

Õppekava nimetus:	Heliharkide kasutamine ja lümfidrenaaz
Õppekavarühm:	teraapia ja taastusravi.
Õppe kogumaht:	20 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline ja praktiline õpe, millest 16 tundi kontaktõpet ja 4 tundi iseseisvat tööd
Õpiväljundid:	• Tunneb psühho-emotsionaalset tasakaalu ja üldist heaolu toetavaid sagedusi ning oskab eristada sagedusi, mille kasutamine võib põhjustada soovimatuid reaktsioone. • Mõistab terapeutiliste kombinatsioonide kasutust ning oskab hinnata heliharkide mõju detoksile ja lümfidrenaazile.
Õppesisu:	• Kammertonide (heliharkide) kasutamine: tsakrate tasakaal, aura puhastus, vibratsiooniteraapia • Kiired pingemaandamise ja energiataaste tehnikad • Manuaalne lümfidrenaaz: lümfisüsteemi stimulatsioon, biomehaanika ja harjutused • Heli ja puudutuse kombineerimine keha puhastamiseks ja tasakaalustamiseks • Puhastavad rituaalid: taimed, värvid ja helid
Sihtgrupp:	Kursus sobib kõigile huvilistele
Õppekeskkonna kirjeldus:	õpe toimub Focus Estonia koolitusasutuses, milles on loodud tingimused antud õppe läbiviimiseks koos kõigi vajalike vahenditega (massaažilauad, toolid, arvuti, ekraan, rätikud, jalarullis, kätepaber, desenfitseerimisvahend)
Õppematerjalide loend:	õpetaja poolt koostatud kospekt.
Lõpetamise tingimused ja väljastatavad dokumendid:	koolitusel õpiväljundid omandanud ning hindamise läbinud õppijale väljastatakse tunnistus. Hindamisel mitteosalenud või hindamist mitte läbinud õppijale väljastatakse tõend.