

Õppekava nimetus:	Lõdvestustehnika «REBOZO»
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 oskab ohutult ja teadlikult kasutada Rebozo salli põhitehnikaid, et lõdvestada lihaspingeid ja toetada keha tasakaalu. • Osaleja suudab rakendada Rebozo lõdvestustehnikaid partneriga töötamisel, tajudes keha reaktsioone ja koordineerides liikumist hingamisega.
Õppesisu:	• Lihaste ja kehajoonte lõdvestamine erinevates kehaosades (selg, õlavööde, vaagen) • Ritmiline venitamine ja liikumine • Vabastavad võtted ülemiste ja alajäsemete lõdvestamiseks • Hingamise ja liikumise koordineerimine • Ohutu ja mugava asendi tagamine • Usalduse loomine ja suhtlus liikumise ajal • Partnerite lihaspinge ja reaktsioonide tajumine • Lõdvestustehnika ühendamine teiste teraapiameetoditega • Sessiooni lõpetamine ja rahustamine • Enese- ja partnerihoolduse soovitusel • Lühikesed individuaalsed ja paarisessioonid • Kordamine ja tehnikate varieerimine • Tagasiside ja küsimuste-vastuste voor
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.