



Anna Zaleska
BODYTEMPLE

★★★★★ 5,0 / 5

13 ocen

Kurs masażu powięziowego - moduł I - tył ciała

Numer usługi 2026/01/05/193246/3240108

- 📍 Warszawa
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 🕒 32:00 h
- 📅 20.08.2026 do 23.08.2026

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.
- 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

6

Data zakończenia rekrutacji

13-08-2026

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 | 20-08-2026 | 09:00 | 10:00 | 01:00 |
| 2 z 36 Wykład: Czym jest powięź? anatomia, tensegracja, taśmy anatomiczne. | Robert Stępień | 20-08-2026 | 10:00 | 11:00 | 01:00 |
| 3 z 36 Wykład: Jak działa masaż powięziowy? Mechanotransdukcja, reakcje tkankowe, objawy po masażu. | Robert Stępień | 20-08-2026 | 11:00 | 11:30 | 00:30 |
| 4 z 36 Praktyka przy stołach: Plecy - podstawowe techniki, siła, tempo, kierunki pracy. | Robert Stępień | 20-08-2026 | 11:30 | 13:00 | 01:30 |
| 5 z 36 Przerwa obiadowa. | Robert Stępień | 20-08-2026 | 13:00 | 14:00 | 01:00 |

| Przedmiot / temat | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--|----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 6 z 36 Wykład: Rozluźnianie i relaksacja jako główny cel masażu. Układ nerwowy, waga spowolnienia. | Robert Stępień | 20-08-2026 | 14:00 | 14:30 | 00:30 |
| 7 z 36 Praktyka: Układanie klienta i pozycja masażysty. Podpory, ergonomia. | Robert Stępień | 20-08-2026 | 14:30 | 15:30 | 01:00 |
| 8 z 36 Praktyka segmentowa: Rozluźnianie pleców – część górna. | Robert Stępień | 20-08-2026 | 15:30 | 17:30 | 02:00 |
| 9 z 36 Zajęcia rozwojowe masażysty: Wzmacnianie czucia w dłoniach. | Robert Stępień | 20-08-2026 | 17:30 | 18:30 | 01:00 |
| 10 z 36 Krąg kończący. | Robert Stępień | 20-08-2026 | 18:30 | 19:00 | 00:30 |
| 11 z 36 Krąg poranny. | Robert Stępień | 21-08-2026 | 09:00 | 09:30 | 00:30 |
| 12 z 36 Automasaż. | Robert Stępień | 21-08-2026 | 09:30 | 10:30 | 01:00 |
| 13 z 36 Wykład: Wskazania i przeciwwskazania, wywiad. | Robert Stępień | 21-08-2026 | 10:30 | 11:00 | 00:30 |
| 14 z 36 Praktyka: Rozluźnianie pleców – część dolna - kość krzyżowa. | Robert Stępień | 21-08-2026 | 11:00 | 13:00 | 02:00 |
| 15 z 36 Przerwa obiadowa. | Robert Stępień | 21-08-2026 | 13:00 | 14:00 | 01:00 |

| Przedmiot / temat | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--|----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 16 z 36 Zajęcia rozwojowe: Postawa terapeuty. Obecność, uważność. | Robert Stępień | 21-08-2026 | 14:00 | 15:00 | 01:00 |
| 17 z 36 Praktyka segmentowa: Kark i ramiona. Delikatne techniki powięziowe, wolne rozciąganie tkanek. | Robert Stępień | 21-08-2026 | 15:00 | 17:00 | 02:00 |
| 18 z 36 Praktyka: Sesja całych pleców. | Robert Stępień | 21-08-2026 | 17:00 | 18:30 | 01:30 |
| 19 z 36 Krąg kończący. | Robert Stępień | 21-08-2026 | 18:30 | 19:00 | 00:30 |
| 20 z 36 Krąg poranny. | Robert Stępień | 22-08-2026 | 09:00 | 09:30 | 00:30 |
| 21 z 36 Zajęcia rozwojowe: Koherencja serca. | Robert Stępień | 22-08-2026 | 09:30 | 10:30 | 01:00 |
| 22 z 36 Wykład: Inne sposoby pracy z powięzią. | Robert Stępień | 22-08-2026 | 10:30 | 11:00 | 00:30 |
| 23 z 36 Praktyka segmentowa: Pośladki i biodra. Duże struktury, praca wolna, głęboka. | Robert Stępień | 22-08-2026 | 11:00 | 13:00 | 02:00 |
| 24 z 36 Przerwa obiadowa. | Robert Stępień | 22-08-2026 | 13:00 | 14:00 | 01:00 |
| 25 z 36 Zajęcia rozwojowe: Granice – swoje i klienta. | Robert Stępień | 22-08-2026 | 14:00 | 15:00 | 01:00 |

| Przedmiot / temat | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---|----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 26 z 36 Praktyka segmentowa: Nogi – uda, łydki, stopy. | Robert Stępień | 22-08-2026 | 15:00 | 17:00 | 02:00 |
| 27 z 36 Zajęcia rozwojowe: Komunikacja, empatia, emocje. | Robert Stępień | 22-08-2026 | 17:00 | 18:30 | 01:30 |
| 28 z 36 Krąg kończący. | Robert Stępień | 22-08-2026 | 18:30 | 19:00 | 00:30 |
| 29 z 36 Krąg poranny. | Robert Stępień | 23-08-2026 | 09:00 | 09:30 | 00:30 |
| 30 z 36 Wykład: Warunki pracy, gabinet, karty klientów. | Robert Stępień | 23-08-2026 | 09:30 | 10:00 | 00:30 |
| 31 z 36 Wykład: Postawa terapeuty – uważność i 50/50 w praktyce. | Robert Stępień | 23-08-2026 | 10:00 | 11:00 | 01:00 |
| 32 z 36 Praktyka: Pełna sesja masażu A masuje B. | Robert Stępień | 23-08-2026 | 11:00 | 13:00 | 02:00 |
| 33 z 36 Przerwa obiadowa. | Robert Stępień | 23-08-2026 | 13:00 | 14:00 | 01:00 |
| 34 z 36 Praktyka: Pełna sesja masażu B masuje A - walidacja | - | 23-08-2026 | 14:00 | 16:00 | 02:00 |
| 35 z 36 Omówienie, pytania końcowe. | Robert Stępień | 23-08-2026 | 16:00 | 17:30 | 01:30 |
| 36 z 36 Krąg zamykający - wręczenie certyfikatów. | Robert Stępień | 23-08-2026 | 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 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