



FOCUS ESTONIA

FOCUS ON HEALTH

Õppekava nimetus:	Lõdvestustehnika «REBOZO»
Õppekavarühm:	teraapia ja taastusravi
Õppe kogumaht, sealhulgas auditoorse, praktilise ja iseseisva töö osakaal:	24 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline ja praktiline õpe, millest 20 tundi kontaktõpet ja 4 tundi iseseisvat tööd
Õpiväljundid:	<ul style="list-style-type: none">• Õpilane oskab rakendada lõdvestavaid massaažitehnikaid rasedatele, sünnituse ajal valude leevendamiseks ning vaagnapõhja lõdvestamiseks, aidates sellega sünnituse kulgu ja beebi liikumist sünnitusteedel.• Õpilane mõistab massaaži rolli sünnitusjärgses taastumises, oskab aidata emal „kokku koguda“ keha pärast sünnitust ja pakkuda lõõgastavat massaaži igapäevase stressi leevendamiseks pereliikmetele.• Õpilane oskab kasutada massaaži ja liikumisvõtteid, et aidata lapsel saavutada optimaalse positsiooni sünnitusteedel ning toetada ema ja beebi heaolu kogu sünnitusprotsessi vältel.
Õppe sisu:	<ul style="list-style-type: none">• 3 põhitehnikat, kuidas rebozo abil inimesega töötada• Rebozo protokoll ja erinevate kehaosade töötlemise eripärad• Õpime, kuidas häälestada oma tähelepanu inimesele, kellele me massaaži teeme• Praktika – töötame paarides ja iga osaleja proovib teha massaaži ning viibib vastuvõtja rollis

Sihtgrupp:	<ul style="list-style-type: none"> Kursusele osalemiseks ei ole vaja erilist ettevalmistust ega meditsiinilist haridust. Kursus sobib kõigil
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.

Koolituse viib läbi **Ksanka Sansonova**