



Anna Zaleska
BODYTEMPLE

★★★★★ 5,0 / 5

13 ocen

Refleksoterapia stóp i głęboki masaż – kurs holistyczny

Numer usługi 2025/12/20/193246/3224793

- 📍 Warszawa
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 🕒 24:00 h
- 📅 26.06.2026 do 28.06.2026

3 770,00 PLN brutto

3 770,00 PLN netto

157,08 PLN brutto/h

157,08 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do:

- masażystów, terapeutów manualnych, fizjoterapeutów oraz osób pracujących z ciałem, które chcą poszerzyć zakres swoich umiejętności.
- kosmetologów i pracowników branży beauty & wellness, którzy chcą uzupełnić swoją ofertę o masaż stóp.
- pracowników SPA, hoteli, ośrodków zdrowia i wypoczynku chcących rozwijać usługi w duchu świadomej i uważnej pracy z ciałem.
- osób zainteresowanych holistycznym podejściem do pracy z człowiekiem, którzy chcą zacząć pracę z ciałem i potrzebują solidnych, klarownych podstaw,
- osób, które masują bliskich i chcą robić to bezpiecznie, skutecznie i pięknie.
- osób, które oprócz technik szukają rozwoju osobistego, uważności i podejścia, które zmienia jakość pracy.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

8

Data zakończenia rekrutacji

19-06-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

24

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat ICVC - SURE (Standard Usług Rozwojowych w Edukacji): Norma zarządzania jakością w zakresie świadczenia usług rozwojowych

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia „głębokiego masażu stóp” jest przygotowanie uczestnika do samodzielnego wykonywania relaksacyjno-terapeutycznego masażu stóp, łączącego techniki refleksologiczne z terapią manualną i uwalnianiem powięziowym w holistycznym podejściu i na zasadach świadomej pracy z ciałem. Jest nim także rozwój własnej wrażliwości, uważności i umiejętności bycia terapeutą, który pracuje nie tylko techniką, ale przede wszystkim sobą.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Posługuje się wiedzą teoretyczną na temat masażu stóp	Definiuje podstawowe pojęcia związane z masażem stóp	Wywiad swobodny
	Omawia wskazania i przeciwwskazania do wykonywania masażu	Wywiad swobodny
	Omawia działanie masażu i serii masaży	Wywiad swobodny
	Przedstawia zagadnienia związane z umiejętnościami meta.	Wywiad swobodny
	Omawia podstawy anatomii stóp	Wywiad swobodny
	Przedstawia zasady pracy i organizacji stanowiska	Wywiad swobodny
Wykonuje samodzielnie masaż stóp	Wykonuje podstawowy masaż stóp	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dobiera odpowiednie ruchy, tempo i nacisk do potrzeb klienta.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dbą o komfort swój własny i klienta podczas sesji masażu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Komunikuje się z klientem w sposób spokojny, wspierający i rzeczowy	Wywiad swobodny
Posługuje się wiedzą dotyczącą komunikacji z klientem	Respektuje granice fizyczne i emocjonalne klienta podczas zabiegu.	Wywiad swobodny
	Buduje atmosferę zaufania i komfortu podczas sesji.	Wywiad swobodny
Dbą o siebie i stwarza bezpieczną atmosferę sesji.	Jest uważny, obecny, zna swoje kompetencje i granice. Umie zadbać o siebie podczas pracy i o klienta.	Wywiad swobodny

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

Szkolenie ma charakter stacjonarny i trwa 3 dni. Są to zajęcia teoretyczno-praktyczne. Uczestnicy pracują w parach i wykonują poznane techniki na sobie nawzajem, pracując pod okiem nauczyciela na stołach do masażu, znajdujących się w sali.

Wcześniejsze doświadczenie jako masażyści nie jest wymagane, ponieważ na kursie poznasz podstawy techniki masażu tak, aby wykonywać go w sposób profesjonalny.

Godzina usługi szkoleniowej = 60 min. Przerwy nie są wliczone w czas trwania usługi.

Program szkolenia

- Jak działa masaż stóp?
- Systemy refleksoterapii
- Przeciwwskazania i wskazania do zabiegu
- Seria zabiegów - działanie i planowanie
- Anatomia stopy
- Praca z klientem
- Zasady i metodyka zabiegu
- Organizacja gabinetu
- Nauka masażu
- Meta masaż - terapeuta jako kluczowe narzędzie
- Walidacja

Ćwiczenia praktyczne w formie wzajemnych sesji masażu przy stołach masażowych.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 31

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 31 Krąg otwarcia	Robert Stępień	26-06-2026	09:00	09:30	00:30
2 z 31 Wykład	Robert Stępień	26-06-2026	09:30	10:00	00:30
3 z 31 Masaż stóp - rozgrzanie stóp	Robert Stępień	26-06-2026	10:00	11:15	01:15
4 z 31 Wykład	Robert Stępień	26-06-2026	11:15	11:45	00:30
5 z 31 Masaż palców	Robert Stępień	26-06-2026	11:45	13:00	01:15
6 z 31 Przerwa obiadowa	Robert Stępień	26-06-2026	13:00	14:00	01:00
7 z 31 Wykład	Robert Stępień	26-06-2026	14:00	14:30	00:30
8 z 31 Masaż grzbietów stóp	Robert Stępień	26-06-2026	14:30	15:45	01:15
9 z 31 Wykład	Robert Stępień	26-06-2026	15:45	16:15	00:30
10 z 31 Masaż podeszwy stóp	Robert Stępień	26-06-2026	16:15	17:30	01:15
11 z 31 Krąg zamknięcia	Robert Stępień	26-06-2026	17:30	18:00	00:30
12 z 31 Krąg otwarcia	Robert Stępień	27-06-2026	09:00	09:30	00:30
13 z 31 Wykład	Robert Stępień	27-06-2026	09:30	10:00	00:30
14 z 31 Masaż pięty i kostki	Robert Stępień	27-06-2026	10:00	11:15	01:15
15 z 31 Wykład	Robert Stępień	27-06-2026	11:15	11:45	00:30
16 z 31 Zakończenie masażu	Robert Stępień	27-06-2026	11:45	13:00	01:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
17 z 31 Wykład	Robert Stępień	27-06-2026	13:00	14:00	01:00
18 z 31 Przerwa obiadowa	Robert Stępień	27-06-2026	14:00	15:00	01:00
19 z 31 Otwieranie dłoni	Robert Stępień	27-06-2026	15:00	16:15	01:15
20 z 31 Ćwiczenie obecności	Robert Stępień	27-06-2026	16:15	17:15	01:00
21 z 31 Krąg zamknięcia	Robert Stępień	27-06-2026	17:15	18:00	00:45
22 z 31 Krąg otwarcia	Robert Stępień	28-06-2026	09:00	09:30	00:30
23 z 31 Wykład	Robert Stępień	28-06-2026	09:30	10:00	00:30
24 z 31 Ćwiczenie masażu cd.	Robert Stępień	28-06-2026	10:00	11:15	01:15
25 z 31 Wykład	Robert Stępień	28-06-2026	11:15	11:45	00:30
26 z 31 Praktyka wdzięczności	Robert Stępień	28-06-2026	11:45	13:00	01:15
27 z 31 Feedback od prowadzącego	Robert Stępień	28-06-2026	13:00	14:00	01:00
28 z 31 Przerwa obiadowa	Robert Stępień	28-06-2026	14:00	15:00	01:00
29 z 31 Cały masaż	Robert Stępień	28-06-2026	15:00	16:15	01:15
30 z 31 Walidacja	-	28-06-2026	16:15	17:15	01:00
31 z 31 Zamknięcie kursu	Robert Stępień	28-06-2026	17:15	18:00	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 770,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 770,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	157,08 PLN
Koszt osobogodziny netto	157,08 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Robert Stępień

Od ponad dwudziestu lat rozwija sztukę pracy z ciałem, łącząc doświadczenie terapeuty manualnego, nauczyciela masażu i trenera rozwoju osobistego. Jego droga zawodowa rozpoczęła się od klasycznych technik, a z czasem wzbogaciła o podejście mięśniowo-powięziowe, refleksologię stóp, terapię trzewi oraz pracę z oddechem i emocjami. Dzięki temu dziś oferuje wsparcie, które łączy uwalnianie bólu i napięć z pogłębianiem świadomości siebie i budowaniem bliskości w relacjach.

Na przestrzeni lat uczestniczył w wielu kursach i szkoleniach prowadzonych przez międzynarodowych nauczycieli i ekspertów. Wśród nich znalazły się:

- Lomi Intensive - kurs masażu Lomi Lomi Nui - 2023
- Komplementarna terapia trzewi - 2020
- Mięśniowo powięziowe rozluźnianie energetyczne - 2017-2019
- Zaawansowany kurs terapii manualnej (4 stopnie) - 2011
- Zaawansowany kurs masażu Tuina - 2006
- Kurs refleksoterapii stóp - 2004
- Kursy masażu klasycznego - 2001

Zdobyte doświadczenie pozwala mu tworzyć autorskie programy edukacyjne i warsztatowe, w których teoria spotyka się z praktyką, a dotyk staje się nie tylko techniką, lecz także językiem porozumienia. Prowadzi m.in. kursy masażu Lomi Lomi Nui, FootFusion i BackFusion oraz warsztaty dla par, w których przekazuje zarówno wiedzę, jak i własną filozofię pracy. Najważniejsze w jego działalności jest budowanie przestrzeni opartej na autentyczności, szacunku i uważności.

<https://robertstepien.pl>

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzymuje materiały jednorazowe do wykonywania masażu, wszystkie niezbędne produkty i narzędzia do części praktycznej.

Warunki uczestnictwa

Warunki uczestnictwa

1. Wiek uczestnika: ukończone 18 lat

2. Stan zdrowia:

brak przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zajęciach praktycznych

3. Strój i higiena osobista:

wygodny strój do ćwiczeń praktycznych (np. koszulka, legginsy/spodnie dresowe)

zachowanie higieny osobistej (krótkie paznokcie, związane włosy, brak biżuterii podczas zajęć)

5. Materiały własne:

zeszyt i długopis do notatek

6. Formalności organizacyjne:

Przed dokonaniem zapisu na usługę, prosimy o kontakt z Organizatorem w celu potwierdzenia dostępności miejsc. Prosimy o kontakt mailowy robert@alohabodytemple.com lub telefoniczny: 501075938. Następnie należy wypełnić formularz zgłoszeniowy znajdujący się na stronie

<https://alohabodytemple.com/kategoria-produktu/kursy/>

w opisie wybranego szkolenia.

W formularzu należy zaznaczyć, że kurs będzie dofinansowany ze środków BUR oraz podać pełne dane do faktury.

Wymagane jest przeczytanie i zaakceptowanie REGULAMINU świadczenia usług szkoleniowych.

Informacje dodatkowe

Kurs odbywa się w języku polskim

Zwolnienie z VAT ze względu na rodzaj prowadzonej działalności (art. 43 ust 1 ustawy o VAT)

Cena kursu nie zawiera kosztów wyżywienia, zakwaterowania i podróży.

W zależności od wymogów Operatorów i kwot dofinansowań, mogą pojawić się dodatkowe dopłaty do kursu.

Godziny przerw są podane orientacyjnie- w zależności od dynamiki i tempa grupy - mogą ulec zmianie.

Godzina usługi szkoleniowej = 60 min. Przerwy nie są wliczone w czas trwania usługi.

Adres

ul. Stanisława Przybyszewskiego 74/78/7

01-824 Warszawa

woj. mazowieckie

Lokal zapewnia niezbędne akcesoria do przeprowadzenia szkolenia: sprzęt, stoły do masażu, olejki, materiały jednorazowe, profesjonalne kosmetyki.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



ANNA ZALESKA

E-mail anna@alohabodytemple.com

Telefon (+48) 663 513 143