



Arkadia Ciała
Dominika Światłoń
★★★★★ 5,0 / 5
3 oceny

Ergonomia w masażu. Kurs hawajskiej pracy z ciałem Kino Mana i masażu Lomi Lomi Nui od podstaw – Moduł 1

Numer usługi 2026/06/17/173356/3632650

📍 Kraków
🏠 Usługa szkoleniowa
📄 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 32:00 h
📅 18.09.2026 do 21.09.2026

2 600,00 PLN brutto
2 600,00 PLN netto
81,25 PLN brutto/h
81,25 PLN netto/h
162,08 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Medycyna
Identyfikatory projektów	Małopolski Pociąg do kariery, Nowy start w Małopolsce z EURESEM
Grupa docelowa usługi	<p>Kurs przeznaczony jest dla:</p> <ul style="list-style-type: none"> osób zainteresowanych nauką masażu oraz rozwojem zawodowym w obszarze pracy z ciałem i świadomym, uważnym dotykiem, osób planujących rozpoczęcie działalności w obszarze pracy z ciałem, masażystów, fizjoterapeutów, trenerów, terapeutów manualnych oraz innych specjalistów pracujących z ciałem, którzy chcą poszerzyć swoje kompetencje zawodowe o masaż hawajski Lomi Lomi Nui. <p>Usługa skierowana jest do osób pełnoletnich. Wcześniejsze doświadczenie w masażu nie jest wymagane – nauka prowadzona jest od podstaw.</p> <p>Usługa również adresowana dla uczestników różnych projektów w tym uczestników projektu „Małopolski pociąg do kariery – sezon 1” i/lub dla Uczestników projektu „Nowy start w Małopolsce z EURESem”.</p>
Minimalna liczba uczestników	3
Maksymalna liczba uczestników	8
Data zakończenia rekrutacji	17-09-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Kurs przygotowuje do samodzielnego wykonywania podstawowej sesji masażu hawajskiego Lomi Lomi Nui z zachowaniem zasad ergonomii pracy terapeuty, bezpieczeństwa oraz komfortu osoby masowanej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje ogólne założenia masażu Lomi Lomi Nui oraz Kino Mana	Rozpoznaje prawidłowe informacje dotyczące pochodzenia i kulturowych korzeni masażu Lomi Lomi Nui	Test teoretyczny
	Identyfikuje pojęcie Kino Mana i wskazuje jego właściwe znaczenie	Test teoretyczny
	Wymienia podstawowe składowe Kino Mana	Test teoretyczny
	Wyróżnia charakterystyczne elementy masażu Lomi Lomi Nui	Test teoretyczny
	Przygotowuje stanowisko pracy przed i po wykonaniu masażu	Analiza dowodów i deklaracji
	Stosuje przywitanie ciała na początku masażu oraz rytualne zamknięcie na jego końcu	Analiza dowodów i deklaracji
	Płynnie balansuje przy stole z wykorzystaniem kroków Fregaty	Analiza dowodów i deklaracji
Wykonuje masaż Lomi Lomi Nui z zastosowaniem podstawowych technik	Wykonuje ruch główny na tyle ciała	Analiza dowodów i deklaracji
	Wykonuje techniki masażu kończyn górnych i dolnych na tylnej stronie ciała	Analiza dowodów i deklaracji
	Wykonuje techniki masażu kończyn górnych i dolnych na przedniej stronie ciała	Analiza dowodów i deklaracji
	Wykonuje techniki wjazdów pod plecy	Analiza dowodów i deklaracji
	Prawidłowo stosuje chustę (pareo) lub ręcznik do okrywania ciała, dostosowując jej ułożenie do etapu masażu oraz zapewniając komfort i poczucie bezpieczeństwa osobie masowanej	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje kompetencje społeczne podczas wykonywania sesji masażu Lomi Lomi Nui	Przeprowadza wywiad przed masażem oraz identyfikuje potrzeby i ewentualne ograniczenia klienta	Analiza dowodów i deklaracji
	Komunikuje się w sposób profesjonalny i empatyczny z uwzględnieniem stanu fizycznego i emocjonalnego osoby masowanej	Analiza dowodów i deklaracji

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

Kształcenie ma charakter stacjonarny i realizowane jest w ciągu 4 dni. Zajęcia mają formę teoretyczno-praktyczną. Uczestnicy pracują w parach i wykonują poznane techniki na sobie nawzajem (i/lub na modelach w sytuacji nieparzystej liczby uczestników) pod nadzorem instruktora, przy stołach do masażu znajdujących się w sali szkoleniowej.

Kurs przeznaczony jest dla:

- osób zainteresowanych rozwojem zawodowym w obszarze pracy z ciałem i świadomym, uważnym dotykiem,
- osób planujących rozpoczęcie lub rozwój działalności w obszarze pracy z ciałem,
- masażystów, fizjoterapeutów, trenerów, terapeutów manualnych oraz innych specjalistów pracujących z ciałem, którzy chcą poszerzyć swoje kompetencje zawodowe o masaż hawajski Lomi Lomi Nui.
- uczestników różnych projektów w tym uczestników projektu „Małopolski pociąg do kariery – sezon 1” i/lub dla Uczestników Projektu „Nowy start w Małopolsce z EURESem”
- osób pełnoletnich

Dzień 1. Wprowadzenie i ruch podstawowy na plecach

- wprowadzenie teoretyczne do Lomi Lomi Nui i Kino Mana

- nauka Fregaty
- przygotowanie stanowiska pracy
- praca z chustą na tyle ciała
- przywitanie i olejowanie ciała jako początek masażu
- ruch podstawowy na plecach

Dzień 2. Masaż Lomi Lomi Nui na tyle ciała

- praca nad płynnością i ergonomią wykonywania ruchu podstawowego oraz jego skrócone i rozszerzone wersje
- masaż kończyn górnych i dolnych

Dzień 3. Masaż Lomi Lomi Nui na przodzie ciała z rytuałem zamknięcia sesji

- praca z chustą na przodzie ciała
- techniki masażu klatki piersiowej, brzucha, kończyn górnych i dolnych
- ergonomia i bezpieczeństwo ruchu unoszenia ciała osoby masowanej oraz techniki wjazdów pod plecy
- rytuał zamknięcia sesji masażu

Dzień 4. Podstawowy masaż Lomi Lomi Nui całego ciała. Egzamin wewnętrzny

- masaż twarzy, głowy i karku
- integracja masażu na tyle i przodzie ciała
- **Egzamin wewnętrzny (walidacja)**

Szkolenie trwa **32 godziny zegarowe** (1 godzina zegarowa = 60 minut), co odpowiada 42 godz. 40 min dydaktycznym.

Część teoretyczna: 2 godz. 30 min zegarowych, 7,8% czasu usługi.

Część praktyczna: 25 godzin zegarowych, 78,1% czasu usługi.

Walidacja: 30 min zegarowych, 1,6% czasu usługi.

Przerwy: 4 godziny zegarowe (po 1 godzinie każdego dnia), 12,5% czasu usługi.

Przerwy ujęte w harmonogramie są wliczane do liczby godzin usługi. W trakcie kursu przewidziano również dodatkowe przerwy, niewpisane w ramowy plan dostosowane do dynamiki pracy grupy.

Walidacja efektów uczenia się ma charakter indywidualny – każdy uczestnik podlega odrębnej ocenie w zakresie wiedzy i umiejętności określonych w karcie usługi. Proces walidacji realizowany jest przez niezależnego walidatora, który nie uczestniczy w prowadzeniu szkolenia, co zapewnia rozdzielenie procesu kształcenia od procesu oceny.

Część teoretyczna przeprowadzana jest w formie testu pisemnego na zakończenie kursu. Test rozdaje instruktor, nie ingerując w proces jego wypełniania ani w ocenę wyników. Wypełnione testy przekazywane są walidatorowi do oceny.

Część praktyczna realizowana jest w formie analizy dowodów i deklaracji – nagrań wybranych elementów pracy praktycznej uczestników wykonanych w trakcie szkolenia, które następnie przekazywane są walidatorowi.

Wyniki walidacji przekazywane są uczestnikom nie później niż w ciągu 24 godzin od zakończenia szkolenia.

Warunkiem przystąpienia do walidacji jest obecność na minimum 80% zajęć. Frekwencja potwierdzana jest listą obecności.

Po ukończeniu Modułu 1 oraz pozytywnej walidacji efektów uczenia się uczestnik otrzymuje zaświadczenie ukończenia Modułu 1 kursu:

„Ergonomia w masażu. Kurs hawajskiej pracy z ciałem Kino Mana i masażu Lomi Lomi Nui – Moduł 1”.

Moduł 1 stanowi **pierwszy etap** podstawowego 64-godzinnego kursu hawajskiej pracy z ciałem Kino Mana I–II oraz masażu Lomi Lomi Nui.

Ukończenie obu modułów (Moduł 1 i Moduł 2) skutkuje wydaniem certyfikatu potwierdzającego ukończenie pełnego poziomu podstawowego programu Kino Mana oraz masażu Lomi Lomi Nui, realizowanego według wytycznych Aloha International Hawaii i Kumu Susan Pa’iniu Floyd, który umożliwia kontynuowanie nauki na kolejnych poziomach kształcenia, również u nauczycielki z Hawajów Susan Pa’iniu Floyd.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 25

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 25 Przywitanie w kręgu. Wprowadzenie teoretyczne do Lomi Lomi Nui i Kino Mana	Zajęcia	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	18-09-2026	11:00	12:00	01:00
2 z 25 Nauka kroków Fregaty	Zajęcia	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	18-09-2026	12:00	12:45	00:45
3 z 25 Omówienie zasad przygotowania stanowiska pracy, sprzętu oraz terapeuty do wykonania masażu z uwzględnieniem ergonomii, bezpieczeństwa i komfortu osoby masowanej.	Zajęcia	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	18-09-2026	12:45	13:00	00:15
4 z 25 -	Przerwa	-	18-09-2026	13:00	14:00	01:00
5 z 25 Masaż tyłu ciała – przywitanie ciała, praca z chustą, olejowanie i nauka ruchu głównego na plecach – zmiana 1 i 2	Zajęcia	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	18-09-2026	14:00	18:45	04:45
6 z 25 Podsumowanie i zakończenie dnia w kręgu	Zajęcia	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	18-09-2026	18:45	19:00	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 25 Poranne przygotowanie do dnia – automasaż i ćwiczenia oddechowe	Zajęcia	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	19-09-2026	09:00	10:00	01:00
8 z 25 Praktyka Fregaty	Zajęcia	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	19-09-2026	10:00	10:15	00:15
9 z 25 Masaż Lomi Lomi Nui z tyłu ciała – ruch główny oraz jego skrócone i rozszerzone wersje, masaż kończyn górnych i dolnych – zmiana 1	Zajęcia	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	19-09-2026	10:15	13:00	02:45
10 z 25 -	Przerwa	-	19-09-2026	13:00	14:00	01:00
11 z 25 Masaż Lomi Lomi Nui z tyłu ciała – ruch główny oraz jego skrócone i rozszerzone wersje, masaż kończyn górnych i dolnych – zmiana 2	Zajęcia	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	19-09-2026	14:00	16:45	02:45
12 z 25 Podsumowanie i zakończenie dnia w kręgu	Zajęcia	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	19-09-2026	16:45	17:00	00:15
13 z 25 Poranne przygotowanie do dnia – automasaż i ćwiczenia oddechowe	Zajęcia	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	20-09-2026	09:00	10:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 25 Praktyka Fregaty	Zajęcia	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	20-09-2026	10:00	10:15	00:15
15 z 25 Masaż Lomi Lomi Nui z przodu ciała – praca z chustą, techniki masażu klatki piersiowej, brzucha, kończyn górnych i dolnych, wjazdy pod plecy i unoszenie ciała, rytuał zamknięcia sesji – zmiana 1	Zajęcia	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	20-09-2026	10:15	13:00	02:45
16 z 25 -	Przerwa	-	20-09-2026	13:00	14:00	01:00
17 z 25 Masaż Lomi Lomi Nui z przodu ciała – praca z chustą, techniki masażu klatki piersiowej, brzucha, kończyn górnych i dolnych, wjazdy pod plecy i unoszenie ciała, rytuał zamknięcia sesji – zmiana 2	Zajęcia	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	20-09-2026	14:00	16:45	02:45
18 z 25 Podsumowanie i zakończenie dnia w kręgu	Zajęcia	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	20-09-2026	16:45	17:00	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
19 z 25 Poranny taniec intuicyjny i Fregata	Zajęcia	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	21-09-2026	09:00	09:30	00:30
20 z 25 Techniki pracy na twarzy, głowie oraz karku – zmiana 1 i 2	Zajęcia	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	21-09-2026	09:30	11:00	01:30
21 z 25 Integracja poznanych technik pracy z tyłu i przodu ciała – wykonanie podstawowego o masażu Lomi Lomi Nui całego ciała. Zmiana 1	Zajęcia	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	21-09-2026	11:00	13:00	02:00
22 z 25 -	Przerwa	-	21-09-2026	13:00	14:00	01:00
23 z 25 Integracja poznanych technik pracy z tyłu i przodu ciała – wykonanie podstawowego o masażu Lomi Lomi Nui całego ciała. Zmiana 2	Zajęcia	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	21-09-2026	14:00	16:00	02:00
24 z 25 -	Walidacja	-	21-09-2026	16:00	16:30	00:30
25 z 25 Podsumowanie i zakończenie szkolenia w kręgu	Zajęcia	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	21-09-2026	16:30	17:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	32:00
w tym suma godzin zajęć	27:30
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	04:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	37:15

Cennik

Cennik

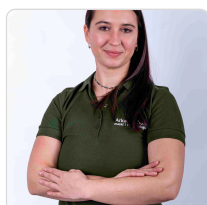
Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 600,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	81,25 PLN
Koszt osobogodziny netto	81,25 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	32:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

DOMINIKA ŚWIATŁOŃ

Z wykształcenia magister fizjoterapii, dyplomowana masażystka, refleksolog oraz naturoterapeutka. Założycielka i właścicielka gabinetu masażu i naturoterapii Arkadia Ciała w Krakowie. Certyfikowana trenerka masażu hawajskiego Lomi Lomi Nui oraz pracy z ciałem Kino Mana, akredytowana przez

Aloha International Hawaii. W lutym 2022 odbyła swoją wymarzoną podróż na Hawaje, która dała jej możliwość zaczerpnięcia Ducha Aloha u samego źródła.

Zawodowo związana z pracą z ciałem od 2014 roku, od 2019 roku prowadzi szkolenia dla terapeutów. Dominika łączy wiedzę medyczną z holistycznym podejściem do zdrowia i terapii, traktując ciało z szacunkiem, czułością i empatią. Jest autorką masażu Kahiola, który integruje techniki hawajskie, pracę powięziową, terapię wisceralną, terapię Cranio-Sacralną, refleksologię oraz terapeutyczne wykorzystanie dźwięku.

Kształciła się m.in. w Polskim Instytucie Refleksologii, Manzanares Method of Reflexology, Modern Reflexology Academy, Peter Hess Akademia oraz u wybitnych nauczycieli z Hawajów i Europy: Susan Pa'iniu Floyd, dr Maka'ala Yates, Mika Kaniho Kānehoalani, Mana Akitanga, Witolda Kucharczyka.

Wiedzę z zakresu terapii wisceralnej (trzewnej) zdobywała m.in. u Marcina Szkolnickiego i Władysława Batkiewicza, a terapii czaszkowo-krzyżowej u Justyny Sadowskiej.

Obecnie poszerza swoje kompetencje, kształcąc się na studiach podyplomowych z aromaterapii klinicznej na Akademii Górnośląskiej w Katowicach.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Skrypt szkoleniowy, długopis, teczka

Warunki uczestnictwa

Warunki uczestnictwa obejmują: ukończone 18 lat, brak przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zajęciach praktycznych, posiadanie wygodnego stroju przeznaczonego do ćwiczeń (np. koszulka, legginsy lub spodnie dresowe), zachowanie zasad higieny osobistej (krótkie paznokcie, związane włosy, brak biżuterii podczas zajęć), posiadanie własnego pareo/sarongu do ćwiczeń oraz dokonanie zapisu na usługę za pośrednictwem Bazy Usług Rozwojowych nie później niż na jeden dzień przed rozpoczęciem kursu.

Uczestnik przyjmuje do wiadomości, że w ramach procesu walidacji efektów uczenia się może nastąpić utrwalenie jego wizerunku w zakresie niezbędnym do przeprowadzenia analizy dowodów i deklaracji przez niezależnego walidatora. Wykorzystanie wizerunku w innych celach niż związane z procesem walidacji wymaga uprzedniego uzyskania odrębnej zgody uczestnika.

Przed dokonaniem zapisu na usługę prosimy o kontakt z Organizatorem w celu potwierdzenia dostępności miejsc: kontakt@arkadiaciala.pl, tel. 791479300

Informacje dodatkowe

Podstawy prawne zwolnienia z vat: 1. Rozporządzenie Ministra Finansów z dn. 20.12.2013 r. paragraf 3 ust 1 pkt.14. Zwalnia się od podatku usługi kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego, finansowane w co najmniej 70 % ze środków publicznych oraz świadczenie usług i dostawę towarów ściśle z tymi usługami związane.

Usługa obejmuje **32 godziny zegarowe** (1 godzina zegarowa = 60 minut), co odpowiada 42 godz. 40 min dydaktycznym.

Harmonogram realizacji usługi obejmuje łącznie 27 godz. 30 min zegarowych zajęć merytorycznych, 30 min zegarowych walidacji oraz 4 godziny zegarowe przerw (po 1 godzinie każdego dnia). Przerwy są wliczone do całkowitej liczby godzin szkolenia i realizowane zgodnie z harmonogramem wskazanym w karcie usługi.

Walidacja efektów uczenia się realizowana jest przez niezależnego walidatora, z zachowaniem rozdzielności procesu kształcenia i walidacji.

Kurs obejmuje wyłącznie koszty bezpośrednio związane z realizacją usługi rozwojowej.

Adres

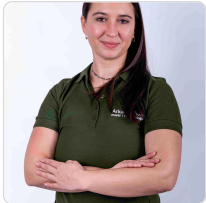
pl. Plac Inwalidów 8/17
30-033 Kraków
woj. małopolskie

Miejsce realizacji usługi zapewnia zaplecze techniczne i materiałowe niezbędne do przeprowadzenia szkolenia, obejmujące w szczególności sprzęt, stoły do masażu, olejki, materiały jednorazowe, profesjonalne kosmetyki oraz środki do dezynfekcji.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



DOMINIKA ŚWIATŁOŃ

E-mail kontakt@arkadiaciala.pl

Telefon (+48) 791 479 300