



## Программа курса «Продвинутый» (для подготовленных)

**Описание:** тренерская подготовка по сокращенной программе (только для имеющих определенную подготовку в сфере лицевого фитнеса или опыт работы в смежных сферах (косметология, фитнес-индустрия и тп), а также для обучившихся в Школе молодости по программе базового курса "Работа над собой".

### День 1

- ✓ Введение (методика Галины Дубининой, принципы работы, подходы)
- ✓ Как устроено лицо (строение черепа, мышцы лица и шеи)
- ✓ Особенности строения кожи
- ✓ Принципы и режимы работы скелетных и мимических мышц лица
- ✓ Альтернативы гимнастике (плюсы и минусы современных способов омоложения лица)
- ✓ **перерыв**
- ✓ Правильная осанка и ее значение для гимнастики лица (приемы контроля осанки)
- ✓ Проблемы шеи и подъязычной области (двойные подбородки, дряблость кожи, горизонтальные складки на шее)
- ✓ Практика-интенсив, разучивание и закрепление упражнений по вышеуказанным проблемам

### День 2

- ✓ повторение пройденного, опрос
- ✓ причины образования носогубной складки и пути ее устранения
- ✓ практика-интенсив, разучивание упражнений по вышеуказанным проблемам
- ✓ **перерыв**
- ✓ губы, проблемы волнующие женщин (пропадает верхняя губа, образование складок над верхней губой)
- ✓ Практика-интенсив, разучивание и закрепление упражнений по вышеуказанным проблемам

### День 3

- ✓ Повторение пройденного, опрос
- ✓ Нос, возрастные изменения
- ✓ Практика-интенсив, разучивание и закрепление упражнений по вышеуказанным проблемам
- ✓ **перерыв**
- ✓ Область вокруг глаз (проблемы верхнего и нижнего века)
- ✓ Лобная область (продольные и поперечные складки на лбу)
- ✓ Практика-интенсив, разучивание и закрепление упражнений по вышеуказанным проблемам

### День 4

- ✓ Повторение пройденного, опрос
- ✓ Подъем щек (борьба со «стеканием щек»)
- ✓ Поддержка овала лица
- ✓ Практика-интенсив, разучивание упражнений по вышеуказанным проблемам
- ✓ **Перерыв**
- ✓ Сосудистая система (артерии, вены), лимфатическая система, нервная система
- ✓ Ознакомление с направлениями применяемые в гимнастике для лица: ши-атсу (точечный массаж), самомассаж, биоэнергетический массаж, бодифлекс, йога для лица, мысли, образы и т. д.
- ✓ Ложечный массаж (практика)

## День 5

- ✓ Методология (основные принципы построения урока, особенности индивидуальных и групповых занятий, поиск нужных подходов, правильный подбор упражнений, составление схем тренировок и др. )
- ✓ Домашнее задание — составление урока
- ✓ **Перерыв**
- ✓ Технологии продаж в гимнастике лица (специфика продаж, основные источники поиска клиентов, ценообразование, разбор конкретных кейсов).

## День 6

- ✓ Проверка домашнего задания
- ✓ ПРАКТИКА в группах с приглашенными людьми (проведение открытого урока)

## День 7

- ✓ ЭКЗАМЕН
- ✓ Выдача свидетельств