uczestnicy poznają również wpływ masażu na emocje, zagadnienia związane z nerwem błędnym i energetycznym aspektem terapii, zasady przygotowania do zabiegu, jego metodykę oraz zastosowanie elementów dodatkowych wspierających zabieg.

Część praktyczna obejmuje pokaz oraz ćwiczenie poszczególnych etapów masażu. Uczestnicy uczą się technik drenujących i liftingujących, pracy z punktami akupresurowymi, wykorzystania kamienia Kassa oraz technik Oshibori. Następnie ćwiczą w parach pełną sesję Uwalniającego Masażu Głowy, Karku i Szyi. Trener obserwuje sposób wykonywania poszczególnych technik, udziela informacji zwrotnej oraz dokonuje bieżących korekt dotyczących m.in. sposobu pracy, nacisku, tempa i kolejności wykonywanych czynności.

Po zakończeniu części szkoleniowej przeprowadzana jest walidacja efektów uczenia się. Walidacja odbywa się w godz. 16:30–17:00 i jest prowadzona przez Dominikę Szczechowicz, która nie prowadzi zajęć szkoleniowych. Zapewnia to rozdzielenie procesu szkolenia od procesu walidacji.

Walidacja prowadzona jest zgodnie z metodami przypisanymi do poszczególnych efektów uczenia się, tj. poprzez **test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie oraz analizę dowodów i deklaracji**.

Test teoretyczny służy weryfikacji wiedzy dotyczącej idei i zastosowania masażu, wskazań i przeciwwskazań, podstawowych aspektów anatomicznych i fizjologicznych oraz doboru elementów dodatkowych wspierających zabieg, w tym aromaterapii i technik Oshibori. Za pomocą testu weryfikowane są również kompetencje dotyczące zapewnienia klientowi komfortu i bezpieczeństwa oraz właściwego reagowania w sytuacjach dyskomfortu lub napięcia emocjonalnego.

Umiejętność wykonania pełnej, poprawnej technicznie sesji Uwalniającego Masażu Głowy, Karku i Szyi weryfikowana jest metodą **analizy dowodów i deklaracji**. Ocenie podlegają dowody odnoszące się do prawidłowego zastosowania poznanych technik oraz dostosowania nacisku i tempa pracy do potrzeb osoby masowanej, zgodnie z kryteriami weryfikacji określonymi w karcie usługi.

Każdy uczestnik podlega indywidualnej ocenie w odniesieniu do określonych efektów uczenia się i przypisanych im kryteriów weryfikacji. Wynik walidacji zostaje udokumentowany przez osobę prowadzącą walidację.

Walidacja oraz przerwa wliczają się w całkowity czas trwania usługi.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 8

| Przedmiot / temat                                        | Typ aktywności | Prowadzący  | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|----------------------------------------------------------|----------------|-------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>1 z 8</div> Wprowadzenie                            | Zajęcia        | Marta Otawa | 29-11-2026            | 09:00               | 09:15               | 00:15         |
| <div>2 z 8</div> Teoria: idea, wskazania, anatomia       | Zajęcia        | Marta Otawa | 29-11-2026            | 09:15               | 10:15               | 01:00         |
| <div>3 z 8</div> Teoria: emocje, nerw błędny, energetyka | Zajęcia        | Marta Otawa | 29-11-2026            | 10:15               | 11:00               | 00:45         |

| Przedmiot / temat                                                    | Typ aktywności | Prowadzący  | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|----------------------------------------------------------------------|----------------|-------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>4 z 8</b><br>Praktyka:<br>techniki<br>drenujące i<br>liftingujące | Zajęcia        | Marta Otawa | 29-11-2026            | 11:00               | 12:15               | 01:15         |
| <b>5 z 8</b> -                                                       | Przerwa        | -           | 29-11-2026            | 12:15               | 13:15               | 01:00         |
| <b>6 z 8</b><br>Praktyka:<br>akupresura,<br>techniki<br>Oshibori     | Zajęcia        | Marta Otawa | 29-11-2026            | 13:15               | 14:45               | 01:30         |
| <b>7 z 8</b> Pełna<br>sesja masażu<br>+ korekty                      | Zajęcia        | Marta Otawa | 29-11-2026            | 14:45               | 16:30               | 01:45         |
| <b>8 z 8</b> -                                                       | Walidacja      | -           | 29-11-2026            | 16:30               | 17:00               | 00:30         |

## Podsumowanie

| Rodzaj godzin                        | Liczba godzin |
|--------------------------------------|---------------|
| Suma godzin zegarowych usługi        | 08:00         |
| w tym suma godzin zajęć              | 06:30         |
| w tym suma godzin walidacji          | 00:30         |
| w tym suma przerw                    | 01:00         |
| Suma godzin dydaktycznych bez przerw | 09:15         |

## 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 2004 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 | 1 230,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 1 000,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 153,75 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 125,00 PLN   |

## Liczba godzin usługi

| Rodzaj godzin                   | Liczba godzin |
|---------------------------------|---------------|
| Liczba godzin zegarowych usługi | 08:00         |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Marta Otawa

Marta Otawa - dyplomowana naturoterapeutka i akupunkturzystka. Absolwentka szkół i certyfikowanych szkoleń z zakresu akupunktury terapeutycznej i estetycznej, masaży i rytuałów SPA, w tym rytuałów mokrych Hammam. Praktykuje gabinetowo i promuje naturalny anti-aging, często łącząc liftingi manualne z pracą igłami. Jest autorką i trenerką wielu zabiegów i rytuałów customizowanych. W swoich terapiach skupia się na zastosowaniu dobroczynnych, tradycyjnych technik i narzędzi - akupunktura, aurikuloterapia, GuaSha, bańki, termoterapia itd. - nie tylko dla urody, ale i zdrowia swoich Klientów.

Zafascynowana wschodnią tradycją świadomości ciała, zachodnią wiedzą anatomiczną, życiem w zgodzie z naturą i pasją dającą nieprzemijające piękno naszego pełnego potencjału. Wyznaje holistyczne podejście do pracy z ciałem, umysłem i duchem.

Marta Otawa i jej naturalne zabiegi anti-aging były wielokrotnie prezentowane przez magazyny Vogue Beauty, Elle i Glamour. W wywiadach i artykułach, metody jej pracy są opisywane jako neoholistyka i naturoterapia na miarę naszych czasów.

Stworzyła wizję SPA 4 Strony w Wodnej Wieży w Pszczynie, koncepcję menu zabiegowego i autorskich rytuałów, standardów obsługi klienta, szkolenia i mentoringu masażyistów i terapeutów. Z powodzeniem kreuje i zarządza obiektami odnowy biologicznej w konwencji naturalnej.

Ostatnie 5 lat aktywnie działa w branży beauty.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzymuje: skrypt, wzory formularzy

dla Klientów.

## Informacje dodatkowe

ZAWARTO UMOWĘ Z WUP KRAKÓW NA ROZLICZANIE USŁUG Z WYKORZYSTANIEM ELEKTRONICZNYCH BONÓW SZKOLENIOWYCH W RAMACH PROJEKTU NOWY START W MAŁOPOLSCE Z EURES-em i Projektu Małopolski Pociąg do Kariery

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój.

SZKOLENIE ROZLICZANE JEST W RAMACH PRZYZNANYCH BONÓW.

Usługa będzie zwolniona z VAT, w przypadku gdy uczestnik posiada dofinansowanie na poziomie minimum 70%. zgodnie z art. 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dn. 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień

## Adres

ul. Grażyny 15/65  
02-548 Warszawa  
woj. mazowieckie

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

## Kontakt



**Aleksandra Brukiewa**

**E-mail** [info@akademia-spa.pl](mailto:info@akademia-spa.pl)

**Telefon** (+48) 889 109 396