



Penelope Akademia
Wizerunku Mirosław
Rzeszut

★★★★★ 5,0 / 5
2 oceny

Kurs masażu relaksacyjnego z elementami aromaterapii

Numer usługi 2026/05/05/181837/3539983

📍 Szczecin
🏠 Usługa szkoleniowa
📅 stacjonarna
👤 Zajęcia indywidualne
🕒 12:00 h
📅 18.05.2026 do 19.05.2026

4 305,00 PLN brutto
3 500,00 PLN netto
358,75 PLN brutto/h
291,67 PLN netto/h
583,33 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia
Identyfikatory projektów	Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe
Grupa docelowa usługi	- osoby planujące rozpoczęcie pracy w branży wellness, SPA, beauty lub usług prozdrowotnych, - osoby pracujące w branży kosmetycznej, odnowy biologicznej, masażu lub fizjoterapii, które chcą poszerzyć swoje kwalifikacje zawodowe, - właściciele oraz pracownicy gabinetów kosmetycznych, masażu, salonów SPA i ośrodków odnowy biologicznej, - osoby zainteresowane naturalnymi metodami relaksacji i aromaterapią, chcące wykorzystać zdobyte umiejętności w pracy zawodowej lub działalności gospodarczej, - osoby planujące rozpoczęcie własnej działalności w zakresie usług masażu i relaksacji. Szkolenie jest przeznaczone zarówno dla osób początkujących, jak i dla osób posiadających podstawową wiedzę lub doświadczenie w obszarze masażu i terapii naturalnych, które chcą poszerzyć swoje kompetencje. Usługa rozwojowa adresowana również dla Uczestników projektu "Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe" Termin kursu ustalamy indywidualnie
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	1
Data zakończenia rekrutacji	11-05-2026

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do samodzielnego wykonywania masażu relaksacyjnego z elementami aromaterapii w sposób bezpieczny, świadomy i zgodny z podstawowymi zasadami pracy z klientem.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje podstawowe zasady wykonywania masażu relaksacyjnego oraz zastosowanie aromaterapii w zabiegach relaksacyjnych.	omawia wskazania i przeciwwskazania do masażu relaksacyjnego,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	opisuje podstawowe techniki masażu relaksacyjnego,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	rozdziela rodzaje olejków eterycznych stosowanych w aromaterapii,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	omawia właściwości i działanie wybranych olejków eterycznych,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	opisuje zasady bezpieczeństwa i higieny podczas wykonywania masażu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wykonuje masaż relaksacyjny z elementami aromaterapii zgodnie z poznanymi technikami oraz zasadami bezpieczeństwa.	przygotowuje stanowisko pracy do wykonania masażu,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	dobiera odpowiednie olejki eteryczne do celu zabiegu relaksacyjnego,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	przygotowuje mieszankę olejków do masażu,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wykonuje podstawowe techniki masażu relaksacyjnego,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	dostosowuje intensywność i tempo masażu do potrzeb osoby masowanej,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje zasady higieny i bezpieczeństwa podczas wykonywania zabiegu.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik komunikuje się z klientem w sposób profesjonalny i buduje atmosferę sprzyjającą relaksowi podczas wykonywania masażu.	przeprowadza krótki wywiad z klientem przed zabiegiem,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	respektuje zasady komfortu i intymności osoby masowanej,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	zachowuje kulturę osobistą i profesjonalne podejście do klienta,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	informuje klienta o przebiegu zabiegu.	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

Kurs: Masaż relaksacyjny z elementami aromaterapii

Liczba godzin: 12 godzin zegarowych

Forma: zajęcia teoretyczne i praktyczne

Moduł 1 – Wprowadzenie do masażu relaksacyjnego

Zakres tematyczny:

- definicja i cele masażu relaksacyjnego
- wpływ masażu na organizm człowieka
- znaczenie relaksacji w profilaktyce zdrowia
- wskazania do masażu relaksacyjnego
- przeciwwskazania do wykonywania masażu

Moduł 2 – Podstawy aromaterapii w masażu

Zakres tematyczny:

- wprowadzenie do aromaterapii
- rodzaje olejków eterycznych stosowanych w masażu
- właściwości wybranych olejków eterycznych
- oleje bazowe stosowane w masażu
- zasady bezpiecznego stosowania olejków eterycznych
- dobór aromaterapii do celu zabiegu relaksacyjnego

Moduł 3 – Przygotowanie do wykonania masażu

Zakres tematyczny:

- przygotowanie stanowiska pracy masażysty
- zasady higieny i bezpieczeństwa pracy
- przygotowanie klienta do zabiegu
- wywiad z klientem przed masażem
- przygotowanie mieszanek olejków do masażu

Moduł 4 – Techniki masażu relaksacyjnego

Zakres tematyczny:

- podstawowe techniki masażu:
 - głaskanie
 - rozcieranie
 - ugniatanie
 - ruchy relaksacyjne i wyciszające
- zasady prawidłowej pracy masażysty
- tempo i intensywność masażu
- ergonomia pracy masażysty

Moduł 5 – Ćwiczenia praktyczne

Zakres tematyczny:

- masaż relaksacyjny pleców
- masaż karku i barków
- masaż kończyn górnych
- masaż kończyn dolnych
- elementy masażu klatki piersiowej i brzucha
- wykorzystanie olejków aromaterapeutycznych podczas zabiegu

Moduł 6 – Wykonanie pełnego zabiegu masażu relaksacyjnego

Zakres tematyczny:

- łączenie technik w pełną sekwencję masażu
- organizacja przebiegu zabiegu

- dostosowanie masażu do potrzeb klienta

Moduł 7 – Walidacja efektów uczenia się

1. Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie -
2. Obserwacja w warunkach symulowanych

Warunki organizacyjne realizacji szkolenia

Organizacja grupy

- Grupa szkoleniowa: 1–2 osoby.
- Zajęcia praktyczne odbywają się w parach (uczestnicy pracują na sobie nawzajem).
- Modelki zewnętrzne nie są wymagane. (podczas kursu indywidualnego szkoła zapewnia modelki)

Mała liczebność grupy zapewnia indywidualną korektę techniki oraz stałą superwizję instruktora.

Stanowiska szkoleniowe

Każdy uczestnik ma zapewnione:

- samodzielne stanowisko zabiegowe (leżanka kosmetyczna),
- krzesło/stołek do pracy,
- poduszki i wałki do prawidłowego ułożenia klienta,
- preparaty do masażu (olejek/krem),
- środki do dezynfekcji i materiały jednorazowe,
- materiały szkoleniowe (schematy mięśni twarzy i punktów akupresurowych).

Sala szkoleniowa

- sala umożliwiająca ustawienie 2 stanowisk jednocześnie
- monitor do części teoretycznej,
- dostęp do zaplecza sanitarnego,
- warunki zgodne z zasadami BHP i higieny pracy.

W harmonogramie kursu nie uwzględnia się przerwy. Na życzenie kursanta będą robione krótkie przerwy. Należy pamiętać, że te przerwy nie są wliczane do czasu usługi.

Uczestnicy szkolenia mają możliwość skorzystania z przerwy na indywidualne zgłoszenia.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 13

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Otwarcie szkolenia Przedstawienie programu i celów kursu	Zajęcia	Edyta Maślak	18-05-2026	09:00	09:15	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 13 Wprowadzenie do masażu relaksacyjnego	Zajęcia	Edyta Maślak	18-05-2026	09:15	10:45	01:30
3 z 13 -	Przerwa	-	18-05-2026	10:45	11:15	00:30
4 z 13 Podstawy aromaterapii w masażu	Zajęcia	Edyta Maślak	18-05-2026	11:15	12:30	01:15
5 z 13 -	Przerwa	-	18-05-2026	12:30	13:00	00:30
6 z 13 Przygotowanie do wykonania masażu	Zajęcia	Edyta Maślak	18-05-2026	13:00	14:15	01:15
7 z 13 Ćwiczenia praktyczne – masaż relaksacyjny całego ciała z elementami aromaterapii	Zajęcia	Edyta Maślak	18-05-2026	14:15	15:00	00:45
8 z 13 Techniki masażu relaksacyjnego	Zajęcia	Edyta Maślak	19-05-2026	09:00	10:00	01:00
9 z 13 -	Przerwa	-	19-05-2026	10:00	10:30	00:30
10 z 13 Ćwiczenia praktyczne	Zajęcia	Edyta Maślak	19-05-2026	10:30	12:30	02:00
11 z 13 -	Przerwa	-	19-05-2026	12:30	13:00	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 13 Wykonanie pełnego zabiegu Łączenie technik w pełną sekwencję Organizacja zabiegu Dostosowanie masażu do klienta	Zajęcia	Edyta Maślak	19-05-2026	13:00	14:15	01:15
13 z 13 -	Walidacja	-	19-05-2026	14:15	15:00	00:45

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	12:00
w tym suma godzin zajęć	09:15
w tym suma godzin walidacji	00:45
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	13:15

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania w wysokości co najmniej 70% przysługuje Tobie zwolnienie z podatku VAT

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 305,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	358,75 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	12:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Edyta Maślak

Osoba prowadząca usługę jest masażystką i fizjoterapeutką. W 2018 roku uzyskała uprawnienia nadane przez Krajową Izbę Fizjoterapeutów do wykonywania zawodu fizjoterapeuty (nr prawa wykonywania zawodu: 53032), Jest absolwentką studiów wyższych ukończonych w 2014 roku na kierunku fizjoterapii. Posiada wieloletnie doświadczenie zawodowe zdobyte w pracy na oddziałach szpitalnych oraz w placówkach ambulatoryjnych. W swojej praktyce realizowała świadczenia z zakresu fizjoterapii medycznej, pracując z pacjentami o zróżnicowanych jednostkach chorobowych i potrzebach terapeutycznych. Od kilku lat prowadzi własną działalność gospodarczą w zakresie terapii i masażu. W pracy zawodowej łączy elementy fizjoterapii medycznej i estetycznej, realizując działania terapeutyczne w obszarze terapii blizn, leczenia dolegliwości bólowych kręgosłupa, masażu oraz terapii obszaru głowy. Systematycznie podnosi kwalifikacje zawodowe poprzez udział w kursach i szkoleniach specjalistycznych z zakresu terapii manualnej i technik masażu. Posiada doświadczenie w prowadzeniu szkoleń praktycznych z zakresu masażu, obejmujących zarówno część teoretyczną, jak i warsztatową. Zakres doświadczenia zawodowego oraz kompetencje dydaktyczne umożliwiają realizację usługi szkoleniowej zgodnie z założonym programem oraz zasadami bezpieczeństwa i etyki zawodowej.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

1. Konspekt Wiedzy Przygotowany przez Instruktora

- Uczestnicy otrzymają szczegółowy konspekt, który obejmuje wszystkie kluczowe zagadnienia związane z masażem Kobido.
- Konspekt będzie zawierał:
 - Tematy teoretyczne, takie jak historia, korzyści i techniki masażu.
 - Opis praktycznych umiejętności oraz wskazówki dotyczące pracy z klientem.
 - Przykłady sytuacji, w których masaż jest wskazany lub przeciwwskazany.

2. Materiały Pomocnicze

- Uczestnicy będą mieli dostęp do różnych materiałów pomocniczych, które wspierają naukę i praktykę:
 - **Karty Praktyczne:** Ilustracje i opisy technik oraz punktów akupresurowych.

3. Certyfikaty Ukończenia

- Po zakończeniu kursu uczestnicy otrzymają zaświadczenie oraz certyfikaty w języku polskim i angielskim, które potwierdzają zdobyte umiejętności i wiedzę w zakresie masażu Kobido.
- Certyfikaty będą przydatne w dalszym rozwoju kariery zawodowej oraz w budowaniu zaufania wśród klientów.

4. Wsparcie Po Kursie

- Uczestnicy będą mieli możliwość skorzystania z wsparcia po zakończeniu szkolenia:
 - **Konsultacje z Instruktorem:** Możliwość zadawania pytań i uzyskiwania dodatkowych wyjaśnień.
 - **Dostęp do Materiałów:** Uczestnicy będą mogli wrócić do materiałów szkoleniowych w dowolnym czasie.

5. Współpraca z WUP w Szczecinie

- Szkolenie jest realizowane w ramach Projektu "Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe" we współpracy z Wojewódzkim Urzędem Pracy (WUP) w Szczecinie.
- Dzięki tej współpracy uczestnicy mogą liczyć na dofinansowanie kursu, co czyni go bardziej dostępnym.
- Uczestnicy będą zobowiązani do przestrzegania warunków umowy z WUP, co może obejmować uczestnictwo w dodatkowych spotkaniach lub wypełnianie raportów dotyczących postępów w nauce.

Informacje dodatkowe

Zawarto umowę z Wojewódzki Urząd Pracy w Szczecinie na świadczenie usług rozwojowych z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe

Uczestnicy szkolenia mają możliwość skorzystania z przerwy na indywidualne zgłoszenia.

Terminy kursów ustalamy indywidualnie

Adres

ul. Emilii Plater 6/2U
71-635 Szczecin
woj. zachodniopomorskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Grażyna Kobierska

E-mail info@penelope.edu.pl

Telefon (+48) 505 089 671