

FOCUS ESTONIA KOOLITUSKESKUS

TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA

Peamassaaž

„Sensa Head Ritual“

Toimumisaeg	31.10.2026 kell 10:00–17:00
Õppe kogumaht	8 akadeemilist tundi
Õpetaja	Galina Tšernega
Toimumiskoht	Kadaka tee 42B, Tallinn
Koolituse hind	200,00 €
Koolituse keel	Vene keel, tõlge eesti keelde

Focus Estonia OÜ / Focus Estonia Koolituskeskus

1. Õppekava nimetus

Peamassaaž „Sensa Head Ritual“

2. Õppekavarühm

Teraapia ja taastusravi / kehahoolitus.

3. Koolituse liik

Täienduskoolitus.

4. Koolituse eesmärk

Koolituse eesmärk on anda õppijale teadmised ja praktilised oskused integratiivse peamassaaži „Sensa Head Ritual“ läbiviimiseks.

Meetod ühendab akupressuuri ja refleksoloogilise punkt töö, manuaalsed pehme koetehnikad ning spetsiaalse massaažiharjaga teostatavad sensoorsed võtted.

Koolituse käigus õpib osaleja käsitlema pea, peanaha ja kukla piirkonda, leidma peamisi orientiire ja punkte ning ühendama erinevad võtted terviklikuks lõõgastavaks protseduuriks. Erilist tähelepanu pööratakse puudutuse kvaliteedile, surve tugevusele, rütmile, kliendi tagasisidele ja ohutusele.

5. Õpiväljundid

- mõistab „Sensa Head Ritual“ meetodi põhimõtteid ja protseduuri ülesehitust;
- tunneb peapiirkonna põhilisi anatoomilisi struktuure;
- oskab leida koolitusel käsitletavaid peamisi akupressuuripunkte ja anatoomilisi orientiire;
- mõistab akupressuuri ja refleksoloogilise punkt töö üldpõhimõtteid;
- oskab rakendada pea ja peanaha piirkonnas manuaalseid massaaži- ja pehme koetehnikaid;
- oskab kasutada spetsiaalset massaažiharja sensoorse stimulatsiooni ja lõõgastuse eesmärgil;
- oskab valida sobiva surve, tempo ja tööintensiivsuse;
- oskab ühendada punkt töö, manuaalsed tehnikad ja harjaga teostatavad võtted terviklikuks protseduuriks;
- tunneb protseduuri peamisi näidustusi, piiranguid ja vastunäidustusi;
- järgib hügieeni-, ohutus- ja ergonoomikapõhimõtteid;
- oskab läbi viia 30–40-minutilise tervikliku protseduuri ning koostada 10–15-minutilise lühiprotokoll.

6. Sihtgrupp

Koolitus on mõeldud massööridele, kehahoolituse spetsialistidele, kosmeetikutele ja iluteeninidajatele, heaolu- ja kehatöö valdkonna spetsialistidele, terapeutidele, füsioterapeutidele, algajatele ning huvilistele, kes soovivad õppida peapiirkonna lõõgastavaid võtteid.

7. Õpingute alustamise tingimused

Varasem massaaži-, meditsiini- või kehahoolitus alane haridus ei ole koolitusel osalemise eelduseks. Koolitus sobib ka algajatele. Professionaalses klienditöös tuleb tehnikaid rakendada vastavalt õppija erialasele ettevalmistusele ja pädevusele.

8. Õppe kogumaht ja ülesehitus

Õppe kogumaht: 8 akadeemilist tundi.

Koolitus toimub 31.10.2026 kell 10:00–17:00. Õpe koosneb teoreetilisest ja praktilisest osast, kus põhirõhk on praktiliste tehnikate omandamisel. Praktiline õpe toimub koolitaja juhendamisel.

9. Õppe sisu

9.1. „Sensa Head Ritual“ meetodi alused

Meetodi kontseptsioon ja ülesehitus; integratiivse peamassaaži põhimõtted; pea, peanaha ja kuklapiirkonna käsitlemine tervikliku protseduurina; puudutuse, rütmi ja surve tähtsus; kliendi mugavuse ja tagasiside jälgimine.

9.2. Peapiirkonna funktsionaalne anatoomia

Kolju peamised anatoomilised orientiirid; peanaha ehitus; galea aponeurotica ehk kõõlusaponeuroos; peapiirkonna pehmed koed; kuklapiirkonna struktuurid; pea ja kaelapiirkonna funktsionaalsed seosed.

9.3. Akupressuur ja refleksoloogiline punktitöö

Akupressuuri üldpõhimõtted; punktide leidmine; surve suund, tugevus ja kestus; kliendi reaktsiooni jälgimine; Baihui (GV20), Fengchi (GB20) ning teiste valitud piirkondade käsitus. Punktitööd käsitletakse traditsioonilise heaolupraktika osana, mitte haiguste diagnoosimise või meditsiinilise ravi meetodina.

9.4. Manuaalsed tehnikad - Manual Touch

Kontakti loomine; peanaha palpatsioon; pehmete kudede liikuvuse hindamine; pindmised lõõgastavad võtted; peanaha mobiliseerivad võtted; kõõlusaponeuroosi piirkonna käsitlemine; kuklapiirkonna lõõgastavad tehnikad.

9.5. Massaažihari - Brush Therapy

Massaažihari kasutamise põhimõtted; sobiva töövahendi valik; harja korrektne hoidmine; surve ja liikumiskiiruse kontroll; peanaha sensoorne stimulatsioon; erinevad harjamissuunad; manuaalse töö ja harjaga võtete kombineerimine.

9.6. Sensoorne lõõgastus

Puudutuse mõju kliendi subjektiivsele lõõgastuskogemusele; aeglase ja rütmilise töö põhimõtted; protseduuri tempo; sensoorse stimulatsiooni intensiivsuse kohandamine; rahuliku ja tervikliku protseduurikogemuse loomine.

9.7. Näidustused, piirangud ja vastunäidustused

Käsitletakse peanaha kahjustusi, nahahaigusi ja infektsioone, ägedaid põletikulisi seisundeid, hiljutisi traumasid ja operatsioone, väljendunud või ebaselge põhjusega valu, kliendi üldseisundit ja individuaalset tundlikkust ning olukordi, kus klient vajab tervishoiuspetsialisti hinnangut.

10. Terviklik „Sensa Head Ritual“ protseduur

Praktilise koolituse käigus õpitakse ühendama kõik meetodi elemendid terviklikuks 30–40-minutiliseks protseduuriks.

- kliendi ettevalmistamine ja esmase kontakti loomine;
- peanaha ja kudede hindamine;
- lõõgastavad ettevalmistavad võtted;
- akupressuuripunktide käsitlemine;
- manuaalsed pehmekoetehnikad ja kuklapiirkonna käsitlemine;
- massaažihari kasutamine ja sensoorsete võtete ühendamine;
- protseduuri rahulik lõpetamine ja kliendi tagasiside hindamine.

11. Lühiprotokoll 10–15 minutit

Koolitusel õpitakse koostama lühendatud „Sensa Head Ritual“ protokoll, mida saab vastavalt spetsialisti pädevusele integreerida massaaži-, näo-, spa- või kehahooldusprotseduuri osaks.

12. Õppemeetodid

Teoreetiline selgitus, koolitaja demonstratsioon, anatoomiliste orientiiride ja akupressuuripunktide leidmine, juhendatud praktiline töö, paaristöö, palpatsiooniharjutused, manuaalsete tehnikate ja massaažiharjaga töötamise harjutamine, individuaalne tagasiside ning tervikliku protseduuri praktika.

13. Õppekeskkond

Koolitus toimub Focus Estonia Koolituskeskuses aadressil Kadaka tee 42B, Tallinn. Praktiliseks õppeks on tagatud vajalikud massaažilauad ning koolituse läbiviimiseks vajalikud õppe- ja praktikavahendid.

14. Õppematerjalid ja -vahendid

Õppijale antakse koolituse läbimiseks vajalikud õppematerjalid. Praktilises õppes kasutatakse massaažilaudu, peamassaažiks vajalikke vahendeid, spetsiaalset massaažiharja ning muid koolitaja poolt määratud praktikavahendeid.

15. Koolituse keel

Koolitus toimub vene keeles professionaalse tõlkega eesti keelde.

16. Õpiväljundite saavutamise hindamine

Õpiväljundite saavutamist hinnatakse praktilise töö käigus.

Hindamismeetod: „Sensa Head Ritual“ põhitehnikate ning tervikliku protseduuri või selle põhietappide praktiline demonstreerimine koolitaja juhendamisel.

Hindamiskriteeriumid: õppija valmistab kliendi ja töökoha ette; orienteerub peapiirkonna põhilistes anatoomilistes struktuurides; leiab käsitletavat punkti; kasutab akupressuuri- ja manuaalseid võtteid kontrollitult; kasutab massaažiharja ohutult; valib sobiva surve, tempo ja intensiivsuse; jälgib kliendi reaktsiooni; tunneb peamisi vastunäidustusi ning oskab üles ehitada täis- ja lühiprotokolli.

Hindamine on mitmeeristav: arvestatud / mittearvestatud.

17. Koolituse lõpetamise tingimused

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

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

18. Koolitaja kvalifikatsioon

Galina Tšernega – õpetaja ja treener üle 40-aastase kogemusega ning massöörina üle 20 aasta praktilist töökogemust. Koolitaja pikaajaline õpetamis- ja praktiline kogemus toetab massaaži- ja kehatöö tehnikate professionaalset õpetamist.

19. Koolituse toimumise aeg

31.10.2026 kell 10:00–17:00

20. Koolituse toimumiskoht

Focus Estonia Koolituskeskus
Kadaka tee 42B, Tallinn

21. Koolituse maksumus

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

22. Koolituse korraldaja

Focus Estonia OÜ / Focus Estonia Koolituskeskus

23. Märkus õpitud tehnikate rakendamise kohta

Koolitus on täienduskoolitus ning selles õpetatavaid akupressuuri, refleksoloogilise punkt töö ja peamassaaži põhimõtteid käsitletakse heaolu- ja kehatöö praktikatena.

Koolituse läbimine ei anna tervishoiutöötaja kutset ega õigust diagnoosida või ravida haigusi. Professionaalses klienditöös tuleb omandatud tehnikaid kasutada vastavalt õppija erialasele ettevalmistusele ja pädevusele ning arvestada kliendi seisundi, vastunäidustuste ja võimalike riskidega.