



Курс «Практикум»

(2-й этап курсов по гимнастике лица)

Описание: курс для тех, кто хочет 1) закрепить полученные на 1-ом этапе навыки упражнений и убедиться в правильности их выполнения, 2) получить новые и более углубленные знания в области лицевого фитнеса, 3) обучиться гимнастике лица профессионально, т.е. стать тренером. Курс включает краткий обзор и закрепление изученного на 1-ом этапе обучения, разучивание более сложных техник упражнений, применяемых в гимнастике лица (в т.ч. различные техники самомассажей).

Программа (3 дня по 4 часа)

День 1

- ✓ обзор базовых знаний по анатомии, пройденных на 1-ом этапе обучения и необходимых в правильном усвоении основных техник упражнений
- ✓ **перерыв**
- ✓ проверка выполнения упражнений, освоенных на 1-ом этапе обучения, по проблемам шеи и подъязычной области, "носогубного треугольника", области вокруг глаз, лба и щек.

День 2

- ✓ блок по косметологии (разбор типов старения лица, рекомендации от профессионального косметолога по уходу за лицом в соответствии с типом кожи).
- ✓ **перерыв**
- ✓ массажи и самомассажи лица (ши-атсу - точечный массаж), биоэнергетический массаж, лимфодренажный массаж, ложечный массаж, двусторонний массаж (авторская методика Галины Дубининой), формирующий массаж.

День 3

- ✓ разбор правильных компелляций упражнений гимнастики и массажных техник, основные рекомендации и схемы комплексной проработки мышц лица
- ✓ **перерыв**
- ✓ углубленная проработка мимических мышц (поддержка овала лица)