



CENTRUM
SZKOLENIOWE
ANATOMIC Karolina
Legucka

Brak ocen dla tego dostawcy

Kurs masażu ABHYANGA

Numer usługi 2025/09/11/188427/3001035

📍 Gdańsk / stacjonarna
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 20 h
📅 19.11.2025 do 20.11.2025

1 200,00 PLN brutto

1 200,00 PLN netto

60,00 PLN brutto/h

60,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia

Kurs masażu Abhyanga jest skierowany do osób, które chcą wykorzystywać masaż Abhyanga w pracy zawodowej (gabinet, studio, praktyka terapeutyczna) albo w życiu prywatnym jako narzędzie troski o zdrowie, relaks i równowagę.

Grupa docelowa kursu masażu Abhyanga

1. Osoby pracujące w zawodach związanych z ciałem i zdrowiem:

- masażyści, fizjoterapeuci, naturopaci, refleksolodzy, aromaterapeuci,
- trenerzy jogi, pilatesu, pracy z oddechem,
- osoby, które chcą poszerzyć ofertę gabinetu o techniki ajurwedyjskie.

Grupa docelowa usługi

2. Osoby poszukujące nowych umiejętności w rozwoju osobistym:

- osoby zainteresowane Ajurwedą, naturalnymi metodami dbania o zdrowie,
- ludzie pragnący pogłębić relację z ciałem i nauczyć się pracy z energią,
- osoby szukające sposobów na redukcję stresu i harmonizację życia.

3. Osoby planujące zmianę ścieżki zawodowej:

- osoby chcące zdobyć nowe kwalifikacje i rozpocząć działalność w obszarze masażu i terapii naturalnych,
- osoby szukające pracy bardziej zgodnej z wartościami: zdrowie, równowaga, hol

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

12

Data zakończenia rekrutacji

18-11-2025

Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	20
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

Celem kursu masażu Abhyanga jest wyposażenie uczestników w wiedzę teoretyczną i praktyczne umiejętności niezbędne do wykonywania ajurwedyjskiego masażu olejowego w sposób bezpieczny, świadomy i zgodny z tradycją.

Przygotowanie uczestników do samodzielnego i świadomego wykonywania tradycyjnego ajurwedyjskiego masażu Abhyanga jest realizowane poprzez:

1. Zdobycie wiedzy teoretycznej
2. Nabycie umiejętności praktycznych:
3. Rozwój kompetencji osobistych i terapeutycznych:

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Zna podstawowe założenia Ajurwedy i rolę masażu Abhyanga w profilaktyce zdrowia	Prawidłowo nazywa i wyjaśnia podstawowe pojęcia związane z Ajurwedą i masażem	Wywiad swobodny
Potrafi dobrać oleje i techniki masażu do indywidualnych potrzeb osoby masowanej	Dobiera olej do typu konstytucyjnego (doszy) i potrafi uzasadnić wybór	Obserwacja w warunkach symulowanych
		Wywiad swobodny
Wykonuje pełny masaż Abhyanga zgodnie z tradycją i zasadami bezpieczeństwa	Poprawnie prezentuje sekwencję technik, zachowuje właściwy rytm, kierunek i tempo	Obserwacja w warunkach symulowanych
		Wywiad swobodny
		Obserwacja w warunkach symulowanych
Utrzymuje ergonomię pracy i dba o higienę oraz przygotowanie miejsca zabiegu	Przygotowuje stanowisko zgodnie z zasadami higieny i BHP, pracuje w sposób bezpieczny dla siebie i klienta	Wywiad swobodny
Tworzy atmosferę zaufania i relaksu, pracując w uważności	Dba o komfort osoby masowanej, stosuje komunikację wspierającą i uważność	Obserwacja w warunkach symulowanych
		Wywiad swobodny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Program Kursu:

- 1. **Wprowadzenie do Ajurwedy:** Poznanie podstawowych zasad ajurwedy, w tym trzech dosha (Vata, Pitta, Kapha) oraz ich wpływu na zdrowie i samopoczucie.
- 2. **Techniki Masażu:** Nauka różnorodnych technik masażu Abhyanga, w tym specjalistycznych ruchów, nacisków i sekwencji.
- 3. **Użycie Olejków:** Zrozumienie roli olejków ajurwedyjskich, ich właściwości i wpływu na różne typy dosha.
- 4. **Praktyka:** Intensywna praktyka masażu pod okiem doświadczonych instruktorów.
- 5. **Bezpieczeństwo i Higiena:** Przestrzeganie zasad higieny i bezpieczeństwa podczas wykonywania masażu.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 13

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Wprowadzenie do Ajurwedy – trzy dosha (Vata, Pitta, Kapha) i ich wpływ na zdrowie	Joanna Woźniak	19-11-2025	10:00	10:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 13 Teoria – zasady ajurwedy, znaczenie masażu Abhyanga	Joanna Woźniak	19-11-2025	10:30	11:30	01:00
3 z 13 Przerwa	Joanna Woźniak	19-11-2025	11:30	11:45	00:15
4 z 13 Techniki masażu Abhyanga – podstawowe ruchy i sekwencje, demonstracja	Joanna Woźniak	19-11-2025	11:45	13:45	02:00
5 z 13 Praktyka w parach	Joanna Woźniak	19-11-2025	13:45	15:45	02:00
6 z 13 Przerwa	Joanna Woźniak	19-11-2025	15:45	16:00	00:15
7 z 13 Praktyka – pełna sesja masażu w parach	Joanna Woźniak	19-11-2025	16:00	18:00	02:00
8 z 13 Teoria i praktyka – użycie olejków ajurwedyjskich, dobór do typu dosha	Joanna Woźniak	20-11-2025	10:00	11:30	01:30
9 z 13 Przerwa	Joanna Woźniak	20-11-2025	11:30	11:45	00:15
10 z 13 Doskonalenie technik - masaż całego ciała w parach	Joanna Woźniak	20-11-2025	11:45	15:45	04:00
11 z 13 Przerwa	Joanna Woźniak	20-11-2025	15:45	16:00	00:15
12 z 13 Sesja praktyczna podsumowująca – pełna terapia Abhyanga w parach	Joanna Woźniak	20-11-2025	16:00	17:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 13 Podsumowanie i zakończenie kursu	Joanna Woźniak	20-11-2025	17:30	18:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	60,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	60,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Joanna Woźniak

Joanna Woźniak to Certyfikowana Konsultantka i Terapeutka Ajurwedy, bioenergoterapeutka oraz doświadczona masażystka z pasją do natury i holistycznego podejścia. Od 2019 roku prowadzi własny gabinet masażu i terapii naturalnych w Gdyni, oferując swoim klientom szereg skutecznych metod, które wspierają zdrowie ciała i ducha.

Jej bogate doświadczenie obejmuje liczne kursy i warsztaty, takie jak:

- masaż klasyczny- profil rozszerzony,
- masaż tkanek głębokich,
- drenaż limfatyczny,
- terapia mięśniowo- powięziowych punktów spustowych,
- refleksologia stóp,
- Access Bars,
- odporność - moc natury- bańki, konchy, moksa
- tajski masaż stóp,
- masaż bańką chińską,
- masaż Lomi Lomi Nui,
- Lomi Lomi Nui step II,
- Kobido
- Korugi

- masaż gorącą czekoladą,
- indyjski masaż głowy,
- chiropraktyka moduł I,
- terapię alternatywną w dolegliwościach zatok,
- masaż gorącymi kamieniami,
- masaż stemplami ziołowymi,
- Pinopresura wg. EPITherapy,
- chiropraktyka brzucha terapia trzewna detoksykacja organizmu,
- Reiki I ,Reiki II,
- Tuina,
- tradycyjny masaż tajski,
- masaż tajski na stole do masażu,
- masaż Polarity,
- terapia punktów Marma,
- Aromatouch wg. doTERRA.

Joanna łączy swoje umiejętności z nauką w kierunku naturoterapii, co pozwala jej zapewnić kompleksową pomoc każdemu klientowi. Jej celem jest pomoc w przywracaniu równowagi i harmonii, zarówno w ciele, jak i w umyśle.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Co otrzymuje uczestnik kursu Abhyanga

Certyfikat ukończenia kursu w języku polskim i języku angielskim

- potwierdzający zdobycie wiedzy i umiejętności w zakresie masażu Abhyanga (ajurwedyjski masaż olejowy całego ciała)

Zaświadczenie ukończenia kursu MEN III/1

- dokument niezbędny w pracy zawodowej w gabinetach masażu, studiach wellness lub w pracy indywidualnej

Materiały szkoleniowe

- podręcznik lub skrypt kursu z opisem technik, procedury masażu, właściwości olejów i podstaw Ajurwedy
- schematy sekwencji masażu i wskazówki praktyczne

Dostęp do wiedzy praktycznej i demonstracji

- pokaz pełnego masażu przez instruktora
- możliwość treningu w parach pod okiem prowadzącego
- korekta techniki i feedback indywidualny

Wsparcie w rozwoju kompetencji miękkich i terapeutycznych

- nauka uważności, obecności i komunikacji z klientem
- wskazówki, jak tworzyć komfortową i relaksującą atmosferę podczas zabiegu

Warunki uczestnictwa

Warunki uczestnictwa w szkoleniu

1. Wiek uczestnika

- ukończone 18 lat

2. Stan zdrowia

- brak przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zajęciach praktycznych (np. poważnych chorób układu ruchu, skóry, infekcji, ograniczeń uniemożliwiających pracę fizyczną)

3. Przygotowanie merytoryczne

- kurs przeznaczony jest dla osób początkujących i nie wymaga wcześniejszego doświadczenia w masażu

4. Strój i higiena osobista

- wygodny strój do ćwiczeń praktycznych (np. koszulka, legginsy/spodnie dresowe)
- obuwie zmienne lub skarpety antypoślizgowe
- zachowanie higieny osobistej (krótkie paznokcie, związane włosy, brak biżuterii podczas zajęć)

5. Materiały własne (opcjonalnie)

- ręcznik kąpielowy lub pareo do ćwiczeń
- zeszyt i długopis do notatek

6. Formalności organizacyjne

- wcześniejsze zgłoszenie udziału poprzez formularz rejestracyjny lub kontakt mailowy/telefoniczny
- wniesienie opłaty za kurs (zaliczka/rezerwacja miejsca + dopłata do pełnej kwoty) w określonym terminie

Informacje dodatkowe

1. Godziny podane w karcie szkolenia są godzinami dydaktycznymi (1 godzina dydaktyczna to 45 minut).
2. Kurs prowadzony jest w języku polskim.
3. Materiały, które uczestnik otrzymuje w trakcie szkolenia są w języku polskim.
4. Ze względu na dynamikę prowadzonego szkolenia rzeczywisty harmonogram zajęć może odbiegać od harmonogramu z karty szkolenia
5. Usługa szkoleniowa świadczona przez CS ANATOMIC jest zwolniona z podatku VAT na podstawie art. 43 ust 1 ustawy o VAT

Adres

Gdańsk 167
80-299 Gdańsk
woj. pomorskie

Wszystkie nasze zajęcia prowadzone są w naszej stałej siedzibie – Gdańsk Osowa, ul. Kielnieńska 167.

Jak do nas dojechać?

Dojazd do nas od strony Gdańska jest autobusem linii 171 z Gdańska Oliwy.

Z Gdyni można do nas dojechać autobusem tej samej linii (171), jedzie on z Gdyni Dąbrowy.

W obydwu tych przypadkach zawsze należy wysiąść na przystanku ŁAWSKA.

Przed naszym centrum znajdują się nasze prywatne miejsca parkingowe. Jeśli wszystkie będą zajęte, to nie obawiaj się, zawsze znajdziesz miejsce np. na ulicy Gnieźnieńskiej, Ławskiej lub Chełmińskiej. Wszystkie wymienione ulice są wolne od opłat parkingowych.

Kontakt



Karolina Legucka

E-mail biuro@anatomic.szkola.pl

Telefon (+48) 609 838 388