



FOCUS ESTONIA

FOCUS ON HEALTH

Õppekava nimetus:	Müofastsiaalne kehamassaaž
Õppekavarühm:	teraapia ja taastusravi.
Õppe kogumaht, sealhulgas auditoorse, praktilise ja iseseisva töö osakaal:	20 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline ja praktiline õpe, millest 16 tundi kontaktõpet ja 4 tundi iseseisvat tööd
Õpiväljundid:	Kursuse lõpusk õppija teeb Müofastsiaalset kehamassaaži vastavalt omandatud teadmisi ja oskusi.
Õppe sisu:	<ul style="list-style-type: none">• Sissejuhatus müofastsiaalsesse massaaži• Anatoomia ja füsioloogia• Diagnostilised tehnikad• Massaažitehnikad ja võtted• Müofastsiaalne vabastus ja selle terapeutilised eesmärgid• Praktiline osa• Vastunäidustused ja ohutustehnikad
Sihtgrupp:	<ul style="list-style-type: none">• Massaažiterapeudid• Füsioterapeudid ja kirop praktikud• Osteopaadid ja manuaalterapeudid• Spordimassöörid ja treenerid• Tervishoiutöötajad• Liikumisterapeudid ja joogaõpetajad• Inimesed, kes soovivad laiendada oma teadmisi kehalisest heaolust
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, desenfiteerimisvahend)
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).
- esineja erinevatel konverentsidel ja professionaalsetel foorumitel, kohalike (Baltikum)
- rahvusvaheliste massaaživõistluste žürii liige.
- erinevate koolitusformaate autor somaatilise kroonilise valu ja Remodeling facial chiromassage® kursuse kohta