

FOCUS ESTONIA KOOLITUSKESKUS

TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA

FLOW-rituaal

Näo, pea, kaela ja käte massaaž

Koolituse kuupäev	12.09.2026
Kellaaeg	10:00–17:00
Õppe kogumaht	8 akadeemilist tundi
Koolitaja	Doloresa Šcherbinskaya
Toimumiskoht	Kadaka tee 42B, Tallinn
Koolituse hind	210,00 €

Focus Estonia OÜ / Focus Estonia Koolituskeskus

1. Õppekava nimetus

FLOW-rituaal – näo, pea, kaela ja käte massaaž

2. Õppekavarühm

Teraapia ja taastusravi / iluteenindus ja kehahoolitus.

3. Koolituse liik

Täienduskoolitus.

4. Koolituse eesmärk

Koolituse eesmärk on anda õppijale teadmised ja praktilised oskused FLOW-rituaali läbiviimiseks. Tegemist on autori metoodikal põhineva näo, pea, kaela ja käte massaažiga, mille põhimõtteks on sujuv ja katkematu liikumine erinevate kehapiirkondade vahel.

Koolituse käigus omandab õppija oskuse kasutada lõõgastavaid massaaživõtteid, töötada näo-, pea-, kaela- ja kätepiirkonnaga ning ühendada õpitud tehnikad terviklikuks 45–60-minutiliseks protseduuriks.

5. Õpiväljundid

- mõistab FLOW-rituaali põhimõtteid ja massaaži ülesehitust;
- oskab rakendada sujuva ja katkematu ehk „õmblusteta“ massaaži põhimõtteid;
- oskab teostada näo, pea, kaela ja käte põhilisi massaaživõtteid;
- oskab kasutada käte ja kaela piirkonda lõõgastava massaažiprotseduuri osana;
- oskab valida ja rakendada sobivaid võtteid lihaspingete vähendamiseks ning üldise lõõgastuse toetamiseks;
- oskab kombineerida FLOW-rituaali võtteid teiste massaaži- ja kosmeetiliste hooldustega;
- järgib massaaži läbiviimisel hügieeni-, ergonoomika- ja ohutuspõhimõtteid;
- oskab iseseisvalt läbi viia tervikliku 45–60-minutilise FLOW-rituaali massaažiprotseduuri.

6. Sihtgrupp

Koolitus on mõeldud massööridele, kosmeetikutele ja iluteenindajatele, kehahoolituse spetsialistidele, teistele kehatöö ja heaoluteenuste valdkonna spetsialistidele ning kõigile huvilistele, kes soovivad omandada FLOW-rituaali praktilised võtted professionaalseks või isiklikuks kasutamiseks.

7. Õpingute alustamise tingimused

Varasem massaaži-, meditsiini- või kosmeetikaalane haridus ei ole koolitusel osalemise eelduseks. Koolitus sobib ka algajatele.

8. Õppe kogumaht ja õppe ülesehitus

Õppe kogumaht: 8 akadeemilist tundi.

Õppetöö toimub ühe õppepäeva jooksul kell 10:00–17:00. Õpe koosneb teoreetilisest ja praktilisest osast: teoreetiline õpe ligikaudu 20% ning praktiline õpe ligikaudu 80%. Praktiline õpe toimub koolitaja juhendamisel ning õppijad harjutavad tehnikaid paarides või vastavalt koolitaja korraldusele.

9. Õppe sisu

9.1. FLOW-rituaali alused

FLOW-rituaali kontseptsioon ja autori metoodika põhimõtted; protseduuri eesmärk ja ülesehitus; sujuva ja katkematu puudutuse põhimõte; massaaži tempo, rütm ja surve; ühelt kehapiirkonnalt teisele sujuva ülemineku põhimõtted.

9.2. Ettevalmistus protseduuriks

Kliendi ettevalmistamine; spetsialisti tööasend ja ergonoomika; hügieeninõuded; kontakti loomine ja protseduuri alustamine; massaaži intensiivsuse kohandamine vastavalt kliendi enesetundele.

9.3. Näopiirkonna tehnikad

Näopiirkonna lõõgastavad massaaživõtted; pindmiste pingete vähendamise võtted; liigutuste sujuv ühendamine; näopiirkonna ühendamine pea- ja kaelapiirkonna tööga.

9.4. Peapiirkonna tehnikad

Peanaha massaaživõtted; lõõgastavad ja rütmilised tehnikad; pea- ja näopiirkonna võtete ühendamine; pingepiirkondade käsitlemine massaaži abil.

9.5. Kaela- ja õlavöötme piirkond

Kaelapiirkonna lõõgastavad võtted; õlavöötme pingete käsitlemine; kaela kasutamine üleminekupiirkonnana erinevate massaažietappide vahel; ohutu töö kaelapiirkonnas.

9.6. Käte ja käsivarte massaaž

Käte ja käsivarte põhilised massaaživõtted; lõõgastavad tehnikad; käte kaasamine terviklikku FLOW-rituaali; sujuvad üleminekud käte, õlavöötme ja kaela vahel.

9.7. „Õmblusteta“ massaažitehnika

Käte liikumine ilma tarbetute katkestusteta; pideva kontakti säilitamine; erinevate piirkondade ühendamine üheks terviklikuks massaažiks; protseduuri rütmi ja dünaamika kujundamine; sügavat lõõgastust toetava massaažikogemuse loomine.

9.8. Terviklik FLOW-rituaal

Protseduuri etappide järjestus; 45–60-minutilise massaažiseansi ülesehitus; tehnikate kombineerimine; protseduuri alustamine ja lõpetamine; FLOW-rituaali integreerimine teistesse massaaži- ja kosmeetilistesse hooldustesse.

10. Õppemeetodid

Teoreetiline selgitus, koolitaja demonstratsioon, praktiliste võtete ettenäitamine, juhendatud praktiline harjutamine, paaristöö, individuaalne tagasiside, küsimused ja arutelu ning tervikliku massaažijärjestuse praktiline harjutamine.

11. Õppekeskkond

Koolitus toimub Focus Estonia Koolituskeskuse õpperuumides aadressil Kadaka tee 42B, Tallinn. Praktiliseks õppeks on tagatud vajalikud massaažilauad ning koolituse läbiviimiseks vajalikud õppe- ja praktikavahendid. Õppekeskkond võimaldab läbi viia nii teoreetilist õpet kui ka juhendatud praktilist tööd.

12. Õppematerjalid ja -vahendid

Õppijale antakse koolituse läbimiseks vajalikud õppematerjalid. Praktilises osas kasutatakse koolitaja poolt määratud massaaži- ja kehahooldusvahendeid.

13. Koolituse keel

Koolitus toimub vene keeles professionaalse tõlkega eesti keelde.

14. Õpiväljundite saavutamise hindamine

Õpiväljundite saavutamist hinnatakse praktilise töö käigus.

Hindamismeetod: praktiliste tehnikate demonstratsioon ja tervikliku FLOW-rituaali või selle põhietappide läbiviimine koolitaja juhendamisel.

Hindamiskriteeriumid: õppija kasutab õpitud massaaživõtteid korrektselt ja ohutult; säilitab protseduuri käigus sujuva ja katkematu liikumise; oskab ühendada näo, pea, kaela ja käte tehnikad terviklikuks järjestuseks; valib sobiva tempo, surve ja töövõtted; järgib hügieeni ja ergonoomika põhimõtteid ning oskab üles ehitada 45–60-minutilise FLOW-rituaali protseduuri.

Hindamine on mitmeeristav: arvestatud / mittearvestatud.

15. Koolituse lõpetamise tingimused

Koolituse lõpetamiseks peab õppija osalema õppetöös ja praktilistes harjutustes, saavutama õppekavas kirjeldatud õpiväljundid ning sooritama praktilise hindamise positiivsele tulemusele.

Õpiväljundite saavutamisel väljastatakse õppijale täienduskoolituse tunnistus. Kui õppija osaleb koolitusel, kuid ei saavuta kõiki õpiväljundeid või ei osale hindamisel, võib talle väljastada tõendi koolitusel osalemise kohta.

16. Koolitaja kvalifikatsioon

Doloresa Šcherbinskaya

Kehahoolduse spetsialist, meditsiinikolledži lõpetanu, hüdroteraapeut ja kehahoolduse eriala õpetaja.

Koolitajal on erialased teadmised ja praktiline kogemus kehahoolduse ning massaažitehnikate õpetamisel.

17. Koolituse toimumise aeg

12.09.2026 kell 10:00–17:00

18. Koolituse toimumiskoht

Focus Estonia Koolituskeskus

Kadaka tee 42B, Tallinn

19. Koolituse maksumus

210 eurot. Registreerimise kinnitamiseks tuleb tasuda 70 euro suurune ettemaks. Ettemaksu tasumine broneerib ja kinnitab osaleja koha koolitusel.

20. Õppekava koostaja ja koolituse korraldaja

Focus Estonia OÜ / Focus Estonia Koolituskeskus

Õppekava on koostatud täienduskoolituse korraldamiseks ning õpiväljundite saavutamise hindamiseks.