



## **Opis przedmiotu zamówienia**

### **I. Kurs kosmetyczny.**

1. Ilość osób – 2
2. Ilość godzin – 50 dydaktycznych.
3. Termin realizacji : 12.11. 2013r – 25.11. 2013r, w godz. 14:00 – 19:00.  
**(dni powszednie, od poniedziałku do piątku).**
4. Zakres szkolenia musi obejmować minimum:
  - 1). Cechy i obowiązki kosmetyczki.
  - 2). Urządzenie gabinetu kosmetycznego.
  - 3). Przepisy BHP w gabinecie kosmetycznym.
  - 4). Wyposażenie salonu kosmetycznego (aparatura i narzędzia niezbędne do pracy).
  - 5). Charakterystyka skóry normalnej, suchej, tłustej, mieszanej, starczej.
  - 6). Pielęgnacja oprawy oczu i skóry twarzy – demakijaż, środki do pielęgnacji oczu, henna, regulacja łuku brwiowego, przedłużanie i zagęszczanie rzęs.
  - 7). Sposoby oczyszczania twarzy.
  - 8). Preparaty do pielęgnacji skóry o właściwościach: czyszczących, rozgrzewających, nawilżających, odżywczych, regenerujących, ściągających, leczniczych.
  - 9). Rodzaje peelingów - mechaniczny drobno i gruboziarnisty, typu gommage, enzymatyczny, kawitacyjny, chemiczny.
  - 10). Najnowsze metody oczyszczania skóry: ultradźwięki, kawitacja, mikrodermabrazja.
  - 11). Zapoznanie się z nowoczesną techniką urządzeń: mikrodermabrazja diamentowa – profesjonalny, mechaniczny peeling naskórka w różnych miejscach (twarz, szyja, dekolt, piersi, ramiona, dłonie, brzuch, nogi i stopy).
  - 12). Zagadnienia z zakresu: nawilżania twarzy - różnego rodzaju maski - rozmiękczające, ściągające, nawilżające, oczyszczające, gipsowe, żelowe, kremowe, kolagenowe, liftingujące, regenerujące, algowe, wzmacniające naczynka, maski pod oczy.  
Dobór masek do odpowiednich rodzajów cery, skład, techniki nakładania.  
Zastosowanie masek kosmetycznych do odpowiednich rodzajów cery, skład, techniki nakładania.
  - 13). Zabiegi regeneracji kosmetycznej.



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską  
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

14). Masaż twarzy, szyi i dekoltu.

15). Depilacja damska, męska, depilacja twarzy, pachy, ręce nogi bikini.

Nowoczesne metody depilacji ciała woskiem oraz pastą cukrową.

16). Wskazania i przeciwwskazania do zabiegów kosmetycznych.

Szkolenie musi się składać z części teoretycznej i praktycznej.

Zabiegi mogą być wykonywane na przemienne na uczestniczkach kursu.

Kursanci mają mieć do dyspozycji stanowiska pracy w pełni wyposażone w urządzenia, narzędzia, produkty i kosmetyki potrzebne do przeprowadzania zabiegów kosmetycznych.

Wykonawca musi zapewnić niezbędne preparaty , akcesoria i materiały, sprzęt oraz pomoce dydaktyczne.

## **II. Kurs masażu klasycznego:**

1. Ilość osób – 3

2. Ilość godzin – 50 dydaktycznych.

3. Termin realizacji : 14 – 15. 11 2013r; 21 - 22.11.2013; 28 – 29.11.2013r w godz.: 9:00 – 17:00.

### **(czwartki, piatki)**

4. Zakres szkolenia musi obejmować minimum:

1). Obowiązki i cechy masażysty.

2). Wygląd i przygotowanie stanowiska pracy.

3). Zasady BHP.

4). Wywiad z klientem.

5). Omówienie i topografia wybranych mięśni i układów.

6). Funkcje mięśni.

7). Omówienie przyczyn bolesności i przeciążenia mięśni.

8). Omówienie układu kostno – stawowego.

9). Omówienie układu krwionośnego, nerwowego i limfatycznego.

10). Zasady i warunki stosowania masażu.

11). Techniki masażu i ich oddziaływanie (głaskanie, rozcieranie, ugniatanie).

12). Wskazania i przeciwwskazania do masażu.

13). Wpływ masażu na poszczególne układy.

14). Omówienie masażu sportowego, antycelluitowego, leczniczego.

15). Prezentacja i nauka technik masażu klasycznego (głaskanie, rozcieranie, wyciskanie,



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską  
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

ugniatanie, oklepywanie, wibracje, wstrząsanie, głaskanie końcowe).

16). Metodyka i nauka masażu: masaż karku i obręczy barkowej; masaż kończyny górnej, masaż kończyny dolnej, masaż twarzy i szyi.

17). Nauka rozciągania mięśni i ćwiczeń biernych.

Szkolenie musi się składać z części teoretycznej i praktycznej.

Kursanci muszą mieć do dyspozycji stanowiska pracy w pełni wyposażone w urządzenia, narzędzia, produkty i kosmetyki potrzebne do przeprowadzania zabiegów.

Zabiegi mogą być wykonywane na przemienne na uczestniczkach kursu.

Kursanci mają mieć do dyspozycji stanowiska pracy w pełni wyposażone w urządzenia, narzędzia, produkty i kosmetyki potrzebne do przeprowadzania zabiegów.

Wykonawca musi zapewnić niezbędne preparaty, akcesoria i materiały, sprzęt oraz pomoce dydaktyczne.

### **III. Kurs masażu gorącymi kamieniami:**

1. Ilość osób – 2 (osoby niesłyszące. Zamawiający zapewnia udział tłumacza migowego).

2. Ilość godzin – 50 dydaktycznych.

3. Termin realizacji : 16 – 30.11.2013r; 05 – 06. 12. 2013r; 09 – 16. 12. 2013r., godz. 09:00 – 15:00.

**( czwartki, piątki i soboty).**

4. Zakres szkolenia musi obejmować minimum:

1). Obowiązki i cechy masażysty.

2). Wygląd i przygotowanie stanowiska pracy.

3). Zasady BHP.

4). Wywiad z klientem.

5). Omówienie i topografia wybranych mięśni i układów.

6). Historia masażu kamieniami

7). Rodzaje kamieni stosowanych w masażu rodzaje kamieni bazaltowych i półszlachetnych.

8). Mechanizmy termoregulacji organizmu człowieka.

9). Zagadnienia dotyczące ciepłocznictwa (drogi przewodzenia ciepła, termoregulacja, mechanizmy działania ciepła, wpływ ciepła na organizm, wskazania i przeciwwskazania do stosowania ciepła).

10). Zalety terapii.

11). Pożądane i niepożądane działania ciepła na organizm człowieka.

12). Ogólne zasady masażu oraz wpływa masażu na organizm.



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską  
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

- 13). Wskazania i przeciwwskazania do wykonywania masażu.
- 14). Przygotowanie stanowiska i kamieni do zabiegu.
- 15). Higiena i konserwacja kamieni.
- 16). Zasady i metodyka zabiegu.
- 17). Pokaz masażu
- 18). Praktyczny trening masażu przedniej i tylnej powierzchni ciała.
- 19). Koloroterapia.

Szkolenie musi się składać z części teoretycznej i praktycznej.

Kursanci muszą mieć do dyspozycji stanowiska pracy w pełni wyposażone w urządzenia, narzędzia, produkty i kosmetyki potrzebne do przeprowadzania zabiegów.

Zabiegi mogą być wykonywane na przemiennie na uczestniczkach kursu.

Wykonawca musi zapewnić niezbędne preparaty, akcesoria i materiały, sprzęt oraz pomoce dydaktyczne.