



Beauty Hacking – terapia manualna twarzy z elementami terapii powięziowej i akupresury

Numer usługi 2026/04/22/25198/3506047

3 600,00 PLN brutto
3 600,00 PLN netto
128,57 PLN brutto/h
128,57 PLN netto/h
583,33 PLN cena rynkowa ⓘ

NZOZ "WERRA"
WIKTORIA
ZWINCZEWSKA,
INSTYTUT
TRADYCYJNEJ
MEDYCYNY
CHIŃSKIEJ I
MEDYCYNY
INTEGRACYJNEJ
NIEPUBLICZNA
PLACÓWKA
KSZTAŁCENIA
USTAWICZNEGO
WIKTORIA
ZWINCZEWSKA,
HODOWLA
ZWIERZĄT
LABORATORYJNYCH
H SANUS WIKTORIA
ZWINCZEWSKA,
NEW BEAUTY
EUROPE

★★★★★ 4,5 / 5

513 ocen

📍 Kraków
🏠 Usługa szkoleniowa
📄 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 28:00 h
📅 24.09.2026 do 26.09.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia

Grupa docelowa usługi

Masażyści, fizjoterapeuci, akupunkturzyści, kosmetolodzy, osoby z branży "beauty".

"Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu Małopolski pociąg do Kariery – sezon 1 i/lub dla Uczestników Projektu Nowy Start w Małopolsce z EURESem"

"Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu Kierunek - Rozwój"

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

12

Data zakończenia rekrutacji	23-09-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	28
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Usługa Beauty Hacking – terapia manualna twarzy z elementami terapii powięziowej i akupunktury – kurs przygotowuje do terapii manualnej twarzy z elementami terapii zgodnie z technikami opartymi na pracy na mięśniach, powięziach i punktach spustowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje metody pracy manualnej z elementami akupresury i akupunktury	1. Omawia metody pracy manualnej z elementami akupresury i akupunktury 2. Wyjaśnia pojęcie terapii powięziowej.	Test teoretyczny
Charakteryzuje podstawy akupunktury kosmetycznej.	1. Omawia podstawy akupunktury kosmetycznej. 2. Wyjaśnia sposób działania akupunktury twarzy.	Test teoretyczny
Charakteryzuje anatomię i fizjologię układu krążenia – w aspekcie mikrokrążenia i pracy z układem limfatycznym, a także anatomię i fizjologię skóry od warstw najgłębszych aż do naskórka.	1. Omawia anatomię i fizjologię układu krążenia – w aspekcie mikrokrążenia i pracy z układem limfatycznym, 2. Omawia anatomię i fizjologię skóry od warstw najgłębszych aż do naskórka.	Test teoretyczny
Przeprowadza zabieg	1. Przygotowuje się do wykonania zabiegu. 2. Wykonuje zabieg zgodnie z poznanymi technikami.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Kształtuje własny rozwój oraz zdolność autonomicznego i odpowiedzialnego uczestniczenia w życiu zawodowym	1. stosuje zasady komunikacji interpersonalnej 2. definiuje swoje słabe i mocne strony 3. ocenia efekt wykonanego zabiegu	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie 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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

W obrębie anatomii i fizjologii głowy i szyi

1. Anatomia głowy i szyi:
2. a) układ kostny,
3. b) układ mięśniowy,
4. c) układ krążenia,
5. Układ limfatyczny głowy i szyi:
6. a) najważniejsze stacje węzłów chłonnych,
7. b) spływ chłonny z obszaru głowy i szyi,
8. c) zasady masażu limfatycznego,
9. Badanie palpacyjne najważniejszych struktur głowy i szyi.
10. Skóra i naskórek:
11. a) warstwy skóry i ich funkcje,
12. b) warstwy naskórka i ich funkcje.
13. Patofizjologia skóry:
14. a) najczęstsze problemy skórne,
15. b) mechanizm powstawania wybranych zmian.
16. Mechanizm starzenia się skóry.
17. Ukrwienie i unerwienie twarzy:
18. a) najważniejsze naczynia i ich przebieg,
19. b) mechanizm powstawania wybranych zmian,
20. Mięśnie mimiczne i ich zmiany powstające wraz z wiekiem.
21. Staw skroniowo-żuchwowy:
22. a) budowa i ruchy w stawie,
23. b) badanie mechaniki stawu skroniowo-żuchwowego.
24. Bruksizm:
25. a) przyczyny powstawania,
26. b) sposoby leczenia.
27. Praca manualna na mięśniach żwaczowych.
28. Włosy:
29. a) budowa i ukrwienie,
30. b) sposób i tempo wzrostu.
31. Mięśnie szyi i grzbietu:

32. a) technika masażu uwalniającego napięcia.
33. Dekolt – lustro młodości:
34. a) diagnostyka palpacyjna problemów związanych z klatką piersiową,
35. b) praca polegająca na uwolnieniu powięzi
36. c) praca z układem limfatycznym klatki piersiowej,
37. Stres jako przyczyna przedwczesnego starzenia się:
38. a) leczenie stresu – terapia manualna,
39. b) leczenie stresu – akupresura,

W obrębie diagnozy i teorii medycyny chińskiej

1. Zdrowie i piękno według medycyny chińskiej:
 - czym jest,
 - jak je zachować.
2. Przebieg meridianów na twarzy:
 - Meridiany Yang Ręki,
 - Meridiany Yang Nogi,
 - Meridiany Cudowne.
3. Najważniejsze punkty akupunkturalne na twarzy. Lokalizacja i działanie:
 - punkty na meridianach,
 - punkty dodatkowe.
4. Diagnoza z twarzy:
 - kształt twarzy,
 - kolory na twarzy,
 - zmiany obserwowane w obrębie twarzy (zmarszczki, znamiona, przebarwienia, wypryski).
5. Praca z emocjami – o czym mówi twarz?
6. Energia Qi:
 - tworzenie Qi:
 - rodzaje Qi,
 - rola Qi w zachowaniu piękna i młodości.

Zajęcia praktyczne odbywają się w parach. Uczestnikom zapewnia się wszystkie niezbędne materiały do przeprowadzenia części praktycznej (m. in. skrypty, kozetki)

Liczba godzin usługi podana jest w godzinach dydaktycznych (1 godzina dydaktyczna to 45 minut, sumarycznie 30 godzin), co stanowi 22,5 godzin zegarowych. Przerwy w usłudze są wliczone w czas usługi rozwojowej.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 49

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 49 Anatomia głowy i szyi: a)układ kostny, b)układ mięśniowy, c)układ krążenia,	Marianna Listrova	24-09-2026	10:00	10:15	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 49 Układ limfatyczny głowy i szyi: a) najważniejsze stacje węzłów chłonnych, b) spływ chłonny z obszaru głowy i szyi, c) zasady masażu limfatycznego,	Marianna Listrova	24-09-2026	10:15	10:30	00:15
3 z 49 Badanie palpacyjne najważniejszych struktur głowy i szyi	Marianna Listrova	24-09-2026	10:30	10:45	00:15
4 z 49 Skóra i naskórek: a) warstwy skóry i ich funkcje, b) warstwy naskórka i ich funkcje	Marianna Listrova	24-09-2026	10:45	11:00	00:15
5 z 49 Patofizjologia skóry: a) najczęstsze problemy skórne, b) mechanizm powstawania wybranych zmian.	Marianna Listrova	24-09-2026	11:00	11:15	00:15
6 z 49 Mechanizm starzenia się skóry.	Marianna Listrova	24-09-2026	11:15	11:30	00:15
7 z 49 Ukrwienie i unerwienie twarzy: a) najważniejsze naczynia i ich przebieg, b) mechanizm powstawania wybranych zmian	Marianna Listrova	24-09-2026	11:30	11:45	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 49 Mięśnie mimiczne i ich zmiany powstające w raz z wiekiem.	Marianna Listrova	24-09-2026	11:45	12:00	00:15
9 z 49 Staw skroniowo-żuchwowy: a)budowa i ruchy w stawie, b) badanie mechaniki stawu skroniowo-żuchwowego	Marianna Listrova	24-09-2026	12:00	12:30	00:30
10 z 49 Bruksizm: a) przyczyny powstawania, b)sposoby leczenia.	Marianna Listrova	24-09-2026	12:30	13:00	00:30
11 z 49 Praca manualna na mięśniu żwaczowym	Marianna Listrova	24-09-2026	13:05	13:35	00:30
12 z 49 Włosa: a)budowa i ukrwienie, b)sposób i tempo wzrostu.	Marianna Listrova	24-09-2026	13:35	14:05	00:30
13 z 49 Mięśnie szyi i grzbietu: a)technika masażu uwalniającego napięcia.	Marianna Listrova	24-09-2026	14:05	14:35	00:30
14 z 49 Dekolt – lustro młodości: a) diagnostyka palpacyjna problemów związanych z klatką piersiową, b) praca polegająca na uwolnieniu powięzi c) praca z układem limfatycznym klatki piersiowej	Marianna Listrova	24-09-2026	14:35	15:05	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 49 Stres jako przyczyna przedwczesnego starzenia się: a) leczenie stresu–terapia manualna, b)leczenie stresu–akupresura,	Marianna Listrova	24-09-2026	15:05	15:35	00:30
16 z 49 Zdrowie i piękno według medycyny chińskiej: czym jest, jak je zachować.	Marianna Listrova	24-09-2026	15:35	16:05	00:30
17 z 49 Przebieg meridianów na twarzy: Meridiany Yang Ręki, Meridiany Yang Nogi, Meridiany Cudowne.	Marianna Listrova	24-09-2026	16:05	16:35	00:30
18 z 49 Najważniejsze punkty akupunkturowe na twarzy. Lokalizacja i działanie: punkty na meridianach, punkty dodatkowe.	Marianna Listrova	24-09-2026	16:35	17:05	00:30
19 z 49 Diagnoza z twarzy: kształt twarzy, kolory na twarzy, zmiany obserwowane w obrębie twarzy(zmarszczki, znamiona, przebarwienia, wypryski).	Marianna Listrova	25-09-2026	10:00	10:30	00:30
20 z 49 Praca z emocjami – o czym mówi twarz?	Marianna Listrova	25-09-2026	10:30	11:00	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
21 z 49 Energia Qi: tworzenie Qi: rodzaje Qi, rola Qi w zachowaniu piękna i młodości	Marianna Listrova	25-09-2026	11:00	11:30	00:30
22 z 49 Masaż Gua Sha – szyja, dekol, plecy: rodzaje Gua Sha, dobór narzędzia do wykonywanych manipulacji.	Marianna Listrova	25-09-2026	11:30	12:00	00:30
23 z 49 Oleje stosowane do masażu: rodzaje olejów, zasady indywidualnego doboru olejów.	Marianna Listrova	25-09-2026	12:00	12:30	00:30
24 z 49 Olejki eteryczne stosowane do masażu: rodzaje olejków, zasady indywidualnego doboru olejów, dobór olejków eterycznych dla uczestników szkolenia.	Marianna Listrova	25-09-2026	12:30	13:00	00:30
25 z 49 Bańki silikonowe: rodzaje i zastosowanie, masaż twarzy i szyi bańką silikonową, uwalnianie powięzi klatki piersiowej, szyi i twarzy, praca z układem limfatycznym.	Marianna Listrova	25-09-2026	13:05	13:35	00:30
26 z 49 Praca na ręcznikach z odblokowaniem karku. uwolnienie mięśni i powięzi szyi	Marianna Listrova	25-09-2026	13:35	14:05	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
27 z 49 Równoważące protokoły akupunkturuowe: Cztery Bramy – demonstracja na uczestnikach kursu, akupresurawy branych punktów	Marianna Listrova	25-09-2026	14:05	14:35	00:30
28 z 49 Podsumowanie zajęć praktycznych. Odpowiedzi na pytania.	Marianna Listrova	25-09-2026	14:35	15:05	00:30
29 z 49 Ćwiczenie pracy na ręcznikach z odblokowaniem karku.	Marianna Listrova	25-09-2026	15:05	15:35	00:30
30 z 49 Praca na matach Lyapko	Marianna Listrova	25-09-2026	15:35	16:05	00:30
31 z 49 Praca z włosami: masaż głowy, zastosowanie aplikatorów Lyapko. zastosowanie kamertonów na porost włosów.	Marianna Listrova	25-09-2026	16:05	16:35	00:30
32 z 49 Masaż mięśniowo-powięziowy – cz.I. praca z układem limfatyczny ,masaż w obrębie pach, dekoltu,szyi, obszarównad- i podobojczykowy ch, masaż okolicy piersi w aspekcie odpływu limfatycznego.	Marianna Listrova	25-09-2026	16:35	17:05	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
33 z 49 Diagnostyka, terapia, porównanie z dniem poprzednim.	Marianna Listrova	26-09-2026	10:00	10:30	00:30
34 z 49 Demonstracja narzędzi ebonitowych(dysków).	Marianna Listrova	26-09-2026	10:30	10:45	00:15
35 z 49 Oczyszczający i regenerujący masaż ebonitowy – ćwiczenie w parach	Marianna Listrova	26-09-2026	10:45	11:00	00:15
36 z 49 Przygotowanie i nakładanie naturalnej maseczki odżywczej	Marianna Listrova	26-09-2026	11:00	11:15	00:15
37 z 49 Ćwiczenie wykonywania równoważących protokołów akupunktury przez uczestników kursu	Marianna Listrova	26-09-2026	11:15	11:30	00:15
38 z 49 Pytania uczestników kursu i odpowiedzi.	Marianna Listrova	26-09-2026	11:30	11:45	00:15
39 z 49 Krótkie powtórzenie umiejętności zdobytych w dniach poprzednich.	Marianna Listrova	26-09-2026	11:45	12:00	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
40 z 49 Masaż mięśniowo-powięziowy – cz.II. opracowywanie lwiej zmarszczki za pomocą narzędzi do Beauty Hacking, praca w jamie ustnej, opracowywanie żwacza z zewnątrz i od wewnątrz jamy ustnej,	Marianna Listrova	26-09-2026	12:00	12:15	00:15
41 z 49 manualne powiększenie warg, praca na zmarszczce nosowo-wargowej, likwidacja“ drugiego podbródka” – poprawa owalu twarzy, łączenie poznanych technik	Marianna Listrova	26-09-2026	12:15	12:30	00:15
42 z 49 Profilaktyka i leczenie bruxizmu: relaksacja żwaczy, rola stresu w powstawaniu bruxizmu.	Marianna Listrova	26-09-2026	12:30	13:00	00:30
43 z 49 Krótkie powtórzenie umiejętności zdobytych w dniach poprzednich.	Marianna Listrova	26-09-2026	13:05	13:35	00:30
44 z 49 Sprawdzenie poznanych umiejętności.	Marianna Listrova	26-09-2026	13:35	14:05	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
45 z 49 Egzamin teoretyczny w formie testowej.	Marianna Listrova	26-09-2026	14:05	15:05	01:00
46 z 49 Łączenie wszystkich elementów w jednym zabiegu Beauty Hacking.	Marianna Listrova	26-09-2026	15:05	15:20	00:15
47 z 49 Zaliczenie poznanych technik. Egzamin praktyczny.	-	26-09-2026	15:20	16:20	01:00
48 z 49 Pytanie uczestników kursu i odpowiedzi	Marianna Listrova	26-09-2026	16:20	16:35	00:15
49 z 49 Rozdanie dyplomów i certyfikatów.	Marianna Listrova	26-09-2026	16:35	17:05	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 600,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	128,57 PLN
Koszt osobogodziny netto	128,57 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1





Marianna Listrova

Kosmetolog. Pracuje w Instytucie Tradycyjnej Medycyny Chińskiej i Medycyny Integracyjnej DAO w Krakowie od 2021 roku. Jest w trakcie studiów magisterskich na Uniwersytecie Andrzeja Frycza Modrzewskiego na kierunku – Kosmetologia medyczna. Była asystentką Wiktorii Zwinczewskiej podczas prowadzenia kursów. Obecnie jest wykładowcą i samodzielnie prowadzi kursy, w tym z zakresu kosmologii trychologicznej i zabiegów trychologicznych (8 przeprowadzonych kursów).

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Cena obejmuje materiały szkoleniowe (skrypty), igły akupunkturkowe, narzędzia do pracy

Informacje dodatkowe

Liczba godzin usługi podana jest w godzinach dydaktycznych (1 godzina dydaktyczna to 45 minut, sumarycznie 28 godzin), co stanowi 21 godzin zegarowych.

„Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu Małopolski pociąg do Kariery – sezon 1 i/lub dla Uczestników Projektu Nowy Start w Małopolsce z EURESem”

Adres

ul. Tyniecka 82
30-376 Kraków
woj. małopolskie

Golden Mean Kraków sp. z o.o.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Iwona Tarasin

E-mail sekretariat@itcmkrakow.pl

Telefon (+48) 886 077 267