



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 2

Numer usługi 2026/06/20/173356/3638989

- 📍 Kraków
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 32:00 h
- 📅 25.09.2026 do 28.09.2026

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 dotykem, • 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><u>Warunkiem przystąpienia do Modułu 2 jest ukończenie Modułu 1 lub udokumentowana znajomość podstaw masażu Lomi Lomi Nui.</u></p> <p>Usługa skierowana jest do osób pełnoletnich.</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	24-09-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Kurs przygotowuje do samodzielnego wykonywania pełnej, płynnej sesji masażu Lomi Lomi Nui z elementami rotacji stawów oraz do przeprowadzenia masażu Kahi Loa, z uwzględnieniem 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
Charakteryzuje zasady Huny	wymienia w prawidłowej kolejności 7 zasad Huny	Test teoretyczny
	rozpoznaje znaczenie 7 zasad Huny	Test teoretyczny
Charakteryzuje masaż Kahi Loa oraz jego elementy	wymienia podstawowe elementy masażu Kahi Loa	Test teoretyczny
	opisuje charakterystykę masażu Kahi Loa oraz jego sekwencję pracy	Test teoretyczny
Wykonuje sesję masażu Lomi Lomi Nui z zastosowaniem rotacji stawów	realizuje elementy pracy rotacyjnej na kończynach dolnych, kończynach górnych oraz w obrębie karku	Analiza dowodów i deklaracji
	posługuje się ciężarem własnego ciała w sposób ergonomiczny, zapewniający efektywność technik oraz bezpieczeństwo pracy	Analiza dowodów i deklaracji
	integruje oddech Lomi z wykonywanymi sekwencjami terapeutycznymi	Analiza dowodów i deklaracji
Wykonuje sesję masażu Kahi Loa	Wykonuje symboliczne zaproszenie i pożegnanie każdego z żywiołów zgodnie z sekwencją masażu Kahi Loa.	Analiza dowodów i deklaracji
Stosuje kompetencje społeczne podczas wykonywania sesji masażu Lomi Lomi Nui oraz Kahi Loa	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,
- masażyistów, 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

Warunkiem przystąpienia do Modułu 2 jest ukończenie Modułu 1 lub udokumentowana znajomość podstaw masażu Lomi Lomi Nui.

Dzień 1. Ergonomia pracy i ruchy rotacyjne stawów. Wprowadzenie do zasad Huny – IKE i KALA

- omówienie zasad IKE i KALA,
- praktyka pieśni rozpoczynającej masaż, Fregaty i oddechu Lomi,
- ruchy rotacyjne stawów na tylnej i przedniej stronie ciała,
- ergonomia ruchu i oddawanie ciężaru własnego ciała.

Dzień 2. Integracja masażu Lomi Lomi Nui z ruchami rotacyjnymi. Zapoznanie z zasadami Huny – MAKIA i MANAWA

- automasaż i ćwiczenia oddechowe,
- omówienie zasad MAKIA i MANAWA,
- praktyka pieśni na powitanie słońca,
- wykonanie masażu Lomi Lomi Nui całego ciała z wykorzystaniem ruchów rotacyjnych,
- wprowadzenie do Kalana Hula.

Dzień 3. Dzień świątynny – pełna sesja masażu Lomi Lomi Nui. Omówienie zasad – ALOHA, MANA i PONO

- Kalana Hula i rytuał powitania słońca,
- omówienie zasad ALOHA, MANA i PONO,
- przygotowanie stanowiska do masażu,
- wykonanie pełnej sesji świątynnego masażu Lomi Lomi Nui.

Dzień 4. Masaż żywiołów Kahi Loa. Dobre praktyki w pracy z klientem. Walidacja efektów uczenia się

- automasaż i ćwiczenia oddechowe,
- wprowadzenie do masażu żywiołów Kahi Loa,
- wykonanie pełnej sesji masażu Kahi Loa,
- dobre praktyki w pracy z klientem – komunikacja, organizacja pracy i budowanie relacji,
- walidacja efektów uczenia się,
- podsumowanie szkolenia i zakończenie w kręgu.

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

Część teoretyczna: 4 godz. 45 min zegarowych, 14,8% czasu usługi.

Część praktyczna: 22 godz. 45 min zegarowych, 71,1% 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 2 oraz pozytywnej walidacji efektów uczenia się uczestnik otrzymuje zaświadczenie ukończenia Modułu 2 kursu:

„Ergonomia w masażu. Kurs hawajskiej pracy z ciałem Kino Mana i masażu Lomi Lomi Nui od podstaw– Moduł 2”.

Moduł 2 stanowi **drugi etap** podstawowego 64-godzinowego 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: 30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 30 Krąg powitalny i otwarcie szkolenia. Wprowadzenie do Huny wraz z omówieniem zasad IKE i KALA. Nauka i praktyka pieśni rozpoczynającej masaż Lomi Lomi Nui.	Zajęcia	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	25-09-2026	11:00	12:00	01:00
2 z 30 Rotacje na tyle ciała – zmiana 1 i 2	Zajęcia	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	25-09-2026	12:00	13:00	01:00
3 z 30 -	Przerwa	-	25-09-2026	13:00	14:00	01:00
4 z 30 Rotacje na przodzie ciała – zmiana 1 i 2	Zajęcia	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	25-09-2026	14:00	18:00	04:00
5 z 30 Praktyka oddawania ciężaru własnego ciała w połączeniu z oddechem Lomi.	Zajęcia	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	25-09-2026	18:00	18:45	00:45
6 z 30 Podsumowanie i zakończenie dnia w kręgu	Zajęcia	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	25-09-2026	18:45	19:00	00:15
7 z 30 Poranne przygotowanie do dnia – automasaż, ćwiczenia oddechowe	Zajęcia	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	26-09-2026	09:00	10:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 30 Omówienie zasad MAKIA i MANAWA oraz zapoznanie się z pieśnią na powitanie słońca	Zajęcia	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	26-09-2026	10:00	10:45	00:45
9 z 30 Praktyka Fregaty	Zajęcia	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	26-09-2026	10:45	11:00	00:15
10 z 30 Masaż całościowy Lomi Lomi Nui z rotacjami – integracja sekwencji – zmiana 1	Zajęcia	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	26-09-2026	11:00	13:00	02:00
11 z 30 -	Przerwa	-	26-09-2026	13:00	14:00	01:00
12 z 30 Masaż całościowy Lomi Lomi Nui z rotacjami – integracja sekwencji – zmiana 2	Zajęcia	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	26-09-2026	14:00	16:00	02:00
13 z 30 Wprowadzenie do Kalana Hula	Zajęcia	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	26-09-2026	16:00	16:45	00:45
14 z 30 Podsumowanie i zakończenie dnia w kręgu	Zajęcia	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	26-09-2026	16:45	17:00	00:15
15 z 30 Kalana Hula i rytuał powitania słońca	Zajęcia	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	27-09-2026	09:00	09:30	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
16 z 30 Omówienie zasad ALOHA, MANA, PONO	Zajęcia	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	27-09-2026	09:30	10:15	00:45
17 z 30 Praktyka Fregaty	Zajęcia	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	27-09-2026	10:15	10:30	00:15
18 z 30 Przygotowanie stanowiska i wykonanie pełnej sesji świątynnego masażu Lomi Lomi Nui – zmiana 1	Zajęcia	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	27-09-2026	10:30	13:00	02:30
19 z 30 -	Przerwa	-	27-09-2026	13:00	14:00	01:00
20 z 30 Przygotowanie stanowiska i wykonanie pełnej sesji świątynnego masażu Lomi Lomi Nui – zmiana 2	Zajęcia	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	27-09-2026	14:00	16:30	02:30
21 z 30 Podsumowanie i zakończenie dnia w kręgu	Zajęcia	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	27-09-2026	16:30	17:00	00:30
22 z 30 Kalana Hula i rytuał powitania słońca	Zajęcia	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	28-09-2026	09:00	09:30	00:30
23 z 30 Poranne przygotowanie do dnia – automasaż, ćwiczenia oddechowe	Zajęcia	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	28-09-2026	09:30	10:30	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
24 z 30 Wprowadzenie do szamańskiego o masażu żywołów Kahi Loa – omówienie założeń i poszczególnych sekwencji masażu	Zajęcia	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	28-09-2026	10:30	11:30	01:00
25 z 30 Kahi Loa – sesja całościowa – zmiana 1	Zajęcia	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	28-09-2026	11:30	13:00	01:30
26 z 30 -	Przerwa	-	28-09-2026	13:00	14:00	01:00
27 z 30 Kahi Loa – sesja całościowa – zmiana 2	Zajęcia	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	28-09-2026	14:00	15:30	01:30
28 z 30 Dobre praktyki w pracy z klientem – komunikacja, organizacja pracy i budowanie relacji	Zajęcia	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	28-09-2026	15:30	16:00	00:30
29 z 30 -	Walidacja	-	28-09-2026	16:00	16:30	00:30
30 z 30 Podsumowanie i zakończenie szkolenia w kręgu	Zajęcia	DOMINIKA ŚWIATŁOŃ	28-09-2026	16:30	17:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	32:00
w tym suma godzin zajęć	27:30

Rodzaj godzin	Liczba godzin
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	04:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	37:15

Cennik

Cennik

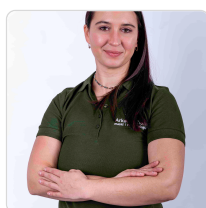
Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 600,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	81,25 PLN
Koszt osobogodziny netto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

Skrypt szkoleniowy, długopis, teczka

Warunki uczestnictwa

Ukończenie Modułu 1 lub udokumentowana znajomość podstaw masażu Lomi Lomi Nui, pełnoletność, brak przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zajęciach praktycznych, posiadanie wygodnego stroju przeznaczonego do ćwiczeń (np. koszulka, legginsy/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**

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

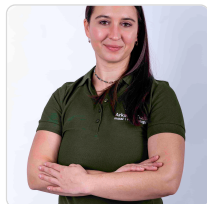
Kraków 8/17
30-033 Kraków
woj. małopolskie

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