



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



## Program szkolenia

### Masaż twarzy, szyi i dekoltu

Szkolenie koncentruje się na:

Odkryciu mocy relaksu i naturalnego liftingu poprzez naukę technik masażu twarzy, szyi i dekoltu. Uczestnicy poznają metody, które poprawiają krążenie, ujędrniają skórę, redukują oznaki zmęczenia i wspierają codzienną pielęgnację. Szkolenie łączy teorię z intensywną praktyką, dzięki czemu zdobyta wiedza może być wykorzystana natychmiast w warunkach domowych.

Jednocześnie celem szkolenia jest zapoznanie uczestników z nowoczesnymi metodami masażu, wykształcenie umiejętności automasażu oraz pogłębienie wiedzy o technikach relaksacyjnych, liftingujących i drenujących.

#### Podczas zajęć omówione zostaną:

- 1) Budowa i fizjologia skóry – podstawy funkcjonowania skóry i jej reakcji na różne techniki masażu.
- 2) Anatomia twarzy, szyi i dekoltu (mięśnie)
  - a) Omówienie mięśni wpływających na mimikę, jędrność i napięcie skóry
  - b) Rola pracy mięśni w masażu relaksacyjnym i liftingującym
- 3) Wpływ masażu i poszczególnych technik na skórę i mięśnie – jak masaż stymuluje skórę oraz wspiera regenerację i poprawę wyglądu.
- 4) Wybrane metody i techniki drenażu i masażu liftingującego
  - a) Techniki manualne ukierunkowane na redukcję obrzęków
  - b) Ruchy liftingujące poprawiające owal twarzy
- 5) Kosmetyki do masażu – przegląd produktów wykorzystywanych podczas zabiegów i sposoby ich doboru zgodnie z potrzebami skóry.
- 6) Masaż twarzy, szyi i dekoltu – manualny i z wykorzystaniem płytek gua-sha – praktyczny pokaz oraz ćwiczenia obejmujące różne formy masażu, wzmacniające efekty pielęgnacyjne i relaksacyjne.
- 7) Omówienie błędów w wykonywaniu zabiegów domowych – analiza nieprawidłowych technik i sposoby ich korekty.

#### Szkolenie poprowadzi:

Olga Krasodomska

#### Termin szkolenia i forma:

23.04.2026 (9:00-15:30) ( 1 dzień szkolenia)

stacjonarnie w UWSB Merito w Gdańsku (al. Grunwaldzka 238A, 80-266 Gdańsk)

Projekt: „**Uniwersytet WSB Merito w Gdańsku partnerem biznesu w kształceniu przez całe życie**” współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus FERS.01.05-IP.08-0535/23