

Пояснительная записка

Программа разработана для улучшения качеств услуг предлагаемых специалистами массажа. Направлена на дополнительное изучение качеств кожи, правильного питания и устранение нежелательных дефектов кожи. Способы устранения дефектов кожи, которые изучаются на занятиях, отрабатываются в кабинете практических занятий и результаты действия антицеллюлитной программы ученики могут фиксировать уже на занятиях. Массаж помогает быстро восстановиться после стресса и избежать заболеваний, связанных с постоянным нервным напряжением, обезболивает болевые точки, расслабляет напряженные мышцы, уменьшает беспокойство, нормализует блокированный энергетический поток, усиливает функции иммунной системы, восстанавливает чувство спокойствия и благополучия. Получаемые навыки общения с клиентами на практических занятиях помогают ученикам понять психологический аспект и важность процедур.

Учебный план программы «Антицеллюлитная программа»

Тема	Кол-во часов
1.Понятие о целлюлите	1
2. Методика и виды антицеллюлитного массажа	12
3. Обёртывания	5
итого	18

Календарно-учебный график программы «Антицеллюлитная программа»

Тема	Теория Кол-во часов	Практика Кол-во часов
1.Понятие о целлюлите -Целлюлит -правильное и здоровое питание -предупреждение целлюлита -определение стадии целлюлита -причины целлюлита	1	
2. Методика и виды антицеллюлитного массажа -корректирующий ручной антицеллюлитный массаж -медовый массаж -вакуумный аппаратный массаж	1	4 3 4
3. Обёртывания -антицеллюлитные -подтягивающие -корректирующие -уменьшающие объём	1	4
итого	3	15
всего	18	

Список литературы

1.Всё про массаж

Автор: В.В. Васичкин

2014г.

2.Исцеляющие методики массажа

Автор: В.В.Васичкин

2014г.

3.Массаж

Автор: Фиона Харролд, 2011г.

4.Массаж

Автор: Николай Белов, 2008г.

5. Массаж. Лучшие техники мира в одной книге

Автор: Изабель Бруно, 2015г.

6. Массаж. Большая иллюстрированная энциклопедия.

Фундаментальное пособие

Автор: Ян Сайгер, Донна Кайл-Браун

2010г.

7. Исцеляющие методики массажа. Комплексный подход

Автор: В.В. Васичкин, 2015г.