



Anna Zaleska
BODYTEMPLE

★★★★★ 5,0 / 5

13 ocen

Kurs masażu KOBIDO – japoński lifting twarzy

Numer usługi 2026/06/04/193246/3608727

📍 Warszawa

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 24:00 h

📅 23.10.2026 do 25.10.2026

2 500,00 PLN brutto

2 500,00 PLN netto

104,17 PLN brutto/h

104,17 PLN netto/h

583,33 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna estetyczna i kosmetologia

Grupa docelowa usługi

Szkolenie z masażu Kobido skierowane jest do osób dorosłych, które chcą zdobyć nowe kwalifikacje zawodowe lub poszerzyć dotychczasowe kompetencje w obszarze masażu i kosmetyki. Uczestnikami kursu mogą być:

- **osoby początkujące**, bez wcześniejszego doświadczenia w masażu i kosmetyce, które chcą od podstaw nauczyć się masażu Kobido oraz rozpocząć pracę w sektorze beauty,
- **osoby planujące przebranżowienie**, zainteresowane zdobyciem nowych umiejętności praktycznych i rozpoczęciem działalności w branży wellness,
- **specjaliści z branży beauty i zdrowia**, tacy jak: kosmetolodzy, kosmetyczki, masażyści, fizjoterapeuci, instruktorzy odnowy biologicznej – pragnący poszerzyć zakres świadczonych usług.

Szkolenie jest otwarte zarówno dla osób **początkujących**, jak i dla **praktyków** działających już w branży. Masaż Kobido, jako jeden z najbardziej pożądanych zabiegów w gabinetach kosmetycznych i spa, stanowi atrakcyjne narzędzie do podniesienia jakości usług oraz zwiększenia konkurencyjności na rynku.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

8

Data zakończenia rekrutacji

19-10-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia „Kobido – japoński lifting twarzy” jest przygotowanie uczestników do samodzielnego i świadomego wykonywania pełnego zabiegu masażu Kobido, obejmującego twarz, szyję, dekolt i ramiona. Uczestnicy zdobędą wiedzę teoretyczną oraz umiejętności praktyczne w zakresie technik relaksacyjnych, drenażu limfatycznego, akupresury oraz technik liftingujących.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Objaśnia filozofię i założenia masażu Kobido.	definiuje główne założenia metody	Wywiad swobodny
	uzasadnia znaczenie głębokiej pracy na tkankach	Wywiad swobodny
	charakteryzuje wpływ masażu na układ mięśniowo-powięziowy oraz system nerwowy	Wywiad swobodny
Identyfikuje wskazania i przeciwwskazania do masażu Kobido	rozdziela stany wykluczające zabieg	Wywiad swobodny
	ocenia bezpieczeństwo zastosowania technik w konkretnych przypadkach	Wywiad swobodny
Określa zasady pracy z ciałem w kontekście masażu Kobido	wymienia podstawowe elementy świadomej pracy z ciałem	Wywiad swobodny
	interpretuje znaczenie regulacji układu nerwowego u masażysty	Wywiad swobodny
Wykonuje techniki składowe masażu Kobido.	demonstruje techniki relaksacyjne	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wykonuje drenaż limfatyczny twarzy i szyi	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje techniki liftingujące	Obserwacja w warunkach symulowanych
	lokalizuje i stymuluje punkty akupresurowe	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Realizuje pełną sekwencję masażu Kobido zgodnie z protokołem	dobiera techniki do kolejnych etapów masażu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	zachowuje płynność przejść między technikami	Obserwacja w warunkach symulowanych
	kontroluje tempo i głębokość pracy	Obserwacja w warunkach symulowanych
Przestrzega zasad etyki i BHP w pracy z klientem	organizuje stanowisko zgodnie z zasadami higieny	Obserwacja w warunkach symulowanych
	monitoruje komfort fizyczny i emocjonalny klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje zasady świadomej komunikacji i bezpiecznych granic	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

Adresaci szkolenia

Szkolenie jest skierowane do osób dorosłych zainteresowanych zdobyciem lub pogłębieniem umiejętności masażu twarzy Kobido, w szczególności:

- osób bez wcześniejszego doświadczenia,
- początkujących masażyстів i terapeutów pracy z ciałem,
- kosmetyczek i osób pracujących w branży beauty,
- osób zainteresowanych pracą z ciałem, profilaktyką starzenia i naturalnym liftingiem twarzy,
- osób chcących zdobyć praktyczną umiejętność wykonywania masażu Kobido w sposób profesjonalny.

Charakter i forma szkolenia:

- Szkolenie **stacjonarne**, prowadzone w sali wyposażonej w stoły do masażu.
- Zajęcia mają charakter **teoretyczno-praktyczny**.
- Uczestnicy pracują w **parach**, wykonując na sobie nawzajem kolejne techniki pod okiem instruktora.
- Każdy uczestnik ma dostęp do **pełnowymiarowego stołu do masażu** oraz materiałów szkoleniowych.

Organizacja grupy:

- Grupa szkoleniowa: **maksymalnie 10 osób**.
- Praca odbywa się w parach.
- Na każdą parę przypada **1 stanowisko masażowe**, w którego skład wchodzi:

stół do masażu,

zestaw ręczników,

olejek do masażu,

krzesło pomocnicze,

akcesoria niezbędne do wykonania masażu.

- Nie są wymagane modelki – uczestnicy ćwiczą w parach.

Czas trwania usługi:

- Szkolenie trwa **3 dni**, łącznie **24 godzin zegarowych** (60 min każda).
- Godzina dydaktyczna = **60 minut**.
- **Przerwy nie są wliczane** w czas trwania szkolenia.

Walidacja odbywa się poprzez:

- wywiad swobodny oraz
- obserwację w warunkach symulowanych
- walidacja wlicza się w czas szkolenia

PROGRAM SZKOLENIA

DZIEŃ 1

Godz. 10-10:30 Powitanie, omówienie planu, zapoznanie

10:30-12 Historia i filozofia masażu Kobido, przeciwwskazania. BHP pracy - jak dbać o poczucie bezpieczeństwa w gabinecie

12-13:30 Fundamenty świadomej pracy z ciałem - teoria oraz praktyka

13:30-14:30 przerwa

14:30 - 15:30 Pierwsza część masażu Kobido; praca w siedzeniu (barki, góra pleców, szyja, dekolty) - pokaz oraz praktyka w parach

15:30-17 Druga część masażu Kobido; omówienie anatomii mięśni twarzy, pokaz pracy na mięśniach mimicznych oraz praktyka w parach

17-18 Wstęp do liftingu; teoria, anatomia twarzy, fizjologia starzenia skóry, przebieg pasm, rodzaje ruchów

DZIEŃ 2

Godz. 10-10:30 Powtórka praktyki z dnia wczorajszego

10:30-13:30 Trzecia część masażu Kobido; omówienie układu limfatycznego, pokaz drenażu oraz praktyka w parach

13:30-14:30 przerwa

14:30-17 Czwarta część masażu Kobido; lifting - pokaz oraz praktyka w parach

17-18 Omówienie przebiegu meridianów

DZIEŃ 3

Godz. 10-10:30 Powtórka praktyki z dnia wczorajszego

10:30-11:30 Piąta część masażu Kobido; akupresura - pokaz oraz praktyka w parach

11:30-13:30 Pełna sesja masażu Kobido - I grupa

13:30-14:30 przerwa

14:30-16:30 Pełna sesja masażu Kobido - II grupa

16:30-17 - walidacja

17-18 Podsumowanie, dyplomy, zakończenie

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

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.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 19

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 19 Powitanie, omówienie planu, zapoznanie	Zajęcia	Anna Zaleska	23-10-2026	10:00	10:30	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 19 Historia i filozofia masażu Kobido, przeciwwskazania. BHP pracy - jak dbać o poczucie bezpieczeństwa w gabinecie	Zajęcia	Anna Zaleska	23-10-2026	10:30	12:00	01:30
3 z 19 Fundamenty świadomej pracy z ciałem - teoria oraz praktyka	Zajęcia	Anna Zaleska	23-10-2026	12:00	13:30	01:30
4 z 19 -	Przerwa	-	23-10-2026	13:30	14:30	01:00
5 z 19 Pierwsza część masażu Kobido; praca w siedzeniu (barki, góra pleców, szyja, dekolty) - pokaz oraz praktyka w parach	Zajęcia	Anna Zaleska	23-10-2026	14:30	15:30	01:00
6 z 19 druga część masażu Kobido; omówienie anatomii mięśni twarzy, pokaz pracy na mięśniach mimicznych oraz praktyka w parach	Zajęcia	Anna Zaleska	23-10-2026	15:30	17:00	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 19 wstęp do liftingu; teoria, anatomia twarzy, fizjologia starzenia skóry, przebieg pasm, rodzaje ruchów	Zajęcia	Anna Zaleska	23-10-2026	17:00	18:00	01:00
8 z 19 Powtórka praktyki z dnia wczorajszego	Zajęcia	Anna Zaleska	24-10-2026	10:00	10:30	00:30
9 z 19 trzecia część masażu Kobido; omówienie układu limfatycznego, pokaz drenażu oraz praktyka w parach	Zajęcia	Anna Zaleska	24-10-2026	10:30	13:30	03:00
10 z 19 -	Przerwa	-	24-10-2026	13:30	14:30	01:00
11 z 19 czwarta część masażu Kobido; lifting - pokaz oraz praktyka w parach	Zajęcia	Anna Zaleska	24-10-2026	14:30	17:00	02:30
12 z 19 Omówienie przebiegu meridianów	Zajęcia	Anna Zaleska	24-10-2026	17:00	18:00	01:00
13 z 19 Powtórka praktyki z dnia wczorajszego	Zajęcia	Anna Zaleska	25-10-2026	10:00	10:30	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 19 piąta część masażu Kobido; akupresura - pokaz oraz praktyka w parach	Zajęcia	Anna Zaleska	25-10-2026	10:30	11:30	01:00
15 z 19 Pełna sesja masażu Kobido - I grupa	Zajęcia	Anna Zaleska	25-10-2026	11:30	13:30	02:00
16 z 19 -	Przerwa	-	25-10-2026	13:30	14:30	01:00
17 z 19 Pełna sesja masażu Kobido - II grupa	Zajęcia	Anna Zaleska	25-10-2026	14:30	16:30	02:00
18 z 19 -	Walidacja	-	25-10-2026	16:30	17:00	00:30
19 z 19 Podsumowanie, dyplomy, zakończenie	Zajęcia	Anna Zaleska	25-10-2026	17:00	18:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	24:00
w tym suma godzin zajęć	20:30
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	03:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	28:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
-------------	------

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto 2 500,00 PLN

Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto 2 500,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto 104,17 PLN

Koszt osobogodziny netto 104,17 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin **Liczba godzin**

Liczba godzin zegarowych usługi 24:00

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.

Doświadczenie zawodowe/kwalifikacje nabyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą publikacji usługi w BUR.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują 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 anna@alohabodytemple.com lub telefoniczny: 663513143. Następnie należy wypełnić formularz zgłoszeniowy znajdujący się na stronie:

Link do formularza: <https://forms.gle/pjDTZLU1KkeEGi8y8>

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.

Ilość godzin szkolenia: 24

Ilość godzin teoretycznych: 4

Ilość godzin praktycznych: 17

Ilość godzin przerw: 3

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