



## Программа курса «Продвинутый» ( для подготовленных )

### День 1

- ✓ введение (цель, задачи)
- ✓ альтернатива гимнастики для лица (косметология, пластика)
- ✓ строение черепа
- ✓ мышцы лица и шеи

#### перерыв

- ✓ проблемы шеи и подъязычной области (двойные подбородки, дряблость кожи, горизонтальные складки на шее)
- ✓ практика, разучивание упражнений по вышеуказанным проблемам

### День 2

- ✓ Повторение пройденного — опрос
- ✓ причины образования носогубной складки и пути ее устранения
- ✓ практика, разучивание упражнений по вышеуказанным проблемам

#### перерыв

- ✓ губы, проблемы волнующие женщин (пропадает верхняя губа, образование складок над верхней губой)
- ✓ нос, возрастные изменения
- ✓ практика, разучивание упражнений по вышеуказанным проблемам

### День 3

- ✓ Повторение пройденного — опрос
- ✓ общее понятие о строении кожи
- ✓ область вокруг глаз (проблемы верхнего и нижнего века)
- ✓ лобная область (продольные и поперечные складки на лбу)
- ✓ практика, разучивание упражнений по вышеуказанным проблемам

#### перерыв

- ✓ сосудистая система (артерии, вены), лимфатическая система, нервная система
- ✓ подъем щек (борьба со «стеканием щек»)
- ✓ поддержка овала лица
- ✓ практика, разучивание упражнений по вышеуказанным проблемам

### День 4

- ✓ Повторение пройденного — опрос
- ✓ ознакомление с направлениями применяемые в гимнастике для лица: ши-атсу (точечный массаж), самомассаж, биоэнергетический массаж, бодифлекс, йога для лица, мысли, образы и т. д.

#### перерыв

- ✓ ложечный массаж (практика)
- ✓ методология (основные принципы построения урока, особенности индивидуальных и групповых занятий, поиск нужных подходов и др. )
- ✓ домашнее задание — составление урока

### День 5

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

#### перерыв

- ✓ ЭКЗАМЕН
- ✓ Выдача свидетельств