



AKADEMIA
MASAŻU "KARUNA"
- JANUSZ
JANECZEK

★★★★★ 4,6 / 5

149 ocen

KURS MASAŻY AJURWEDYJSKICH OBEJMUJĄCY MASAŻE: ABHYANGA, UDVARTANA, RATNAABHYANGA, SHIROABHYANGA, SHIRODHARA, UPANHASVEDA

Numer usługi 2026/09/24/20878/3832556

- 📍 Rytel
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📅 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 32:00 h
- 📅 01.12.2026 do 04.12.2026

3 500,00 PLN brutto
2 845,53 PLN netto
109,38 PLN brutto/h
88,92 PLN netto/h
226,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Uroda
Identyfikatory projektów	Małopolski Pociąg do kariery, Nowy start w Małopolsce z EURESEM, Kierunek - Rozwój, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe
Grupa docelowa usługi	OSOBY DOROSŁE BEZ DOŚWIADCZENIA W MASAŻU, KTÓRE CHCĄ SIĘ PRZEBRANŻOWIĆ, PRZEDSIĘBIORCY- WŁAŚCICIELE SALONÓW KOSMETYCZNYCH I SALONÓW MASAŻU, PRACOWNICY W/W WYMIENIONYCH PRAGNĄCY POSZERZYĆ KOMPETENCJE NA TEMAT MASAŻY OBJĘTYCH PROGRAMEM NAUCZANIA USŁUGA ROZWOJOWA ADRESOWANA RÓWNIEŻ DLA UCZESTNIKÓW PROJEKTU ZACHODNIOPOMORSKIE BONY SZKOLENIOWE. „Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój” „Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu MP i/lub dla Uczestników Projektu NSE”.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	30-11-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

CELEM EDUKACYJNYM SZKOLENIA JEST PRZYGOTOWANIE KURSANTÓW DO SAMODZIELNEGO WYKONANIA MASAŻY AJURWEDYJSKICH: ABHYANGA, UDVARTANA, RATNAABHYANGA, SHIROABHYANGA, SHIRODHARA, UPANHASVEDA

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Przygotowuje stanowisko pracy oraz klienta do wykonania zabiegu masażu Abhyanga zgodnie z zasadami BHP i higieny.	• przeprowadza dezynfekcję stanowiska pracy oraz akcesoriów zgodnie z obowiązującymi procedurami,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• dobiera niezbędne środki poślizgowe (oleje do masażu) stosownie do potrzeb klienta,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• wymienia przeciwwskazania do masażu,	Test teoretyczny
	• pozycjonuje klienta na stole do masażu z wykorzystaniem odpowiednich poduszek lub wałków, zapewniając komfort i bezpieczeństwo.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykonuje sekwencję technik masażu ABHYANGA z uwzględnieniem zasad ergonomii własnej pracy.	• dobiera odpowiednie techniki masażu w zależności od masowanej partii ciała,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• utrzymuje właściwe tempo i rytm masażu w trakcie wykonywania całej sekwencji,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• dostosowuje siłę nacisku do reakcji organizmu i potrzeb klienta,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• prezentuje prawidłową postawę ciała podczas masażu, wykorzystując ciężar własnego ciała w celu odciążenia kręgosłupa i stawów,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• zachowuje płynność przejść między poszczególnymi technikami bez przerywania kontaktu z ciałem klienta.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Komunikuje się z klientem w sposób budujący zaufanie i poczucie bezpieczeństwa przed, w trakcie i po zabiegu w masażu Abhyanga	• przedstawia cel i planowany przebieg masażu w sposób przystępny dla klienta,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• odczytuje sygnały niewerbalne klienta świadczące o dyskomforcie lub potrzebie zmiany siły nacisku,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• dostosowuje ton głosu oraz sposób komunikacji do indywidualnych potrzeb i nastroju klienta,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• uzyskuje od klienta informację zwrotną na temat odczuć po zakończonym zabiegu,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• formułuje profesjonalne zalecenia pozabiegowe dotyczące pielęgnacji i stylu życia.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Przygotowuje stanowisko pracy oraz klienta do wykonania zabiegu masażu Upanhasveda zgodnie z zasadami BHP i higieny.	• przeprowadza dezynfekcję stanowiska pracy oraz akcesoriów zgodnie z obowiązującymi procedurami,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• dobiera niezbędne środki poślizgowe (oleje do masażu) stosownie do potrzeb klienta,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• wymienia przeciwwskazania do masażu,	Test teoretyczny
	• pozycjonuje klienta na stole do masażu z wykorzystaniem odpowiednich poduszek lub wałków, zapewniając komfort i bezpieczeństwo.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wykonuje sekwencję technik masażu Upanhasveda z uwzględnieniem zasad ergonomii własnej pracy.	• dobiera odpowiednie techniki masażu w zależności od masowanej partii ciała,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• utrzymuje właściwe tempo i rytm masażu w trakcie wykonywania całej sekwencji,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• dostosowuje siłę nacisku do reakcji organizmu i potrzeb klienta,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• prezentuje prawidłową postawę ciała podczas masażu, wykorzystując ciężar własnego ciała w celu odciążenia kręgosłupa i stawów,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• zachowuje płynność przejść między poszczególnymi technikami bez przerywania kontaktu z ciałem klienta.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Komunikuje się z klientem w sposób budujący zaufanie i poczucie bezpieczeństwa przed, w trakcie i po zabiegu w masażu Upanhasveda	• przedstawia cel i planowany przebieg masażu w sposób przystępny dla klienta,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• odczytuje sygnały niewerbalne klienta świadczące o dyskomforcie lub potrzebie zmiany siły nacisku,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• dostosowuje ton głosu oraz sposób komunikacji do indywidualnych potrzeb i nastroju klienta,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• uzyskuje od klienta informację zwrotną na temat odczuć po zakończonym zabiegu,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• formułuje profesjonalne zalecenia pozabiegowe dotyczące pielęgnacji i stylu życia.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Przygotowuje stanowisko pracy oraz klienta do wykonania zabiegu masażu Shiroabhyanga zgodnie z zasadami BHP i higieny.	• przeprowadza dezynfekcję stanowiska pracy oraz akcesoriów zgodnie z obowiązującymi procedurami,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• dobiera niezbędne środki poślizgowe (oleje do masażu) stosownie do potrzeb klienta,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• wymienia przeciwwskazania do masażu,	Test teoretyczny
	• pozycjonuje klienta na stole do masażu z wykorzystaniem odpowiednich poduszek lub wałków, zapewniając komfort i bezpieczeństwo.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykonuje sekwencję technik masażu Shiroabhyanga z uwzględnieniem zasad ergonomii własnej pracy.	• dobiera odpowiednie techniki masażu w zależności od masowanej partii ciała,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• utrzymuje właściwe tempo i rytm masażu w trakcie wykonywania całej sekwencji,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• dostosowuje siłę nacisku do reakcji organizmu i potrzeb klienta,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• prezentuje prawidłową postawę ciała podczas masażu, wykorzystując ciężar własnego ciała w celu odciążenia kręgosłupa i stawów,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• zachowuje płynność przejść między poszczególnymi technikami bez przerywania kontaktu z ciałem klienta.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Komunikuje się z klientem w sposób budujący zaufanie i poczucie bezpieczeństwa przed, w trakcie i po zabiegu w masażu Shiroabhyanga	• przedstawia cel i planowany przebieg masażu w sposób przystępny dla klienta,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• odczytuje sygnały niewerbalne klienta świadczące o dyskomforcie lub potrzebie zmiany siły nacisku,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• dostosowuje ton głosu oraz sposób komunikacji do indywidualnych potrzeb i nastroju klienta,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• uzyskuje od klienta informację zwrotną na temat odczuć po zakończonym zabiegu,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• formułuje profesjonalne zalecenia pozabiegowe dotyczące pielęgnacji i stylu życia.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Przygotowuje stanowisko pracy oraz klienta do wykonania zabiegu masażu Shirodhara zgodnie z zasadami BHP i higieny.	• przeprowadza dezynfekcję stanowiska pracy oraz akcesoriów zgodnie z obowiązującymi procedurami,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• dobiera niezbędne środki poślizgowe (oleje do masażu) stosownie do potrzeb klienta,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• wymienia przeciwwskazania do masażu,	Test teoretyczny
	• pozycjonuje klienta na stole do masażu z wykorzystaniem odpowiednich poduszek lub wałków, zapewniając komfort i bezpieczeństwo.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wykonuje sekwencję technik masażu Shirodhara z uwzględnieniem zasad ergonomii własnej pracy.	• dobiera odpowiednie techniki masażu w zależności od masowanej partii ciała,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• utrzymuje właściwe tempo i rytm masażu w trakcie wykonywania całej sekwencji,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• dostosowuje siłę nacisku do reakcji organizmu i potrzeb klienta,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• prezentuje prawidłową postawę ciała podczas masażu, wykorzystując ciężar własnego ciała w celu odciążenia kręgosłupa i stawów,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• zachowuje płynność przejść między poszczególnymi technikami bez przerywania kontaktu z ciałem klienta.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Komunikuje się z klientem w sposób budujący zaufanie i poczucie bezpieczeństwa przed, w trakcie i po zabiegu Shirodhara	• przedstawia cel i planowany przebieg masażu w sposób przystępny dla klienta,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• odczytuje sygnały niewerbalne klienta świadczące o dyskomforcie lub potrzebie zmiany siły nacisku,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• dostosowuje ton głosu oraz sposób komunikacji do indywidualnych potrzeb i nastroju klienta,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• uzyskuje od klienta informację zwrotną na temat odczuć po zakończonym zabiegu,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• formułuje profesjonalne zalecenia pozabiegowe dotyczące pielęgnacji i stylu życia.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Przygotowuje stanowisko pracy oraz klienta do wykonania zabiegu masażu Ratnaabhyanga zgodnie z zasadami BHP i higieny.	• przeprowadza dezynfekcję stanowiska pracy oraz akcesoriów zgodnie z obowiązującymi procedurami,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• dobiera niezbędne środki poślizgowe (oleje do masażu) stosownie do potrzeb klienta,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• wymienia przeciwwskazania do masażu,	Test teoretyczny
	• pozycjonuje klienta na stole do masażu z wykorzystaniem odpowiednich poduszek lub wałków, zapewniając komfort i bezpieczeństwo.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykonuje sekwencję technik masażu Ratnaabhyanga z uwzględnieniem zasad ergonomii własnej pracy.	• dobiera odpowiednie techniki masażu w zależności od masowanej partii ciała,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• utrzymuje właściwe tempo i rytm masażu w trakcie wykonywania całej sekwencji,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• dostosowuje siłę nacisku do reakcji organizmu i potrzeb klienta,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• prezentuje prawidłową postawę ciała podczas masażu, wykorzystując ciężar własnego ciała w celu odciążenia kręgosłupa i stawów,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• zachowuje płynność przejść między poszczególnymi technikami bez przerywania kontaktu z ciałem klienta.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Komunikuje się z klientem w sposób budujący zaufanie i poczucie bezpieczeństwa przed, w trakcie i po zabiegu w masażu Ratnaabhyanga	• przedstawia cel i planowany przebieg masażu w sposób przystępny dla klienta,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• odczytuje sygnały niewerbalne klienta świadczące o dyskomforcie lub potrzebie zmiany siły nacisku,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• dostosowuje ton głosu oraz sposób komunikacji do indywidualnych potrzeb i nastroju klienta,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• uzyskuje od klienta informację zwrotną na temat odczuć po zakończonym zabiegu,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• formułuje profesjonalne zalecenia pozabiegowe dotyczące pielęgnacji i stylu życia.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Przygotowuje stanowisko pracy oraz klienta do wykonania zabiegu masażu Udvartana zgodnie z zasadami BHP i higieny.	• przeprowadza dezynfekcję stanowiska pracy oraz akcesoriów zgodnie z obowiązującymi procedurami,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• dobiera niezbędne środki poślizgowe (oleje do masażu) stosownie do potrzeb klienta,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• wymienia przeciwwskazania do masażu,	Test teoretyczny
	• pozycjonuje klienta na stole do masażu z wykorzystaniem odpowiednich poduszek lub wałków, zapewniając komfort i bezpieczeństwo.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wykonuje sekwencję technik masażu Udvaartana z uwzględnieniem zasad ergonomii własnej pracy.	• dobiera odpowiednie techniki masażu w zależności od masowanej partii ciała,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• utrzymuje właściwe tempo i rytm masażu w trakcie wykonywania całej sekwencji,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• dostosowuje siłę nacisku do reakcji organizmu i potrzeb klienta,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• prezentuje prawidłową postawę ciała podczas masażu, wykorzystując ciężar własnego ciała w celu odciążenia kręgosłupa i stawów,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• zachowuje płynność przejść między poszczególnymi technikami bez przerywania kontaktu z ciałem klienta.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Komunikuje się z klientem w sposób budujący zaufanie i poczucie bezpieczeństwa przed, w trakcie i po zabiegu w masażu Udvaartana	• przedstawia cel i planowany przebieg masażu w sposób przystępny dla klienta,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• odczytuje sygnały niewerbalne klienta świadczące o dyskomforcie lub potrzebie zmiany siły nacisku,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• dostosowuje ton głosu oraz sposób komunikacji do indywidualnych potrzeb i nastroju klienta,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• uzyskuje od klienta informację zwrotną na temat odczuć po zakończonym zabiegu,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• formułuje profesjonalne zalecenia pozabiegowe dotyczące pielęgnacji i stylu życia.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie 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 wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Program szkolenia został podzielony na część teoretyczną, część praktyczną oraz walidację. W każdym module część teoretyczna obejmuje wiedzę niezbędną do bezpiecznego i prawidłowego wykonania zabiegu, natomiast część praktyczna obejmuje ćwiczenie technik masażu, przygotowanie stanowiska, pracę z klientem oraz wykonanie sekwencji zabiegowej.

MODUŁ I – MASAŻ ABHYANGA (Masaż ajurwedyjski całego ciała ciepłym olejem)

Cel modułu: Nauka technik masażu Abhyanga w oparciu o zasady Ajurwedy – harmonizowanie dosh Vata, Pitta i Kapha

Część teoretyczna:

- Wprowadzenie do Ajurwedy: koncepcja dosz i pięciu elementów.
- Wskazania i przeciwwskazania.
- Znaczenie oleju w Ajurwedzie
- Zasady przygotowania stanowiska i klienta.
- zasady BHP i higieny pracy

Część praktyczna:

- przygotowanie stanowiska pracy,
- przygotowanie klienta do zabiegu,
- pozycjonowanie klienta,
- nauka i ćwiczenie technik masażu Abhyanga,
- wykonanie sekwencji masażu całego ciała,
- dostosowanie tempa, rytmu i siły nacisku,
- komunikacja z klientem w trakcie zabiegu,
- zakończenie zabiegu i omówienie zaleceń pozabiegowych.

MODUŁ II – MASAŻ UDVARTANA (Masaż ajurwedyjski proszkami ziołowymi)

Cel modułu: Opanowanie techniki masażu wygładzającego i ujędrniającego skórę z wykorzystaniem ziołowych proszków.

Część teoretyczna:

- charakterystyka i znaczenie masażu Udvartana,
- zastosowanie masażu Udvartana,
- wskazania i przeciwwskazania,
- zasady BHP i higieny,
- dobór preparatów i akcesoriów,

Część praktyczna:

- przygotowanie stanowiska i materiałów,
- przygotowanie klienta,
- nauka technik masażu Udvartana,
- praca z proszkiem ziołowym,
- wykonanie sekwencji zabiegowej,
- obserwacja reakcji klienta,

- dostosowanie intensywności pracy,
- zakończenie zabiegu.

MODUŁ III – RATNAABHYANGA (Masaż ajurwedyjski kamieniami półszlachetnymi)

Cel modułu: Poznanie zasad pracy z minerałami i umiejętność wykonywania masażu łączącego ciepło kamieni i właściwości olejów ajurwedyjskich.

Część teoretyczna:

- charakterystyka masażu Ratnaabhyanga,
- zasady pracy z kamieniami półszlachetnymi,
- wskazania i przeciwwskazania,
- zasady BHP,
- przygotowanie kamieni i stanowiska pracy,
- Wybór kamieni do dosz

Część praktyczna:

- przygotowanie stanowiska i akcesoriów,
- przygotowanie kamieni do masażu,
- przygotowanie klienta,
- nauka technik masażu kamieniami,
- wykonanie sekwencji Ratnaabhyanga,
- kontrola temperatury i komfortu klienta,
- dostosowanie technik do reakcji klienta,
- zakończenie zabiegu.

MODUŁ IV – SHIROABHYANGA (Masaż ajurwedyjski głowy, karku i barków)

Cel modułu: Nauka masażu ajurwedyjskiego głowy, stosowanego w celu głębokiego relaksu, rozluźnienia napięć oraz wspomagania higieny snu

Część teoretyczna:

- charakterystyka masażu głowy, karku i barków,
- wskazania i przeciwwskazania,
- zasady BHP,
- dobór oleju i akcesoriów,
- zasady pracy w obrębie głowy, karku i barków.

Część praktyczna:

- przygotowanie stanowiska i klienta,
- pozycjonowanie klienta,
- nauka technik masażu głowy, karku i barków,
- wykonanie sekwencji Shiroabhyanga,
- dostosowanie nacisku,
- komunikacja z klientem,
- zakończenie zabiegu.

MODUŁ V – SHIRODHARA (Masaż ajurwedyjski z polewaniem głowy strumieniem ciepłego oleju)

Cel modułu: Zdobycie wiedzy i umiejętności w zakresie przygotowania i wykonania rytuału Shirodhara – zabiegu głęboko uspokajającego.

Część teoretyczna:

- charakterystyka zabiegu Shirodhara,
- wskazania i przeciwwskazania,
- zasady BHP,
- przygotowanie sprzętu do Shirodhary,
- zasady kontroli temperatury oleju,
- zasady bezpieczeństwa podczas polewania czoła strumieniem oleju.

Część praktyczna:

- przygotowanie stanowiska i sprzętu,

- przygotowanie klienta,
- ustawienie aparatury do Shirodhary,
- kontrola temperatury oleju,
- wykonanie techniki polewania, integracja zabiegu z masażem głowy i karku,
- obserwacja reakcji klienta,
- zakończenie zabiegu.

MODUŁ VI – UPANHASVEDA (Masaż ajurwedyjski pleców)

Cel modułu: Nauka ajurwedyjskiego masażu okolicy kręgosłupa, wykonywanego na siedząco, z zastosowaniem olei naturalnych.

Część teoretyczna:

- charakterystyka masażu pleców Upanhasveda,
- wskazania i przeciwwskazania,
- zasady BHP,
- przygotowanie stanowiska,
- zasady pracy w okolicy kręgosłupa,

Część praktyczna:

- przygotowanie stanowiska i klienta, pozycjonowanie klienta,
- wykonanie sekwencji Upanhasveda,
- dostosowanie nacisku do reakcji klienta,
- zakończenie zabiegu

Masaże objęte programem szkolenia mają charakter relaksacyjny, prozdrowotny i wspierający dobrostan. Usługa nie nadaje uprawnień medycznych ani terapeutycznych, lecz przygotowuje uczestnika do bezpiecznego wykonywania masażu w zakresie wskazanym w programie szkolenia, z uwzględnieniem przeciwwskazań, zasad BHP, ergonomii oraz komfortu klienta.

MODUŁ VII- WALIDACJA SZKOLENIE PROWADZI DO NABYCIA KOMPETENCJI MASAŻY: ABHYANGA, UDVARTANA, RATNAABHYANGA, SHIROABHYANGA, SHIRODHARA, UPANHASVEDA

Walidacja- zostanie przeprowadzona po zakończeniu części dydaktycznej szkolenia, jako odrębny etap od procesu kształcenia. Część praktyczna walidacji nie będzie realizowana podczas nauki technik masażu, lecz w wyodrębnionym bloku walidacyjnym wskazanym w harmonogramie. Walidacja obejmuje dwie metody:

1. Test teoretyczny — sprawdza wiedzę uczestnika z zakresu programu szkolenia, w szczególności: podstaw Ajurwedy, wskazań i przeciwwskazań, zasad BHP i higieny, przygotowania stanowiska pracy, zasad bezpieczeństwa, procedur zabiegowych.

2. Obserwacja w warunkach symulowanych — służy weryfikacji praktycznych umiejętności uczestnika. Część praktyczna walidacji zostanie przeprowadzona metodą obserwacji w warunkach symulowanych. Uczestnik wykona zadanie praktyczne w sali szkoleniowej, na modelu lub innym uczestniku szkolenia, w warunkach odpowiadających organizacji pracy podczas wykonywania masażu. Walidator będzie obserwował wykonanie zadania i dokona oceny na podstawie arkusza obserwacji zawierającego kryteria weryfikacji wskazane w Karcie Usługi. Proces walidacji jest oddzielony od procesu szkolenia. Walidację prowadzi osoba wyznaczona do oceny efektów uczenia się, zgodnie z zasadami zapewnienia rozdzielenia procesu kształcenia od procesu walidacji.

Organizacja walidacji i czasu oceny uczestników:

W części praktycznej walidacji uczestnik wykona wybrane zadanie praktyczne obejmujące przygotowanie stanowiska, przygotowanie klienta/modela, dobór środków i akcesoriów, wykonanie wskazanych technik masażu objętych programem oraz komunikację z klientem. Zadanie będzie oceniane indywidualnie na podstawie arkusza obserwacji. Organizacja walidacji zapewni możliwość indywidualnej oceny każdego uczestnika. Proces walidacji jest oddzielony od procesu szkolenia. Walidację prowadzi osoba wyznaczona do oceny efektów uczenia się, zgodnie z zasadami zapewnienia rozdzielenia procesu kształcenia od procesu walidacji.

Czas trwania szkolenia: 32 godziny zegarowe.

Szkolenie składa się z : 27 godzin zegarowych zajęć w tym 3,5 h godziny zegarowej teoria, 23,5 h godziny zegarowej praktyka 1 godziny zegarowej walidacji 4 godzin zegarowych przerw

Podczas szkolenia, przewidziana jest jedna, zaplanowana przerwa 60 minutowa każdego dnia (ze względu na specyfikę szkolenia – po jedzeniu wymagana jest przerwa dłuższa niż 30 minutowa przed położeniem się na masaż). Przerwy w usłudze są wliczone w czas usługi rozwojowej. Uczestnik szkolenia ma możliwość merytorycznego kontaktu z trenerem również podczas przerw (w przypadku, gdyby uczestnik nie chciał skorzystać z danej przerwy). Szkolenie odbywa się wg harmonogramu, z uwagi na różne tempo pracy kursantów, możliwe są nieznaczne przesunięcia.

WARUNKI TECHNICZNE:

SALA JEST WYPOSAŻONA W NAJNOWSZY SPRZĘT I POMOCE DYDAKTYCZNE POTRZEBNE DO WYKONYWANIA SZKOLEŃ W W/W ZAKRESIE – SĄ TO PROFESJONALNE STOŁY DO MASAŻU, STOJAKI DO MASAŻU SHIRODHARA, ZESTAWY KAMIENI PÓLSZLACHETNYCH Z PODGRZEWACZAMI, ZESTAWY DO MASAŻU BAMBUSAMI, SPRZĘT DO MASAŻU STOPAMI, PODGRZEWACZE DO OLEJKÓW. SAMODZIELNE STANOWISKA PRACY

WARUNKI ORGANIZACYJNE I OPIS CZĘŚCI PRAKTYCZNEJ ORAZ WALIDACJI

Zajęcia praktyczne realizowane są w formie warsztatowej. Uczestnicy pracują głównie w parach, naprzemiennie pełniąc rolę osoby wykonującej masaż oraz osoby przyjmującej masaż. Dzięki temu każdy uczestnik ma możliwość wielokrotnego przećwiczenia wszystkich technik objętych programem szkolenia. Rotacja uczestników odbywa się po wykonaniu określonego etapu zabiegu, zgodnie z instrukcjami trenera. Trener na bieżąco monitoruje pracę uczestników, udziela informacji zwrotnej oraz koryguje technikę wykonywanych czynności. W przypadku nieparzystej liczby uczestników organizator zapewnia dodatkową osobę pełniącą rolę modelu, co umożliwia utworzenie pełnych stanowisk ćwiczeniowych i zapewnia wszystkim uczestnikom jednakowy dostęp do części praktycznej szkolenia. Powyższe warunki organizacyjne dotyczą również części walidacyjnej szkolenia. Podczas walidacji organizator zapewnia odpowiednią liczbę indywidualnych stanowisk pracy, sprzęt oraz modeli/uczestników, co umożliwia sprawne przeprowadzenie weryfikacji efektów uczenia się oraz indywidualną i obiektywną ocenę każdego uczestnika.

UDOGODNIENIA DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI

Ze względu na praktyczny charakter szkolenia uczestnik powinien być sprawny fizycznie. Organizator dopuszcza udział osób niewidomych lub słabowidzących, zapewniając instruktaż słowny i konsultacje. Każdy przypadek udziału osoby ze szczególnymi potrzebami jest analizowany indywidualnie przed rozpoczęciem szkolenia.

Z przyczyn losowych lub pogodowych niezależnych od Wykonawcy harmonogram może ulec zmianie. Informacje o zmianach będą przekazywane uczestnikom usługi.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 31

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 31 MODUŁ I-MASAŻ ABHYANGA Charakterystyka masażu Abhyanga omówienie wskazań i przeciwwskazań do masażu część 1 teoria	Zajęcia	ANDRZEJ JANECEK	01-12-2026	09:00	09:30	00:30
2 z 31 MODUŁ I Wykonywanie technik masażu Abhyanga część 1 (plecy, nogi) praktyka	Zajęcia	ANDRZEJ JANECEK	01-12-2026	09:30	11:00	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 31 MODUŁ I Wykonywanie technik masażu Abhyanga część 1 (nogi, brzuch, ramiona) praktyka	Zajęcia	ANDRZEJ JANECEK	01-12-2026	11:00	12:30	01:30
4 z 31 -	Przerwa	-	01-12-2026	12:30	13:30	01:00
5 z 31 MODUŁ I Charakterystyka masażu Abhyanga omówienie wskazań i przeciwwskazań do masażu część 2 teoria	Zajęcia	ANDRZEJ JANECEK	01-12-2026	13:30	14:00	00:30
6 z 31 MODUŁ I Wykonywanie technik masażu Abhyanga część 2 (plecy, nogi) praktyka	Zajęcia	ANDRZEJ JANECEK	01-12-2026	14:00	15:30	01:30
7 z 31 MODUŁ I Wykonywanie technik masażu Abhyanga część 2 (nogi, brzuch, ramiona) praktyka	Zajęcia	ANDRZEJ JANECEK	01-12-2026	15:30	17:00	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 31 MODUŁY IV-VI UPANHASVEDA, SHIROABHYANGA, SHIRODHARA Charakterystyka masażu Upanhasveda, Shiroabhyanga, Shirodhara omówienie wskazań i przeciwwskazań do masażu część 1 teoria	Zajęcia	ZUZANNA MACIEJEWSKA	02-12-2026	09:00	09:30	00:30
9 z 31 MODUŁY IV-VI UPANHASVEDA, SHIROABHYANGA, SHIRODHARA Wykonywanie technik masażu Upanhasveda –część 1 praktyka	Zajęcia	ZUZANNA MACIEJEWSKA	02-12-2026	09:30	10:30	01:00
10 z 31 MODUŁY IV-VI UPANHASVEDA, SHIROABHYANGA, SHIRODHARA Wykonywanie technik masażu Shiroabhyanga –część 1 praktyka	Zajęcia	ZUZANNA MACIEJEWSKA	02-12-2026	10:30	11:30	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 31 MODUŁY IV-VI UPANHASVEDA, SHIROABHYANGA, SHIRODHARA Wykonywanie technik masażu Shirodhara część 1 praktyk	Zajęcia	ZUZANNA MACIEJEWSKA	02-12-2026	11:30	12:30	01:00
12 z 31 -	Przerwa	-	02-12-2026	12:30	13:30	01:00
13 z 31 MODUŁY IV-VI UPANHASVEDA, SHIROABHYANGA, SHIRODHARA Charakterystyka masażu Upanhasveda, Shiroabhyanga, Shirodhara omówienie wskazań i przeciwwskazań do masażu część 2 teoria	Zajęcia	ZUZANNA MACIEJEWSKA	02-12-2026	13:30	14:00	00:30
14 z 31 MODUŁY IV-VI UPANHASVEDA, SHIROABHYANGA, SHIRODHARA Wykonywanie technik masażu Upanhasveda –część 2 praktyka	Zajęcia	ZUZANNA MACIEJEWSKA	02-12-2026	14:00	15:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 31 MODUŁY IV-VI UPANHASVEDA, SHIROABHYANGA, SHIRODHARA Wykonywanie technik masażu Shiroabhyanga –część 2 praktyka	Zajęcia	ZUZANNA MACIEJEWSKA	02-12-2026	15:00	16:00	01:00
16 z 31 MODUŁY IV-VI UPANHASVEDA, SHIROABHYANGA, SHIRODHARA Wykonywanie technik masażu Shirodhara część 2 praktyka	Zajęcia	ZUZANNA MACIEJEWSKA	02-12-2026	16:00	17:00	01:00
17 z 31 MODUŁ III MASAŻ RATNAABHYANGA Charakterystyka masażu Ratnaabhyanga –omówienie wskazań i przeciwwskazań do masażu część 1 teoria	Zajęcia	ZUZANNA MACIEJEWSKA	03-12-2026	09:00	09:30	00:30
18 z 31 MODUŁ III MASAŻ RATNAABHYANGA Wykonywanie technik masażu Ratnaabhyanga –część 1 (plecy, nogi) praktyka	Zajęcia	ZUZANNA MACIEJEWSKA	03-12-2026	09:30	11:00	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
19 z 31 MODUŁ III MASAŻ RATNAABHY NGA Wykonywanie technik masażu Ratnaabhyanga –część 1 (nogi, brzuch, ramiona, twarz) praktyka	Zajęcia	ZUZANNA MACIEJEWSKA	03-12-2026	11:00	12:30	01:30
20 z 31 -	Przerwa	-	03-12-2026	12:30	13:30	01:00
21 z 31 MODUŁ III MASAŻ RATNAABHYA NGA Charakterystyka masażu Ratnaabhyanga –omówienie wskazań i przeciwwskazań do masażu część 2 teoria	Zajęcia	ZUZANNA MACIEJEWSKA	03-12-2026	13:30	14:00	00:30
22 z 31 MODUŁ III MASAŻ RATNAABHYA NGA Wykonywanie technik masażu Ratnaabhyanga –część 2 (plecy, nogi) praktyka	Zajęcia	ZUZANNA MACIEJEWSKA	03-12-2026	14:00	15:30	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
23 z 31 MODUŁ III MASAŻ RATNAABHYA NGA Wykonywanie technik masażu Ratnaabhyanga –część 2 (nogi, brzuch, ramiona, twarz) praktyka	Zajęcia	ZUZANNA MACIEJEWSKA	03-12-2026	15:30	17:00	01:30
24 z 31 MODUŁ II MASAŻ UDWARTANA Charakterystyka masażu Udwartana omówienie wskazań i przeciwwskazań do masażu część 1 teoria	Zajęcia	ANDRZEJ JANECEK	04-12-2026	09:00	09:30	00:30
25 z 31 MODUŁ II MASAŻ UDWARTANA Wykonywanie technik masażu Udwartana część 1 (plecy, nogi) praktyka	Zajęcia	ANDRZEJ JANECEK	04-12-2026	09:30	11:00	01:30
26 z 31 MODUŁ II MASAŻ UDWARTANA Wykonywanie technik masażu Udwartana część 1 (nogi, brzuch, ramiona) praktyka	Zajęcia	ANDRZEJ JANECEK	04-12-2026	11:00	12:30	01:30
27 z 31 -	Przerwa	-	04-12-2026	12:30	13:30	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
28 z 31 MODUŁ II MASAŻ UDWARTANA Wykonywanie technik masażu Udwartana część 2 (plecy, nogi) praktyka	Zajęcia	ANDRZEJ JANECEK	04-12-2026	13:30	15:30	02:00
29 z 31 MODUŁ II MASAŻ UDWARTANA Wykonywanie technik masażu Udwartana część 2 (nogi, brzuch, ramiona) praktyka	Zajęcia	ANDRZEJ JANECEK	04-12-2026	15:30	16:00	00:30
30 z 31 -	Walidacja	-	04-12-2026	16:00	16:30	00:30
31 z 31 -	Walidacja	-	04-12-2026	16:30	17:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	32:00
w tym suma godzin zajęć	27:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	04:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	37:15

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	3 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 845,53 PLN
Koszt osobogodziny brutto	109,38 PLN
Koszt osobogodziny netto	88,92 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	32:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

ANDRZEJ JANEK

Posiada wykształcenie wyższe oraz ukończone studia podyplomowe o specjalności Masaż i Fizykoterapia.

Posiada kwalifikacje potwierdzone ukończeniem specjalistycznych szkoleń z zakresu technik masażu, w tym szkolenia zawodowego z zakresu Ajurwedy i masaży ajurwedyjskich, kursu masażu leczniczego, kursu Tradycyjnego Masażu Tajskiego Jogi oraz kursu Terapii Manualnej.

Od 2008 roku nieprzerwanie prowadzi szkolenia z zakresu technik masażu w Akademii Masażu Karuna, uczestnicząc w procesie kształcenia osób dorosłych.

Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte w okresie nie wcześniej niż 5 lat przed datą publikacji usługi w BUR.

Posiadane wykształcenie, kwalifikacje oraz doświadczenie zawodowe umożliwiają prowadzenie szkoleń oraz przekazywanie wiedzy i umiejętności objętych programem usługi.

Osoba zastępująca: Zuzanna Maciejewska.



2 z 2

ZUZANNA MACIEJEWSKA

Posiada wykształcenie wyższe – ukończone studia na kierunku Fizjoterapia oraz ukończone studia na kierunku Kosmetologia. Posiada również kwalifikacje zawodowe w zawodzie technik masażysta.

Posiada kwalifikacje potwierdzone ukończeniem szkoleń z zakresu technik masażu relaksacyjnego i orientalnego, w tym masaży ajurwedyjskich, masażu tajskiego, hammamu, masażu balijskiego, masażu gorącymi stemplami, masażu Lomi Lomi, masażu misami tybetańskimi, masażu bambusami oraz masażu tajskiego stóp.

Od 2016 roku nieprzerwanie prowadzi szkolenia z zakresu technik masażu w Akademii Masażu Karuna, uczestnicząc w procesie kształcenia osób dorosłych.

Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte w okresie nie wcześniejszym niż 5 lat przed datą publikacji usługi w BUR.

Posiadane wykształcenie, kwalifikacje oraz doświadczenie zawodowe umożliwiają prowadzenie szkoleń oraz przekazywanie wiedzy i umiejętności objętych programem usługi.

Osoba zastępująca: Andrzej Janeczek.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują materiały szkoleniowe w formie drukowanego skryptu szkoleniowego. Materiały są przekazywane uczestnikom w dniu rozpoczęcia szkolenia.

Skrypt szkoleniowy zawiera:

- opis masażu objętych programem szkolenia,
- podstawowe informacje dotyczące Ajurwedy w zakresie niezbędnym do realizacji szkolenia,
- przeciwwskazania do poszczególnych masażu,
- metodyka i opis kolejności wykonywania technik masażu.

Materiały mają charakter dydaktyczny i służą utrwaleniu wiedzy przekazywanej podczas części teoretycznej oraz wsparciu uczestnika w samodzielnym powtarzaniu procedur omawianych podczas części praktycznej.

Warunki uczestnictwa

WARUNKIEM UCZESTNICTWA JEST:

- ZŁOŻENIE OŚWIADCZENIA O STANIE ZDROWIA - BRAK PRZECIWWSKAZAŃ DO UCZESTNICTWA W KURSIE (W RAZIE WĄTPLIWOŚCI – PRZEDSTAWIENIE ZAŚWIADCZENIA OD LEKARZA),

- PEŁNOLETNIOŚĆ,

-WYKSZTAŁCENIE PONADPODSTAWOWE,

-PODPISANIE UMOWY POMIĘDZY USŁUGODAWCĄ A UCZESTNIKIEM SZKOLENIA, JEŻELI NIE ZOSTAŁA PODPISAN UMOWATRÓJSTRONNA Z OPERATOREM I KURSANTEM.

Informacje dodatkowe

ZAWARTO UMOWĘ W WUP W SZCZECINIE NA SWIADCZENIE USŁUG ROZWOJOWYCH Z WYKORZYSTANIEM ELEKTRONICZNYCHBONÓW SZKOLENIOWYCH W RAMACH PROJEKTU ZACHODNIOPOMORSKIE BONY SZKOLENIOWE.

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

Usługa skierowana jest do Uczestników Projektów MP i/lub NSE - podpisany Regulamin z WUP w Krakowie.

WARUNKIEM NABYCIA KOMPETENCJI JEST 100% FREKWENCJA NA KAŻDYM MODULE

Cena usługi rozwojowej wskazana w Karcie Usługi BUR obejmuje wyłącznie realizację usługi szkoleniowej, tj. udział uczestnika w szkoleniu, materiały szkoleniowe, korzystanie ze sprzętu i akcesoriów niezbędnych do realizacji programu szkolenia oraz przeprowadzenie walidacji.

Usługa nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą, np. kosztów dojazdu czy zakwaterowani

Po zakończonym kursie uczestnik otrzymuje Zaświadczenie wydane przez Akademię Masażu Karuna .

PODSTAWA ZWOLNIENIA Z VAT: Rozporządzenie Ministra Finansów z dn. 20.12.2013 r. paragraf 3 ust 1 pkt. 14.

Adres

ul. Raciąrska 6
89-642 Rytel
woj. pomorskie

Miejsce szkolenia pod wskazanym adresem, na domofonie należy wybrać "Janeczek" lub "Karuna".

Kontakt



Janusz Janeczek

E-mail akademiakaruna.janusz@gmail.com

Telefon (+48) 609 798 852