



SPASJA CENTRUM
SZKOLENIOWE
SPÓŁKA Z
OGRA NICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

★★★★★ 4,8 / 5

708 ocen

Kurs Face Yoga i techniki manualne - Terapia twarzy w praktyce

Numer usługi 2026/10/05/168153/3859167

📍 Wrocław

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 08:00 h

📅 17.01.2027 do 17.01.2027

1 000,00 PLN brutto

1 000,00 PLN netto

125,00 PLN brutto/h

125,00 PLN netto/h

226,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Uroda

Grupa docelowa usługi

Nie jest wymagane wcześniejsze doświadczenie, jeśli chcesz nauczyć się technik Face Yoga dla siebie.

Kurs Face Yoga jest skierowany również do:

- masażyistów i terapeutów manualnych,
- kosmologów, kosmetyczek i osób pracujących z twarzą,
- trenerów, instruktorów i osób rozwijających się w obszarze pracy z ciałem,
- osób pracujących w obszarze wellness i beauty,
- wszystkich, którzy chcą świadomie pracować z napięciami twarzy – także od podstaw.

Usługa kierowana jest również do uczestników projektów: Małopolski pociąg do kariery, Przepis na Rozwój, Kierunek Rozwój, Strefa Rozwoju 3.0, Lubuskie Bony Rozwojowe, Apetyt na Rozwój, Sądeckie Bony Szkoleniowe II, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, Tarnowskie Bony Rozwojowe, Strefa Rozwoju Łódzkiej strefy ekonomicznej oraz uczestników innych projektów.

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

14

Data zakończenia rekrutacji

07-01-2027

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Kurs przygotowuje do świadomej i praktycznej pracy z napięciami w obrębie twarzy, szyi oraz klatki piersiowej, z wykorzystaniem technik manualnych, Face Yogi i podstaw drenażu limfatycznego. Uczestnik zdobywa kompetencje pozwalające samodzielnie przeprowadzać diagnostykę wizualną i manualną twarzy, rozpoznawać najczęstsze wzorce napięciowe oraz dobrać skuteczne techniki terapeutyczne do potrzeb klienta. Ponadto szkolenie przygotowuje do budowania krótkich i kompleksowych protokołów zabiegowych

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik opisuje koncepcję i założenia Face Yoga	Uczestnik definiuje metodę Face Yoga i opisuje jej główne założenia terapeutyczne	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik rozróżnia cele aktywizacji i rozluźniania mięśni twarzy w pracy segmentowej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik charakteryzuje wpływ napięć mięśniowych, oddechowych i posturalnych na wygląd oraz funkcję twarzy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik wskazuje podstawowe segmenty twarzy wykorzystywane w praktyce Face Yoga	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik pracuje z wykorzystaniem technik face Yoga	Uczestnik dobiera techniki face yoga adekwatnie do analizy napięć i asymetrii twarzy klienta	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik prawidłowo wykonuje i demonstrowuje techniki face yoga w ujęciu segmentowym	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik integruje techniki face yoga z pracą manualną i koncepcją holistyczną twarzy	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik buduje spójną sekwencję pracy z twarzą (protokół face yoga)	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik stosuje kompetencje społeczne podczas pracy z wykorzystaniem technik Face Yoga	Uczestnik komunikuje się z pacjentem uwzględniając aspekty emocjonalne i fizyczne podczas zabiegu Face yoga	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik dostosowuje techniki, intensywność i zakres ćwiczeń do możliwości oraz stanu klienta	Analiza dowodów i deklaracji

Kwalifikacje i kompetencje

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

Kształcenie ma charakter stacjonarny i trwa 1 dzień. Są to zajęcia teoretyczno-praktyczne. Uczestnicy pracują w parach i wykonują poznane techniki na sobie nawzajem, pracując pod okiem Instruktorki przy kozetkach, znajdujących się w sali. Uczestnicy wykonują również zabiegi autoterapii pracując przy lustrach, pod okiem Instruktorki

Nie jest wymagane wcześniejsze doświadczenie, jeśli chcesz nauczyć się technik Face Yoga dla siebie.

Kurs Face Yoga jest skierowany również do:

- masażyistów i terapeutów manualnych,
- kosmetologów, kosmetyczek i osób pracujących z twarzą,
- trenerów, instruktorów i osób rozwijających się w obszarze pracy z ciałem,
- osób pracujących w obszarze wellness i beauty,
- wszystkich, którzy chcą świadomie pracować z napięciami twarzy – także od podstaw.

Usługa kierowana jest również do uczestników projektów: Małopolski pociąg do kariery, Przepis na Rozwój, Kierunek Rozwój, Strefa Rozwoju 3.0, Lubuskie Bony Rozwojowe, Apetyt na Rozwój, Sądeckie Bony Szkoleniowe II, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, Tarnowskie Bony Rozwojowe, Strefa Rozwoju Łódzkiej strefy ekonomicznej oraz uczestników innych projektów.

Czas kursu:

Czas kursu wg regulaminu po zmianach 5.05.2026 wynosi 8h zegarowych w tym: 1h i 45 minut teorii i 5h praktyki, 1h przerw i 15 minut walidacji.

Przerwy:

Czas rozpoczęcia i zakończenia przerw w harmonogramie mają charakter orientacyjny. Tempo wykonywania zabiegu i reakcji ciała może się różnić dla każdego uczestnika, dlatego czas rozpoczęcia i zakończenia przerwy jest przybliżony i może ulegać przesunięciom.

- Koszt szkolenia nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową
- Metoda weryfikacji obecności - lista obecności podpisywana przez uczestników kursu w każdym dniu. Wymagane jest minimum 80% obecności (lub wyższe, zgodne z regulaminem Operatora projektu).

Przerwy nie są wliczone do czasu kursu.

Przerwy o łącznym czasie 1 h zegarowej nie są wliczone do czasu kursu. Tempo wykonywania zabiegu może się różnić dla każdego uczestnika, dlatego czas rozpoczęcia i zakończenia przerwy jest przybliżony i może ulegać drobnym przesunięciom.

Program

BLOK I: Fundamenty pracy z twarzą – podejście holistyczne

1. Twarz jako część systemu: postawa – oddech – emocje
 - Wprowadzenie do metod: face yoga
 - automasaż
 - drenaż limfatyczny
2. Efekty stosowania technik manualnych
3. Starzenie funkcjonalne vs. strukturalne
4. Bezpieczeństwo i przeciwwskazania do stosowania technik manualnych

PRAKTYKA:

- „check-in twarzy” - gdzie czujesz napięcie?

BLOK II: Anatomia funkcjonalna i świadomość napięcia

- Podstawy anatomii twarzy: mięśnie uśpione a mięśnie przepracowane
- mięśnie mimiczne vs. mięśnie głębokie
- powieź
- najczęstsze przyczyny napięć: stres, bruxizm, praca przy komputerze, kompensacje posturalne

PRAKTYKA

- skan twarzy
- obserwacja mimiki w lustrze: unoszenie brwi, napięcie ust
- mikronawyki: czy zaciskasz zęby?
- test oddechu: klatka vs. przepona

BLOK III: Diagnostyka manualna i wizualna twarzy

- Obserwacja twarzy: asymetrie
- napięcia (czoło, żuchwa, okolice oczu, szyja)
- Wzorce napięciowe u klientów: szczęka (zaciskanie, bruxizm)
- „zmarszczki stresowe”

1. Ocena oddechu (tor oddechowy)

PRAKTYKA:

- analiza w parach, mapa napięć
- lista kontrolna twarzy, przeprowadzenie wywiadu, checklista diagnostyczna

BLOK IV: Manualne techniki redukcji napięć: klatka piersiowa + szyja + twarz

- Techniki powięziowe: delikatne rozciąganie tkanek,
- lifting powięziowy

- Techniki rozluźniania: ucisk statyczny,
- rozcieranie,
- „odklejanie” tkanek

PRAKTYKA:

- • ćwiczenia w obrębie klatki piersiowej: mięsień piersiowy
- ćwiczenia w obrębie szyi: platysma,
- MOS
- ćwiczenia w obrębie twarzy: obniżacz kącika ust,
- bródkowy,
- okrężny ust,
- żwacz,
- mięsień czołowy,
- marszczyciel brwi,
- mięsień skroniowy,
- czepec ścięgniasty

BLOK V: Podstawy manualnego drenażu limfatycznego twarzy

1. Jak działa układ limfatyczny, kierunki przepływu limfy, wskazania i przeciwwskazania

PRAKTYKA:

- podstawowe sekwencje manualne drenażu limfatycznego twarzy

BLOK VI: Face yoga – terapeutyczna praca segmentowa

PRAKTYKA: praca w poszczególnych segmentach

1. Aktywacja + rozluźnienie
2. Dolna część twarzy
3. Środkowa część twarzy
4. Górna część twarzy

BLOK VII: Budowanie zabiegu i integracja technik

1. Automasaż i rytuały pracy własnej – przykład schematu + budowanie rytuału
2. Budowanie protokołu do pracy domowej klienta (basic, premium)

PRAKTYKA: przygotowywanie protokołów

Walidacja

Walidacja w formie testu odbywa się na zakończenie kursu. Analiza dowodów i deklaracji odbywa się poprzez zebranie nagrań podczas wykonywania *wybranych* ćwiczeń praktycznych. Testy i nagrania są sprawdzane przez osobę prowadzącą walidację po zakończeniu kursu, najpóźniej w dzień następujący po kursie i wtedy znane są wyniki walidacji.

Rozdzielność kształcenia i walidacji

Osoba prowadząca walidację nie prowadzi zajęć w ramach niniejszej usługi, nie uczestniczy w procesie kształcenia uczestników oraz dokonuje oceny efektów uczenia się wyłącznie na podstawie kryteriów i metod wskazanych w Karcie Usługi. Osoba prowadząca zajęcia może przekazać dokumentację organizacyjną, ale nie dokonuje oceny efektów uczenia się uczestników.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 10

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Blok I. Fundamenty pracy z twarzą – podejście holistyczne	Zajęcia	MAŁGORZATA ADAMSKA	17-01-2027	09:00	09:45	00:45
2 z 10 Blok II. Anatomia funkcjonalna i świadomość napięcia	Zajęcia	MAŁGORZATA ADAMSKA	17-01-2027	09:45	10:45	01:00
3 z 10 -	Przerwa	-	17-01-2027	10:45	11:00	00:15
4 z 10 Blok III. Diagnostyka manualna i wizualna twarzy	Zajęcia	MAŁGORZATA ADAMSKA	17-01-2027	11:00	11:45	00:45
5 z 10 Blok IV. Manualne techniki redukcji napięć	Zajęcia	MAŁGORZATA ADAMSKA	17-01-2027	11:45	13:00	01:15
6 z 10 -	Przerwa	-	17-01-2027	13:00	13:45	00:45
7 z 10 Blok V. Manualny drenaż limfatyczny – podstawy	Zajęcia	MAŁGORZATA ADAMSKA	17-01-2027	13:45	14:30	00:45
8 z 10 Blok VI. Face joga – terapeutyczna praca segmentowa	Zajęcia	MAŁGORZATA ADAMSKA	17-01-2027	14:30	16:00	01:30
9 z 10 Blok VII. Budowanie zabiegu i integracja technik	Zajęcia	MAŁGORZATA ADAMSKA	17-01-2027	16:00	16:45	00:45
10 z 10 -	Walidacja	-	17-01-2027	16:45	17:00	00:15

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	08:00
w tym suma godzin zajęć	06:45
w tym suma godzin walidacji	00:15
w tym suma przerw	01:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	09:15

Cennik

Cennik

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

MAŁGORZATA ADAMSKA

Od prawie 30 lat uczy pracy z ciałem. Instruktorka wielu form ruchu m.in. treningu funkcjonalnego, deep work, somatic balance i wielu innych. Wykładowca akademicki i mentorka. Absolwentka m.in. Instytutu Psychologii Uniwersytetu Opolskiego.

Instruktorka jogi twarzy wg Danielle Collins Face Yoga Method.

Instruktorka metody oddechowej Butejki.

Masażystka Kobido.

Absolwentka wielu kursów i szkoleń z zakresu pracy z ciałem m.in. Estetyczna fizjoterapia twarzy, Taping, masaż bańką chińską, Psychosomatyka w praktyce – praca z emocjami i z ciałem.

Od wielu lat prowadzi warsztaty, spotkania o tematyce m.in. oddechu, face yogi, dobrostanu czy somatyki.

Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia danych dotyczących oferowanej usługi do BUR.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Do kursu uczestnik otrzymuje:

1. obszerny skrypt z materiałami dydaktycznymi
2. narzędzia do pracy podczas kursu
3. certyfikat ukończenia szkolenia w języku polskim
4. zaświadczenie MEN-III/1

Warunki uczestnictwa

- Przed dokonaniem zapisu na usługę w BUR, prosimy o kontakt z Organizatorem w celu potwierdzenia dostępności miejsc. Prosimy o kontakt mailowy spasja@spasja.pl lub telefoniczny.
- **Obowiązkowy jest zapis poprzez stronę <https://spasja.pl>. Procedura opisana jest na stronie. Tylko zapis na stronie dostawcy usług gwarantuje rezerwację miejsca na kursie.**
- Przy zapisie przez stronę www.spasja.pl należy wybrać sposób płatności 'Dofinansowanie' (bez zaliczki)
- W komentarzu należy podać informacje dotyczące Operatora i warunków dofinansowania.
- Po wysłaniu formularza i potwierdzeniu zapisu przez organizatora, można dokonać zapisu na usługę poprzez BUR.
- Wymagane jest przeczytanie i zaakceptowanie REGULAMINU świadczenia usług szkoleniowych SPASJA.

Informacje dodatkowe

- Kurs odbywa się w języku polskim
- Zwolnienie z VAT ze względu na rodzaj prowadzonej działalności (art. 43 ust 1 ustawy o VAT)
- Czas rozpoczęcia i zakończenia przerw w harmonogramie mają charakter orientacyjny. Tempo wykonywania zabiegu i reakcji ciała może się różnić dla każdego uczestnika, dlatego czas rozpoczęcia i zakończenia przerwy jest przybliżony i może ulegać przesunięciom.
- Walidacja w formie testu pisemnego jednokrotnego wyboru odbywa się na zakończenie kursu. Analiza dowodów i deklaracji odbywa się poprzez analizę nagrań video zebranych podczas wykonywania *wybranych* ćwiczeń praktycznych. Testy i nagrania są sprawdzane przez osobę walidującą.
- Koszt szkolenia nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową
- Metoda weryfikacji obecności - lista obecności podpisywana przez uczestników (min. 80% obecności)

Adres

ul. Wyścigowa 56E

53-012 Wrocław

woj. dolnośląskie

Budynek ProConcept - numer sali szkoleniowej przesyłany jest uczestnikowi mailowo na kilka dni przed kursem. Numer sali jest dostępny w każdym dniu kursu również w portierni budynku, przy wejściu.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Sala szkoleniowa spełnia wymogi Sanepidu i Straży Pożarnej: bezpieczne i higieniczne warunki pracy.

Kontakt



Magdalena Gubała

E-mail spasja@spasja.pl

Telefon (+48) 534 226 006