

УЧЕБНЫЙ ПЛАН **по программе «Массаж. Популярные виды и техники»**

1. Введение в профессию. Анатомия и физиология человека. Санитарно-гигиенические требования
2. Виды массажа, классификация.
3. Классический массаж. Разнообразные техники, применяемые в различных ситуациях, от расслабления до устранения конкретных мышечных проблем.
4. Лимфодренажный массаж. Мягкие и ритмические техники, направленные на улучшение циркуляции лимфы и отток токсинов из организма. Обладает расслабляющим эффектом.
5. Антицеллюлитный массаж. Техники, разрушающие накопления жировых отложений под кожей.
6. Обертывания. Процедуры для усиления эффекта. Использование с различными видами массажей с применением специальных материалов.
7. Фитнес-формирующий массаж. Комбинация различных техник, направленных на укрепление мышц, снижение жировых отложений.
8. Баночный массаж. Эффект вакуума. Методы использования специальных стеклянных или силиконовых банок, для подвижности суставов и рассасывания отеков.
9. Медовый и скраб-массаж. Использование специальных средств – мёда или скраба, оказывающих ряд полезных эффектов на кожу и организм.
10. Спортивный массаж. Приемы для повышения производительности и восстановления после физических тренировок.
11. Офисный массаж. Техники коротких сеансов поверх одежды. Области тела, которые часто подвержены напряжению из-за длительного сидения за компьютером и монотонных рабочих поз.
12. Элементы тайского и суставного массажей. Способы воздействия, приемы и движения на ткани, мышцы и суставы, которые массажист применяет для достижения поставленных целей.