



Anna Zaleska
BODYTEMPLE

★★★★★ 5,0 / 5

13 ocen

LOMI LOMI NUI od podstaw – Kurs masażu hawajskiego i świadomej pracy z ciałem, MODUŁ I/II, *WARSZAWA*

Numer usługi 2026/01/03/193246/3237995

- 📍 Warszawa
- 🗂 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 🕒 40:00 h
- 📅 20.05.2026 do 24.05.2026

4 000,00 PLN brutto
4 000,00 PLN netto
100,00 PLN brutto/h
100,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia

Grupa docelowa usługi

Kurs Lomi Lomi Nui skierowany jest do osób, które pragną zgłębić sztukę hawajskiego masażu, zarówno w celach zawodowych, jak i prywatnych. Szkolenie nie wymaga wcześniejszego doświadczenia w pracy z ciałem – jest prowadzone od podstaw, tak aby każdy uczestnik mógł wykonywać masaż w sposób świadomy i profesjonalny. W szczególności kurs dedykowany jest:

- Profesjonalistom branży zdrowia, urody i wellness**, w tym: masażyście, fizjoterapeutom, trenerom jogi, pilatesu, pracy z ciałem i oddechem – którzy chcą poszerzyć swoją ofertę o masaż Lomi Lomi Nui.
- Osobom zainteresowanym rozwojem osobistym i duchowym**, poszukującym technik pogłębiających świadomość ciała, redukujących stres i harmonizujących emocje, a także pasjonatom hawajskiej filozofii i pracy z energią.
- Osobom planującym zmianę ścieżki zawodowej lub rozpoczęcie działalności w obszarze pracy z ciałem**, które chcą zdobyć nowe kwalifikacje.
- Klientom indywidualnym i pasjonatom masażu**, którzy pragną nauczyć się Lomi Lomi Nui.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

12

Data zakończenia rekrutacji

18-05-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

40

Cel

Cel edukacyjny

Celem kursu Lomi Lomi Nui jest przygotowanie uczestników do samodzielnego, świadomego i bezpiecznego wykonywania hawajskiego masażu. Uczestnicy zdobędą wiedzę teoretyczną, praktyczne umiejętności technik relaksacyjnych, rozciągających i terapeutycznych oraz rozwój kompetencji osobistych i zawodowych. Po kursie mogą prowadzić własną praktykę masażu Lomi Lomi Nui.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Zna historię, filozofię i tradycję masażu Lomi Lomi Nui	Prawidłowo opisuje historię, filozofię i zasady masażu Lomi Lomi Nui	Test teoretyczny
Samodzielnie organizuje stanowisko pracy.	Przygotowuje stanowisko zgodnie z zasadami higieny i BHP, dopasowuje wysokość stołu do swojego wzrostu i komfortowej postawy przy stole. Bada poziom wygody klienta, dobiera odpowiednie techniki do potrzeb klienta.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Określa potrzeby i ograniczenia klienta a także buduje świadomą relację z klientem opartą na uważnym dotyku i poczuciu bezpieczeństwa	Przeprowadza wywiad w celu określenia potrzeb a także rozpoznania ograniczeń ruchowych klienta.	Test teoretyczny
Zna i stosuje podstawowe techniki Lomi Lomi Nui w pracy na różnych partiach ciała	Poprawnie wykonuje sekwencję ruchów, zachowując rytm i płynność. Wykonuje płynne ruchy na plecach, brzuchu i klatce piersiowej	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wprowadza elementy ceremonii do praktyki masażu Lomi Lomi Nui	Definiuje i wykonuje poprawnie: - Przywitanie ciała - Zaproszenie intencji, śpiew. - Rytuał zakończenia masażu. Łączy praktykę z intencją i symbolicznym wymiarem masażu	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje kompetencje społeczne podczas wykonywania masażu Lomi Lomi Nui	Tworzy komfortową, relaksującą atmosferę i stosuje odpowiednią komunikację	Obserwacja w warunkach symulowanych
Buduje poczucie bezpieczeństwa w relacji z klientem	Komunikuje się z klientem w sposób profesjonalny i empatyczny	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Przyjmuje informację zwrotną	Reaguje na feedback i wdraża korekty	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

Szkolenie ma charakter stacjonarny i trwa 5 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 Lomi Lomi 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 kursu masażu LOMI LOMI NUI:

1. Wprowadzenie i historia masażu Lomi Lomi Nui:

- pochodzenie masażu
- znaczenie rytuału w kulturze hawajskiej
- ceremonialny aspekt Lomi

2. Znaczenie masażu Lomi w kulturze zachodniej:

- dlaczego warto wracać do kontaktu z ciałem?
- głębokie działanie masażu Lomi dla ludzi zachodu
- ciało jako podmiot nie przedmiot

3. Filozofia Hawajska HUNA

- czym jest HUNA?
- zasady Huny
- zastosowanie filozofii Huny w pracy z ciałem

4. Praktyki hawajskie:

- KALANA HULA - hawajskie powitanie słońca
- FREGATA - nauka tańca prowadzącego przy stole do masażu
- techniki oddechowe i medytacyjne

5. Ćwiczenia i praktyki pogłębiające świadomość ciała:

- automasaż

6. Podstawy budowania relacji z klientem :

- Praktyka uważnego dotyku.
- Budowanie poczucia bezpieczeństwa w kontakcie z ciałem.
- Nastawienie oparte na akceptacji, szacunku i zaufaniu.

7. Metodyka wykonywania zabiegu

- Omówienie kolejności ruchów i płynności masażu
- Praca całym ciałem: dłonie, przedramiona, łokcie
- Zasady rytmu, tempa i przepływu energii podczas masażu
- Ergonomia i bezpieczeństwo pracy masażysty

8. Trening masażu Lomi Lomi Nui – praktyka w parach

- płynne ruchy z użyciem oleju
- ruch podstawowy na plecach
- ruch podstawowy na klatce piersiowej i brzuchu
- praca z chustą
- masowanie nóg i stóp
- rotacje na nogach
- masowanie rąk i dłoni
- rotacje na rękach

9. Ceremonialne aspekty masażu Lomi:

- przywitanie, zaproszenie intencji, modlitwa
- rytuał zakończenia masażu

Usługa obejmuje: 30% teorii, 70% praktyki.

Ćwiczenia praktyczne w formie wzajemnych sesji masażu przy stołach masażowych.

Prowadząca zastrzega sobie prawo do zmiany kolejności zajęć, jeśli byłaby bardziej korzystna dla uczestników, przy założeniu, że nie zmienia się całościowy program.

WALIDACJA:

Walidacja efektów uczenia się ma charakter **indywidualny**, co oznacza, że każdy uczestnik podlega odrębnej ocenie osiągnięcia efektów uczenia się, niezależnie od pozostałych uczestników szkolenia.

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

Walidacja prowadzona jest przez **niezależnego walidatora**, który **nie uczestniczy w procesie szkoleniowym**, co zapewnia rozdzielenie procesu kształcenia od procesu oceny efektów uczenia się. Walidacja kończy się oceną, czy uczestnik osiągnął wszystkie wymagane efekty uczenia się. Pozytywna walidacja stanowi podstawę do **potwierdzenia nabycia kompetencji oraz wydania dokumentu potwierdzającego ukończenie szkolenia**.

Warunkiem uzyskania potwierdzenia udziału w usłudze rozwojowej oraz przystąpienia do procesu walidacji jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć przewidzianych programem szkolenia.

Frekwencja uczestników jest monitorowana i potwierdzona na podstawie list obecności, podpisywanych przez uczestników w trakcie realizacji szkolenia. Dokumentacja frekwencji jest przechowywana przez Dostawcę Usługi.

DO OPERATORÓW:

Ze względu na specyfikę szkolenia uprzejmie prosimy o wcześniejsze informowanie o planowanej wizycie monitorującej, szczególnie w ostatnim dniu kursu.

Zajęcia obejmują sesje masażu wykonywane na odsłoniętym ciele (z zachowaniem zasad intymności), w atmosferze skupienia i uważności, dlatego niezapowiedziana wizyta może wpływać na komfort i poczucie bezpieczeństwa uczestników.

Dodatkowo jej przeprowadzenie wiąże się z koniecznością przerwania zajęć i reorganizacji przestrzeni. W związku z tym prosimy o wcześniejsze uzgodnienie terminu wizyty.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 38

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 38 Wprowadzenie w zakres szkolenia, historia masażu Lomi. Cele uczestników na szkolenie	Anna Zaleska	20-05-2026	10:00	11:00	01:00
2 z 38 Automasaż	Anna Zaleska	20-05-2026	11:00	12:00	01:00
3 z 38 Znaczenie masażu Lomi w kulturze zachodniej	Anna Zaleska	20-05-2026	12:00	12:45	00:45
4 z 38 Nauka kroków Fregaty	Anna Zaleska	20-05-2026	12:45	13:30	00:45
5 z 38 Przerwa na lunch	Anna Zaleska	20-05-2026	13:30	14:30	01:00
6 z 38 Podstawowe zasady masażu, nauka ruchu podstawowego na plecach	Anna Zaleska	20-05-2026	14:30	18:30	04:00
7 z 38 Podsumowanie dnia, pytania i odpowiedzi	Anna Zaleska	20-05-2026	18:30	19:00	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 38 Hawajskie Powitanie Słońca, spotkanie w kręgu	Anna Zaleska	21-05-2026	10:00	11:00	01:00
9 z 38 Automasaż	Anna Zaleska	21-05-2026	11:00	12:00	01:00
10 z 38 Filozofia hawajska HUNA oraz pierwsza zasada IKE	Anna Zaleska	21-05-2026	12:00	12:45	00:45
11 z 38 Nauka kroków Fregaty oraz śpiew	Anna Zaleska	21-05-2026	12:45	13:15	00:30
12 z 38 Rotacje na nogach	Anna Zaleska	21-05-2026	13:15	14:00	00:45
13 z 38 Przerwa na lunch	Anna Zaleska	21-05-2026	14:00	15:00	01:00
14 z 38 Przypomnienie ruchu podstawowego na plecach, rotacje na nogach	Anna Zaleska	21-05-2026	15:00	18:30	03:30
15 z 38 Podsumowanie dnia, pytania i odpowiedzi	Anna Zaleska	21-05-2026	18:30	19:00	00:30
16 z 38 Hawajskie Powitanie Słońca, spotkanie w kręgu	Anna Zaleska	22-05-2026	09:00	10:00	01:00
17 z 38 Automasaż	Anna Zaleska	22-05-2026	10:00	11:00	01:00
18 z 38 Filozofia hawajska HUNA oraz druga zasada KALA	Anna Zaleska	22-05-2026	11:00	11:45	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
19 z 38 Nauka kroków Fregaty oraz śpiew	Anna Zaleska	22-05-2026	11:45	12:15	00:30
20 z 38 Rotacje na rękach	Anna Zaleska	22-05-2026	12:15	13:00	00:45
21 z 38 Przerwa na lunch	Anna Zaleska	22-05-2026	13:00	14:00	01:00
22 z 38 Pogłębienie ruchu podstawowego na plecach, ruch podstawowy na klatce piersiowej plus rotacje na rękach z przodu	Anna Zaleska	22-05-2026	14:00	17:30	03:30
23 z 38 Podsumowanie dnia, pytania i odpowiedzi	Anna Zaleska	22-05-2026	17:30	18:00	00:30
24 z 38 Hawajskie Powitanie Słońca, spotkanie w kręgu	Anna Zaleska	23-05-2026	09:00	10:00	01:00
25 z 38 Automasaż	Anna Zaleska	23-05-2026	10:00	11:00	01:00
26 z 38 Filozofia hawajska HUNA oraz trzecia zasada MAKIA	Anna Zaleska	23-05-2026	11:00	11:45	00:45
27 z 38 Nauka kroków Fregaty oraz śpiew	Anna Zaleska	23-05-2026	11:45	12:15	00:30
28 z 38 Rotacje na nogach i rękach	Anna Zaleska	23-05-2026	12:15	13:00	00:45
29 z 38 Przerwa na lunch	Anna Zaleska	23-05-2026	13:00	14:00	01:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
30 z 38 Pogłębienie ruchu podstawowego na klatce piersiowej, rotacje na rękach z przodu, rotacje na nogach	Anna Zaleska	23-05-2026	14:00	17:30	03:30
31 z 38 Podsumowanie dnia, pytania i odpowiedzi	Anna Zaleska	23-05-2026	17:30	18:00	00:30
32 z 38 Hawajskie Powitanie Słońca, spotkanie w kręgu	Anna Zaleska	24-05-2026	09:00	10:00	01:00
33 z 38 Automasaż	Anna Zaleska	24-05-2026	10:00	11:00	01:00
34 z 38 I pełna sesja masażu Lomi Lomi Nui	Anna Zaleska	24-05-2026	11:00	13:00	02:00
35 z 38 Przerwa na lunch	Anna Zaleska	24-05-2026	13:00	14:00	01:00
36 z 38 II pełna sesja masażu Lomi Lomi Nui	Anna Zaleska	24-05-2026	14:00	16:00	02:00
37 z 38 Podsumowanie szkolenia, spotkanie w kręgu	Anna Zaleska	24-05-2026	16:00	17:00	01:00
38 z 38 Uroczyste zakończenie i wręczenie certyfikatów i zaświadczeń	Anna Zaleska	24-05-2026	17:00	18:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Anna Zaleska

Masażystka i nauczycielka hawajskiego masażu Lomi Lomi Nui oraz japońskiego rytuału Kobido, od wielu lat związana ze świadomą pracą z ciałem i dotykiem terapeutycznym. Doświadczenie zawodowe zdobywa od 2017 roku, rozwijając swoje umiejętności w zakresie różnych form pracy z ciałem, takich jak: Myofascial Energetic Release (MER), Dotyk Motyla, Reiki czy terapia czaszkowo-krzyżowa.

W 2022 roku ukończyła kurs nauczycielski Lomi Lomi Nui u Susan Pa'iniu Floyd, a w maju 2025 kurs Lomi Expert u Marty Gierczyńskiej. Jest absolwentką Holistycznej Szkoły Trenerów oraz uczestniczką trzech stopni Szkoły Szamańskiej Arvick Baghramian, co pozwala jej łączyć narzędzia trenerskie, coachingowe i szamańskie w pracy z grupą i jednostką.

Od 2021 roku wzbogaca swoją praktykę o dźwięki i wibracje instrumentów naturalnych, prowadząc sesje i warsztaty z elementami dźwiękoterapii. Na co dzień dzieli się swoją wiedzą i doświadczeniem poprzez kursy, warsztaty i pracę indywidualną. Jej misją jest „szerzenie dotyku pod strzechy” – przywracanie ciału należnego mu miejsca, jako źródła świadomości, równowagi i siły wewnętrznej.

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 (przeciwwskazaniem jest również ciąża)

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:

pareo/sarong do ćwiczeń

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 anna@alohabodytemple.com lub telefoniczny: 663513143. 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

Informacje dodatkowe

Kurs odbywa się w języku polskim.

Kurs składa się z dwóch modułów; podana cena dotyczy jednego modułu. Po ukończeniu całego kursu czyli dwóch modułów, uczestnik otrzymuje **CERTYFIKAT**.

Cena kursu nie zawiera kosztów wyżywienia, zakwaterowania i podróży.

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

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

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

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