



## Pełny kurs terapii próżniowej: bańki stałe, odrywane i ruchome. Masaż bańką chińską

Numer usługi 2026/08/12/25198/3742104

3 500,00 PLN brutto

3 500,00 PLN netto

145,83 PLN brutto/h

145,83 PLN netto/h

226,67 PLN cena rynkowa ⓘ

NZOZ "WERRA"  
WIKTORIA  
ZWINCZEWSKA,  
INSTYTUT  
TRADYCYJNEJ  
MEDYCYNY  
CHIŃSKIEJ I  
MEDYCYNY  
INTEGRACYJNEJ  
NIEPUBLICZNA  
PLACÓWKA  
KSZTAŁCENIA  
USTAWICZNEGO  
WIKTORIA  
ZWINCZEWSKA,  
HODOWLA  
ZWIERZĄT  
LABORATORYJNYCH  
H SANUS WIKTORIA  
ZWINCZEWSKA,  
NEW BEAUTY  
EUROPE

★★★★☆ 4,5 / 5

513 ocen

📍 Kraków

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 24:00 h

📅 22.10.2026 do 24.10.2026

## Informacje podstawowe

| Kategoria                     | Styl życia / Uroda                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                               | Fizjoterapeuci, masażyści, naturopaci, osoby wykonujące zawody medyczne oraz osoby zainteresowane medycyną chińską.                                                                                                                        |
| Grupa docelowa usługi         | "Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu Małopolski pociąg do Kariery – sezon 1 i/lub dla Uczestników Projektu Nowy Start w Małopolsce z EURESem"<br><br>"Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu Kierunek - Rozwój" |
| Minimalna liczba uczestników  | 2                                                                                                                                                                                                                                          |
| Maksymalna liczba uczestników | 2                                                                                                                                                                                                                                          |

|                                 |                                                     |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Data zakończenia rekrutacji     | 21-10-2026                                          |
| Forma prowadzenia usługi        | stacjonarna                                         |
| Podstawa uzyskania wpisu do BUR | Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0 |

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest nauczenie uczestników technik stawiania baniek ogniowych i próżniowych oraz techniki Gua Sha, a także omówienie teorii bańkoterapii. Dodatkowo na szkoleniu zostaną omówione wskazania i przeciwwskazania do tych terapii oraz zasady BHP.

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

| Efekty uczenia się                                                                                        | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                                                           | Metoda walidacji                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Charakteryzuje wskazania i przeciwwskazania do terapii bańkami ogniowymi i próżniowymi.                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia minimum 3 wskazania do stosowania baniek ogniowych i próżniowych</li> <li>- rozróżnia zastosowanie baniek ogniowych i próżniowych</li> </ul> | Test teoretyczny                     |
| Charakteryzuje wskazania i przeciwwskazania do terapii Gua-Sha.                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia minimum 5 wskazań do zastosowania terapii Gua Sha</li> <li>- wymienia minimum 5 przeciwwskazań do zastosowania terapii Gua Sha</li> </ul>    | Test teoretyczny                     |
| Przeprowadza zabieg.                                                                                      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aplikuje bańki ogniowe i próżniowe.</li> <li>2. Interpretuje ślady po bańkach.</li> <li>3. Wykonuje zabieg Gua-Sha.</li> </ol>                       | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| Kształtuje własny rozwój oraz zdolność autonomicznego i odpowiedzialnego uczestniczenia w życiu zawodowym | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. stosuje zasady komunikacji interpersonalnej</li> <li>2. definiuje swoje słabe i mocne strony</li> <li>3. ocenia efekt wykonanego zabiegu</li> </ol>  | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |

# 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

1. Wprowadzenie do terapii próżniowej – historia, rodzaje terapii, mechanizmy działania.
2. Bezpieczeństwo pracy z bańkami ogniowymi
3. Planowanie i przeprowadzanie zabiegu. Dobór baniek do potrzeb klienta.
4. Technika baniek ogniowych i bezogniowych
5. Technika ruchomej bańki
6. Interpretacja śladów po zabiegu
7. Terapia układu odpornościowego i Wei Qi
8. Terapia bólu i rozpraszanie zastoju
9. Masaż bańką chińską (ciało, cellulit, rozstępy)
10. Masaż limfatyczny z użyciem baniek
11. Praktyka bańki mokrej i krwawej
12. Praktyka baniek miedzianych
13. Praca z twarzą i dekoltem
14. Bańki dla wsparcia płodności
15. Praca z dużą bańką doktora Sukhova
16. Terapia na punktach akupunkturalnych
17. Łączenie terapii próżniowej z akupunkturą, moksą, masażem i Gua Sha
18. Przeprowadzenie walidacji

Szkolenie jest realizowane w sali szkoleniowej dostosowanej do prowadzenia zajęć teoretycznych i praktycznych. Sala wyposażona jest w stanowiska pracy umożliwiające wykonywanie zabiegów w parach lub na modelach. Każdy uczestnik ma zapewnione

- dostęp do stanowiska zabiegowego ( łóżko)
- niezbędne narzędzia do terapii Gua Sha i terapii próżniowej
- środki do dezynfekcji oraz materiały jednorazowe

Zajęcia są prowadzone w formie:

- części teoretycznej ( prezentacja, omówienie zagadnień)
- części praktycznej ( ćwiczenia pod nadzorem prowadzącego)

Liczba godzin usługi podana jest w godzinach dydaktycznych (1 godzina dydaktyczna to 45 minut, sumarycznie 28 godzin), co stanowi 21 godzin zegarowych.

Przerwy nie są wliczane w czas trwania szkolenia

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 21

| Przedmiot / temat                                                                               | Typ aktywności | Prowadzący        | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 21<br>Wprowadzenie do terapii próżniowej – historia, rodzaje terapii, mechanizmy działania. | Zajęcia        | Marianna Listrova | 22-10-2026            | 09:30               | 11:00               | 01:30         |
| 2 z 21<br>Mechanizmy działania terapii próżniowej.                                              | Zajęcia        | Marianna Listrova | 22-10-2026            | 11:00               | 12:00               | 01:00         |
| 3 z 21 -                                                                                        | Przerwa        | -                 | 22-10-2026            | 12:00               | 13:00               | 01:00         |
| 4 z 21<br>Bezpieczeństwo w pracy z bańkami ogniwymi                                             | Zajęcia        | Marianna Listrova | 22-10-2026            | 13:00               | 14:00               | 01:00         |
| 5 z 21<br>Technika baniek ogniwych i bezogniwych                                                | Zajęcia        | Marianna Listrova | 22-10-2026            | 14:00               | 16:00               | 02:00         |
| 6 z 21<br>Technika ruchomej bańki                                                               | Zajęcia        | Marianna Listrova | 22-10-2026            | 16:00               | 17:00               | 01:00         |
| 7 z 21<br>Interpretacja śladów po zabiegu                                                       | Zajęcia        | Marianna Listrova | 22-10-2026            | 17:00               | 17:30               | 00:30         |
| 8 z 21<br>Terapia układu odpornościowego i Wei Qi                                               | Zajęcia        | Marianna Listrova | 23-10-2026            | 10:00               | 11:00               | 01:00         |
| 9 z 21<br>Terapia bólu i rozpraszanie zastoju                                                   | Zajęcia        | Marianna Listrova | 23-10-2026            | 11:00               | 13:00               | 02:00         |
| 10 z 21 -                                                                                       | Przerwa        | -                 | 23-10-2026            | 13:00               | 14:00               | 01:00         |

| Przedmiot / temat                                                                 | Typ aktywności | Prowadzący        | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>11 z 21</b> Masaż bańką chińską(ciało, cellulit, rozstępy)                     | Zajęcia        | Marianna Listrova | 23-10-2026            | 14:00               | 15:00               | 01:00         |
| <b>12 z 21</b> Masaż limfatyczny zużyciem baniek                                  | Zajęcia        | Marianna Listrova | 23-10-2026            | 15:00               | 16:00               | 01:00         |
| <b>13 z 21</b> Praktyka bańki mokrej i krwawej                                    | Zajęcia        | Marianna Listrova | 23-10-2026            | 16:00               | 17:00               | 01:00         |
| <b>14 z 21</b> Praktyka baniek miedzianych                                        | Zajęcia        | Marianna Listrova | 23-10-2026            | 17:00               | 18:00               | 01:00         |
| <b>15 z 21</b> Praca z twarzą i dekoltem                                          | Zajęcia        | Marianna Listrova | 24-10-2026            | 09:30               | 11:00               | 01:30         |
| <b>16 z 21</b> Bańki dla wsparcia płodności                                       | Zajęcia        | Marianna Listrova | 24-10-2026            | 11:00               | 13:00               | 02:00         |
| <b>17 z 21</b> -                                                                  | Przerwa        | -                 | 24-10-2026            | 13:00               | 14:00               | 01:00         |
| <b>18 z 21</b> Praca z dużą bańką doktora Sukhova                                 | Zajęcia        | Marianna Listrova | 24-10-2026            | 14:00               | 15:00               | 01:00         |
| <b>19 z 21</b> Terapia na punktach akupunktury                                    | Zajęcia        | Marianna Listrova | 24-10-2026            | 15:00               | 16:00               | 01:00         |
| <b>20 z 21</b> Łączenie terapii próżniowej z akupunkturą, moksą, masażami Gua Sha | Zajęcia        | Marianna Listrova | 24-10-2026            | 16:00               | 16:30               | 00:30         |
| <b>21 z 21</b> -                                                                  | Walidacja      | -                 | 24-10-2026            | 16:30               | 17:30               | 01:00         |

## Podsumowanie

| Rodzaj godzin                        | Liczba godzin |
|--------------------------------------|---------------|
| Suma godzin zegarowych usługi        | 24:00         |
| w tym suma godzin zajęć              | 20:00         |
| w tym suma godzin walidacji          | 01:00         |
| w tym suma przerw                    | 03:00         |
| Suma godzin dydaktycznych bez przerw | 28:00         |

## Cennik

### Cennik

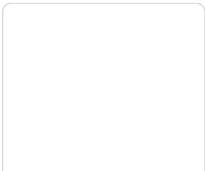
| Rodzaj ceny                                                                     | Cena         |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto                                       | 3 500,00 PLN |
| Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT |              |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto                                        | 3 500,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                                                       | 145,83 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                                                        | 145,83 PLN   |

### Liczba godzin usługi

| Rodzaj godzin                   | Liczba godzin |
|---------------------------------|---------------|
| Liczba godzin zegarowych usługi | 24:00         |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Marianna Listrova



Marianna Listrova

Kosmetolog. Pracuje w Instytucie Tradycyjnej Medycyny Chińskiej i Medycyny Integracyjnej DAO w Krakowie od 2021 roku. Jest w trakcie studiów magisterskich na Uniwersytecie Andrzeja Frycza Modrzewskiego na kierunku – Kosmetologia medyczna. Była asystentką Wiktorii Zwinczewskiej podczas prowadzenia kursów. Obecnie jest wykładowcą i samodzielnie prowadzi kursy.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Cena obejmuje materiały szkoleniowe (skrypty), oraz bańki

### Informacje dodatkowe

Liczba godzin usługi podana jest w godzinach dydaktycznych (1 godzina dydaktyczna to 45 minut, sumarycznie 28 godzin), co stanowi 21 godzin zegarowych.

“Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu Małopolski pociąg do Kariery – sezon 1 i/lub dla Uczestników Projektu Nowy Start w Małopolsce z EURESem”

Cena obejmuje materiały szkoleniowe (skrypty).

## Adres

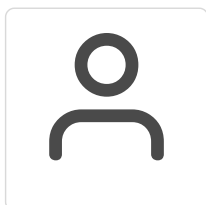
ul. Tyniecka 82  
30-376 Kraków  
woj. małopolskie

Golden Mean Kraków sp. z o.o.

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Cena obejmuje materiały szkoleniowe (skrypty), oraz bańki

## Kontakt



Iwona Tarasin

**E-mail** sekretariat@itcmkrakow.pl

**Telefon** (+48) 886 077 267