



EMAT HRC Elżbieta  
Matysiak

★★★★★ 5,0 / 5

1 865 ocen

## Szkolenie Shiro Abhyanga – ajurwedyjski masaż głowy i twarzy.

Numer usługi 2026/06/19/12005/3637386

📍 Dąbrowa Górnicza

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 16:00 h

📅 05.09.2026 do 06.09.2026

3 517,80 PLN brutto

2 860,00 PLN netto

219,86 PLN brutto/h

178,75 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do:

- kosmetologów,

- kosmetyczek,

- masażyści,

- fizjoterapeutów,

- osób planujących rozpoczęcie działalności w branży beauty, wellness i SPA,

- osób zainteresowanych poszerzeniem kompetencji zawodowych w zakresie masaży ajurwedyjskich.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

4

Data zakończenia rekrutacji

04-09-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usług Szkoleniowo– Rozwojowych PIFS SUS 3.0

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do samodzielnego i prawidłowego wykonywania ajurwedyjskiego masażu głowy i twarzy - Shiro Abhyanga poprzez zdobycie wiedzy teoretycznej oraz umiejętności praktycznych.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik/Uczestniczka omawia podstawowe założenia ajurwedy.	Uczestnik/Uczestniczka omawia podstawowe założenia ajurwedy.	Wywiad swobodny
	Uczestnik/Uczestniczka wyjaśnia znaczenie założeń ajurwedy w praktyce masażu Shiro.	Wywiad swobodny
	Uczestnik/Uczestniczka wyjaśnia oddziaływanie masażu Shiro Abhyanga na zdrowie klienta.	Wywiad swobodny
	Uczestnik/Uczestniczka wyjaśnia wpływ masażu Shiro Abhyanga na organizm człowieka.	Wywiad swobodny
Uczestnik/Uczestniczka analizuje wskazania do wykonania masażu Shiro Abhyanga.	Uczestnik/Uczestniczka identyfikuje wskazania do wykonania zabiegu.	Wywiad swobodny
Uczestnik/Uczestniczka analizuje przeciwwskazania do wykonania masażu Shiro Abhyanga.	Uczestnik/Uczestniczka klasyfikuje przeciwwskazania bezwzględne.	Wywiad swobodny
	Uczestnik/Uczestniczka klasyfikuje przeciwwskazania względne.	Wywiad swobodny
	Uczestnik/Uczestniczka przygotowuje stanowisko pracy zgodnie z zasadami higieny.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik/Uczestniczka przygotowuje stanowisko pracy do wykonania masażu.	Uczestnik/Uczestniczka przygotowuje stanowisko pracy zgodnie z zasadami bezpieczeństwa.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik/Uczestniczka przygotowuje stanowisko pracy zgodnie z zasadami ergonomii.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik/Uczestniczka przygotowuje klienta do wykonania masażu.	Uczestnik/Uczestniczka przekazuje klientowi informacje dotyczące przygotowania do zabiegu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik/Uczestniczka zapewnia warunki do wykonania zabiegu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik/Uczestniczka wykonuje techniki masażu Shiro Abhyanga.	Uczestnik/Uczestniczka wykonuje techniki masażu zgodnie z metodyką zabiegową.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik/Uczestniczka realizuje pełną procedurę masażu Shiro Abhyanga.	Uczestnik/Uczestniczka przeprowadza wszystkie etapy zabiegu we właściwej kolejności.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik/Uczestniczka zachowuje ciągłość procedury zabiegowej.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik/Uczestniczka dostosowuje techniki masażu do indywidualnych potrzeb klienta.	Uczestnik/Uczestniczka dobiera siłę nacisku do potrzeb klienta.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik/Uczestniczka dobiera przebieg zabiegu do potrzeb klienta.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik/Uczestniczka komunikuje się z klientem zgodnie ze standardami obsługi.	Uczestnik/Uczestniczka przeprowadza wywiad z klientem.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik/Uczestniczka przekazuje informacje dotyczące przebiegu zabiegu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik/Uczestniczka komunikuje się w sposób zrozumiały i profesjonalny.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik/Uczestniczka stosuje zasady etyki zawodowej podczas wykonywania usługi.	Uczestnik/Uczestniczka zapewnia klientowi komfort podczas zabiegu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik/Uczestniczka zapewnia klientowi bezpieczeństwo podczas zabiegu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik/Uczestniczka przestrzega zasad etyki zawodowej.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik/Uczestniczka ocenia jakość wykonanej usługi.	Uczestnik/Uczestniczka analizuje otrzymaną informację zwrotną.	Wywiad swobodny
	Uczestnik/Uczestniczka wskazuje obszary wymagające doskonalenia.	Wywiad swobodny

# 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 – 16 GODZIN ZEGAROWYCH

#### DZIEŃ 1

##### 09:30–10:30

Wprowadzenie do ajurwedy:

- historia i filozofia ajurwedy,
- podstawowe założenia,
- znaczenie ajurwedy dla zdrowia fizycznego i psychicznego.

10:30–10:45 - Przerwa (wliczona w czas usługi)

##### 10:45–12:15

Wskazania i przeciwwskazania do masażu Shiro Abhyanga:

- kwalifikacja klienta,
- zasady bezpieczeństwa.

12:15–12:30 - Przerwa (wliczona w czas usługi)

##### 12:30–14:00

Przygotowanie do zabiegu:

- organizacja stanowiska pracy,
- zasady higieny,
- przygotowanie klienta.

14:00–14:15 - Przerwa (wliczona w czas usługi)

**14:15–15:45**

Znaczenie i działanie masażu Shiro Abhyanga:

- omówienie etapów zabiegu,
- pokaz instruktorski.

**15:45–16:00** - Przerwa (wliczona w czas usługi)

**16:00–17:30**

Nauka techniki Shiro Abhyanga krok po kroku.

**DZIEŃ 2****09:30–10:30**

Powtarzanie sekwencji i doskonalenie techniki.

**10:30–10:45** - Przerwa (wliczona w czas usługi)

**10:45–12:15**

Praca nad płynnością, rytmem ruchów i ergonomią pracy.

**12:15–12:30** - Przerwa (wliczona w czas usługi)

**12:30–14:00**

Ćwiczenia praktyczne:

- pełna sekwencja masażu.

**14:00–14:15** - Przerwa (wliczona w czas usługi)

**14:15–15:45**

Wykonanie pełnej procedury Shiro Abhyanga pod nadzorem instruktora.

**15:45–16:15**

Samodzielne wykonanie zabiegu wraz z indywidualną korektą instruktora.

**14:15–16:30** - Przerwa (wliczona w czas usługi)

**16:30–17:30** - Walidacja usługi.

Zakres walidacji:

- obserwacja uczestnika podczas wykonania pełnej procedury masażu,
- ocena osiągnięcia efektów uczenia się na podstawie określonych kryteriów weryfikacji,
- informacja zwrotna dla uczestnika.

Szkolenie skierowane jest do: kosmetologów, kosmetyczek, masażystów, fizjoterapeutów, osób planujących rozpoczęcie działalności w branży beauty, wellness i SPA, osób zainteresowanych poszerzeniem kompetencji zawodowych w zakresie masażu ajurwedyjskich.

Warunki organizacyjne:

- liczebność grupy: od 2 do 4 osób,
- każdy uczestnik wykonuje zabieg samodzielnie pod nadzorem trenera na jednym stanowisku (łóżko do masażu, ręczniki, prześcieradła jednorazowe, oleje wykorzystywane podczas zabiegu oraz środki do dezynfekcji),
- szkolenie realizowane jest w formie stacjonarnej.

Informacje organizacyjne:

- szkolenie realizowane jest w godzinach zegarowych (1 godzina = 60 minut),

- łączny wymiar usługi: 16 godzin zegarowych,
- zajęcia teoretyczne: 4 godziny zegarowe,
- zajęcia praktyczne: 11 godzin zegarowych,
- walidacja: 1 godzina zegarowa,
- przerwy są wliczane do czasu trwania usługi.

**Metody weryfikacji obecności:** lista obecności podpisywana przez uczestników w każdym dniu usługi.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 19

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 19</b> Wprowadzenie do ajurwedy.	Zajęcia	Gabriela Grzechuła	05-09-2026	09:30	10:30	01:00
<b>2 z 19</b> -	Przerwa	-	05-09-2026	10:30	10:45	00:15
<b>3 z 19</b> Wskazania i przeciwwskazania do masażu Shiro Abhyanga.	Zajęcia	Gabriela Grzechuła	05-09-2026	10:45	12:15	01:30
<b>4 z 19</b> -	Przerwa	-	05-09-2026	12:15	12:30	00:15
<b>5 z 19</b> Przygotowanie do zabiegu.	Zajęcia	Gabriela Grzechuła	05-09-2026	12:30	14:00	01:30
<b>6 z 19</b> -	Przerwa	-	05-09-2026	14:00	14:15	00:15
<b>7 z 19</b> Znaczenie i działanie masażu Shiro Abhyanga.	Zajęcia	Gabriela Grzechuła	05-09-2026	14:15	15:45	01:30
<b>8 z 19</b> -	Przerwa	-	05-09-2026	15:45	16:00	00:15
<b>9 z 19</b> Nauka techniki Shiro Abhyanga krok po kroku.	Zajęcia	Gabriela Grzechuła	05-09-2026	16:00	17:30	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>10 z 19</b> Powtarzanie sekwencji i doskonalenie techniki.	Zajęcia	Gabriela Grzechuła	06-09-2026	09:30	10:30	01:00
<b>11 z 19</b> -	Przerwa	-	06-09-2026	10:30	10:45	00:15
<b>12 z 19</b> Praca nad płynnością, rytmem ruchów i ergonomią pracy.	Zajęcia	Gabriela Grzechuła	06-09-2026	10:45	12:15	01:30
<b>13 z 19</b> -	Przerwa	-	06-09-2026	12:15	12:30	00:15
<b>14 z 19</b> Ćwiczenia praktyczne.	Zajęcia	Gabriela Grzechuła	06-09-2026	12:30	14:00	01:30
<b>15 z 19</b> -	Przerwa	-	06-09-2026	14:00	14:15	00:15
<b>16 z 19</b> Wykonanie pełnej procedury Shiro Abhyanga pod nadzorem instruktora.	Zajęcia	Gabriela Grzechuła	06-09-2026	14:15	15:45	01:30
<b>17 z 19</b> Samodzielne wykonanie zabiegu wraz z indywidualną korektą instruktora.	Zajęcia	Gabriela Grzechuła	06-09-2026	15:45	16:15	00:30
<b>18 z 19</b> -	Przerwa	-	06-09-2026	16:15	16:30	00:15
<b>19 z 19</b> -	Walidacja	-	06-09-2026	16:30	17:30	01:00

## Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00

Rodzaj godzin	Liczba godzin
w tym suma godzin zajęć	13:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:30

## Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 517,80 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 860,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	219,86 PLN
Koszt osobogodziny netto	178,75 PLN

## Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



## Gabriela Grzechuła

Magister fizjoterapii, refleksolog, terapeuta Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, fitoterapeuta, masażystka oraz szkoleniowiec i wykładowca akademicki. Ukończyła Akademię Wychowania Fizycznego w Katowicach, zdobywając wykształcenie w zakresie fizjoterapii. W swojej pracy zawodowej kieruje się holistycznym podejściem do zdrowia człowieka, łącząc wiedzę z zakresu medycyny akademickiej z metodami naturalnymi oraz praktykami Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Swoje kompetencje w zakresie TCM rozwijała w Instytucie Medycyny Chińskiej w Krakowie. Jest również absolwentką Instytutu Medycyny Klasztornej w Katowicach, gdzie uzyskała tytuł zawodowy Zielarz-Fitoterapeuta. Dodatkowo ukończyła liczne szkolenia i warsztaty z zakresu fitoterapii dotyczące wspierania zdrowia dzieci i dorosłych. W Międzynarodowej Akademii Refleksologii zdobyła kwalifikacje refleksologa.

Obecnie prowadzi wykłady z zakresu Tradycyjnej Medycyny Chińskiej oraz refleksoterapii stóp w Instytucie Zielarstwa Polskiego, gdzie pełni również funkcję promotora.

Doświadczenie w pracy z ciałem zdobywa od czasu studiów, kiedy rozpoczęła praktykę jako masażystka. Ukończyła kurs masażu klasycznego o profilu rozszerzonym oraz liczne szkolenia specjalistyczne, m.in. z masażu gorącymi kamieniami, stemplami ziołowymi, bańką chińską, masażu Lomi Lomi Nui, Peloha, masaży ajurwedyjskich (Abhyanga, Shirodara, Udvartana), masażu balijskiego oraz masażu twarzy Kobido. W swojej pracy łączy różnorodne techniki manualne.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

#### INFORMACJE O MATERIAŁACH DLA UCZESTNIKÓW USŁUGI

Każdy uczestnik otrzymuje:

- autorski skrypt szkoleniowy w formie elektronicznej (PDF),
- konspekt przedstawiający pełną sekwencję masażu Shiro Abhyanga,
- materiały dydaktyczne dotyczące podstaw ajurwedy,
- materiały dotyczące wskazań i przeciwwskazań do zabiegu,
- kartę procedury zabiegowej do samodzielnej pracy po szkoleniu,
- formularz wywiadu z klientem,
- notatnik oraz materiały piśmiennicze,
- certyfikat/zaświadczenie potwierdzające ukończenie szkolenia po spełnieniu warunków uczestnictwa.

### Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest zarejestrowanie się i założenie konta w Bazie Usług Rozwojowych, zapisanie się na szkolenie za pośrednictwem Bazy oraz spełnienie wszystkich warunków określonych przez operatora, do którego składają Państwo dokumenty o dofinansowanie.

### Informacje dodatkowe

Po zakończeniu udziału w usłudze rozwojowej, uczestnik otrzyma odpowiednie zaśw./certyfikat o jej ukończeniu oraz dokona oceny usługi w BUR.

Warunkiem uzyskania zaśw./certyfikatu jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej.

# Adres

ul. Łukasińskiego 11  
41-300 Dąbrowa Górnicza  
woj. śląskie

Zajęcia realizowane będą w gabinecie Bliżej Natury Gabinet Masażu i Naturoterapii,  
ul. Łukasińskiego 11 w Dąbrowie Górniczej, wejście od głównej ulicy.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

## Kontakt



**Barbara Pituła-Janecka**

**E-mail** [b.janecka@emat.com.pl](mailto:b.janecka@emat.com.pl)

**Telefon** (+48) 513 465 197