



FOCUS ESTONIA

FOCUS ON HEALTH

Õppekava nimetus:	Kujundav esteetiline näo hiromassaaž
Õppekavarühm:	teraapia ja taastusravi.
Õppe kogumaht, sealhulgas auditoorse, praktilise ja iseseisva töö osakaal:	92 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline ja praktiline õpe, millest 72 tundi kontaktõpet ja 20 tundi iseseisvat tööd
Õpiväljundid:	<ul style="list-style-type: none">• rakendab kujundava esteetilise näo hiromassaaži, järgides koostatud skeemi ja kasutades selleks omandatud teadmisi ning oskusi.
Õppe sisu:	<p>I õppesessioon: „Väsinud“ nahk</p> <p>Koostatakse skeemid, mis on mõeldud näo ülaosa- (esi- ja kulmudevahelised kortsud, „varese varbad“, rippuvad kulmud) ja keskmise osa (nasolabiaalne vagu, keskmise tsooni pehmete kudede gravitatsiooniline ptoos, algav gravitatsiooniline ptoos) korrigeerimisele. Alumise silmalau turse, (nasolabiaalse vao süvenemine, suunurkade vajumine).</p> <p>II õppesessioon: Peenkortsudega naha tüüp.</p> <p>Õpitakse toniseerivat ja elustavat näomassaaži liikuval nahal. Massaaž sobib suurepäraselt ka pärast näo korrigeerimist süstimistehnikate abil.</p> <p>III õppesessioon: Naha deformatsioonid.</p> <p>Keskendumine kaela- ja näokontuuride muutustele, nende vananemise protsessile, kehahoiu mõjust kaelanaha vananemise kiirusele ja näokontuuride muutumisele. Näo, kaela ja ülakeha alumise tsooni lihaste tasakaalu taastamine aitab näo ja kaela naha</p>

	vananemist ennetada.
Sihtgrupp:	<ul style="list-style-type: none"> • Kõik, kes on huvitatud kujundava esteetilise näo hiromassaaži teadmiste ja oskuste omandamisest.
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 **Constantine Berman** (LMT, NMT, SKTP, LicAc). Massaažiõpetaja erinevates valdkondades 30-aastase praktika kogemusega:

- massaaži ja Hiina meditsiini raamatute autor
- avaldanud artikleid erialastes ajakirjades (Kosmetik International, Les Nouvelles estétique jt).