



Anna Zaleska  
BODYTEMPLE

★★★★★ 5,0 / 5

13 ocen

## Kurs masażu powięziowego - moduł I - tył ciała

Numer usługi 2026/01/05/193246/3240102

- 📍 Warszawa
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 🕒 32:00 h
- 📅 28.05.2026 do 31.05.2026

4 000,00 PLN brutto

4 000,00 PLN netto

125,00 PLN brutto/h

125,00 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.
- kosmologów 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

6

Data zakończenia rekrutacji

21-05-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

32

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 „Kurs masażu powięziowego” jest przygotowanie uczestnika do samodzielnego wykonywania sesji, 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 rozluźniania powięziowego	Definiuje podstawowe pojęcia	Wywiad swobodny
	Omawia wskazania i przeciwwskazania do wykonywania masażu	Wywiad swobodny
	Omawia działanie i możliwe reakcje po sesji	Wywiad swobodny
	Przedstawia zagadnienia związane z postawą terapeuty i jego nastawieniem.	Wywiad swobodny
	Omawia podstawy anatomii w zakresie niezbędnym do wykonania rozluźniania	Wywiad swobodny
	Przedstawia zasady pracy i organizacji stanowiska	Wywiad swobodny
Dokonyuje oceny stanu klienta i ustala plan sesji	Diagnostyka postawy oraz restrykcje w układzie ruchu, ustala miejsca bolesne i napięte. Planuje strategię na sesję i całą terapię.	Wywiad swobodny
Wykonuje samodzielnie sesję rozluźniania	Wykonuje sesję dopasowaną do potrzeb klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dobiera odpowiednie ruchy, tempo i nacisk do potrzeb sesji	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dbą o komfort swój własny i klienta podczas sesji.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Posługuje się wiedzą dotyczącą komunikacji z klientem	Komunikuje się z klientem w sposób spokojny, wspierający i rzeczowy	Wywiad swobodny
	Respektuje granice fizyczne i emocjonalne klienta podczas zabiegu.	Wywiad swobodny
	Buduje atmosferę zaufania i komfortu podczas sesji.	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Dba 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 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 SZKOLENIA

Szkolenie ma charakter stacjonarny i trwa 4 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.

Wskazana liczba godzin szkolenia (32h) jest określona w godzinach zegarowych.

### Program szkolenia

#### 1. Wykłady:

1. Na czym polega rozluźnianie powięziowe, fizjologia i anatomia powięzi, tensegracja, taśmy anatomiczne i łańcuchy funkcjonalne.
2. Jak działa, co powoduje, jakie są objawy po sesji.
3. Rozluźnianie i relaksacja - główny cel sesji.
4. Inne sposoby pracy z powięzią, manualne, poprzez ruch.
5. Wskazania i przeciwwskazania.
6. Wywiad i podejście do klienta - empatia, słuchanie, postawa.
7. Warunki pracy, urządzenie gabinetu, karty klientów.
8. Postawa terapeuty - obecność, życzliwość, pokora, granice, uważność.

#### 2. Zajęcia praktyczne

1. Techniki pracy z powięzią - siła, tempo, ruchy.

2. Układanie klienta na stole do masażu.
  3. Pozycja terapeuty przy stole.
  4. Anatomia palpacyjna.
  5. Rozluźnianie powięziowe poszczególnych segmentów ciała - tył ciała.
3. Zajęcia rozwojowe
1. Wzmacnianie czucia w dłoniach.
  2. Postawa mentalna podczas pracy.
  3. Koherencja serca.
  4. Granice - swoje i klienta.
  5. Komunikacja, empatia, emocje.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 36

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 36 Krąg otwierający. Zapoznanie, intencje, zasady pracy, bezpieczeństwo.	Robert Stępień	28-05-2026	09:00	10:00	01:00
2 z 36 Wykład: Czym jest powięź? anatomia, tensegracja, taśmy anatomiczne.	Robert Stępień	28-05-2026	10:00	11:00	01:00
3 z 36 Wykład: Jak działa masaż powięziowy? Mechanotransdukcja, reakcje tkankowe, objawy po masażu.	Robert Stępień	28-05-2026	11:00	11:30	00:30
4 z 36 Praktyka przy stołach: Plecy - podstawowe techniki, siła, tempo, kierunki pracy.	Robert Stępień	28-05-2026	11:30	13:00	01:30
5 z 36 Przerwa obiadowa.	Robert Stępień	28-05-2026	13:00	14:00	01:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>6 z 36</b> Wykład: Rozluźnianie i relaksacja jako główny cel masażu. Układ nerwowy, waga spowolnienia.	Robert Stępień	28-05-2026	14:00	14:30	00:30
<b>7 z 36</b> Praktyka: Układanie klienta i pozycja masażysty. Podpory, ergonomia.	Robert Stępień	28-05-2026	14:30	15:30	01:00
<b>8 z 36</b> Praktyka segmentowa: Rozluźnianie pleców – część górna.	Robert Stępień	28-05-2026	15:30	17:30	02:00
<b>9 z 36</b> Zajęcia rozwojowe masażysty: Wzmacnianie czucia w dłoniach.	Robert Stępień	28-05-2026	17:30	18:30	01:00
<b>10 z 36</b> Krąg kończący.	Robert Stępień	28-05-2026	18:30	19:00	00:30
<b>11 z 36</b> Krąg poranny.	Robert Stępień	29-05-2026	09:00	09:30	00:30
<b>12 z 36</b> Automasaż.	Robert Stępień	29-05-2026	09:30	10:30	01:00
<b>13 z 36</b> Wykład: Wskazania i przeciwwskazania, wywiad.	Robert Stępień	29-05-2026	10:30	11:00	00:30
<b>14 z 36</b> Praktyka: Rozluźnianie pleców – część dolna - kość krzyżowa.	Robert Stępień	29-05-2026	11:00	13:00	02:00
<b>15 z 36</b> Przerwa obiadowa.	Robert Stępień	29-05-2026	13:00	14:00	01:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>16 z 36</b> Zajęcia rozwojowe: Postawa terapeuty. Obecność, uważność.	Robert Stępień	29-05-2026	14:00	15:00	01:00
<b>17 z 36</b> Praktyka segmentowa: Kark i ramiona. Delikatne techniki powięziowe, wolne rozciąganie tkanek.	Robert Stępień	29-05-2026	15:00	17:00	02:00
<b>18 z 36</b> Praktyka: Sesja całych pleców.	Robert Stępień	29-05-2026	17:00	18:30	01:30
<b>19 z 36</b> Krąg kończący.	Robert Stępień	29-05-2026	18:30	19:00	00:30
<b>20 z 36</b> Krąg poranny.	Robert Stępień	30-05-2026	09:00	09:30	00:30
<b>21 z 36</b> Zajęcia rozwojowe: Koherencja serca.	Robert Stępień	30-05-2026	09:30	10:30	01:00
<b>22 z 36</b> Wykład: Inne sposoby pracy z powięzią.	Robert Stępień	30-05-2026	10:30	11:00	00:30
<b>23 z 36</b> Praktyka segmentowa: Pośladki i biodra. Duże struktury, praca wolna, głęboka.	Robert Stępień	30-05-2026	11:00	13:00	02:00
<b>24 z 36</b> Przerwa obiadowa.	Robert Stępień	30-05-2026	13:00	14:00	01:00
<b>25 z 36</b> Zajęcia rozwojowe: Granice – swoje i klienta.	Robert Stępień	30-05-2026	14:00	15:00	01:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>26 z 36</b> Praktyka segmentowa: Nogi – uda, łydki, stopy.	Robert Stępień	30-05-2026	15:00	17:00	02:00
<b>27 z 36</b> Zajęcia rozwojowe: Komunikacja, empatia, emocje.	Robert Stępień	30-05-2026	17:00	18:30	01:30
<b>28 z 36</b> Krąg kończący.	Robert Stępień	30-05-2026	18:30	19:00	00:30
<b>29 z 36</b> Krąg poranny.	Robert Stępień	31-05-2026	09:00	09:30	00:30
<b>30 z 36</b> Wykład: Warunki pracy, gabinet, karty klientów.	Robert Stępień	31-05-2026	09:30	10:00	00:30
<b>31 z 36</b> Wykład: Postawa terapeuty – uważność i 50/50 w praktyce.	Robert Stępień	31-05-2026	10:00	11:00	01:00
<b>32 z 36</b> Praktyka: Pełna sesja masażu A masuje B.	Robert Stępień	31-05-2026	11:00	13:00	02:00
<b>33 z 36</b> Przerwa obiadowa.	Robert Stępień	31-05-2026	13:00	14:00	01:00
<b>34 z 36</b> Praktyka: Pełna sesja masażu B masuje A - walidacja	-	31-05-2026	14:00	16:00	02:00
<b>35 z 36</b> Omówienie, pytania końcowe.	Robert Stępień	31-05-2026	16:00	17:30	01:30
<b>36 z 36</b> Krąg zamykający - wręczenie certyfikatów.	Robert Stępień	31-05-2026	17:30	19:00	01:30

# 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	125,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	125,00 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 [hej@robertstepien.pl](mailto:hej@robertstepien.pl) 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](mailto:anna@alohabodytemple.com)

**Telefon** (+48) 663 513 143