

Õppekava nimetus:	Heliteraapia maailm: tiibeti helikausid
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:	• Osaleja mõistab helivibratsioonide mõju kehale ja meelele ning selgitab heliteraapia teaduslikke aluseid ja tõenduspõhist kasutust. • Osaleja oskab valida sobiva laulva kausi ning rakendada Tiibeti kausside massaaži ja meditatsiooni tehnikaid sügava lõdvestuse, energiatasakaalu ja sisemise rahu saavutamiseks.
Õppesisu:	• Sissejuhatus heliteraapiasse: helivibratsioonide mõju kehale ja meelele • Teaduslikud alused: heliteraapia tõenduspõhine kasutus • Heli tööriistad: ülevaade laulvatest kaussidest ja muudest vahenditest • Kuidas valida laulv kauss: praktilised nõuanded sobiva kausi leidmiseks • Tiibeti kausside massaaž: sügava lõdvestuse ja energiavoo tasakaalustamise tehnika • Meditatsioon kaussidega: sisemise rahu ja keskme saavutamine
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.