

ПРОГРАММА КУРСА «ГЛУБИННЫЙ ЙОГА- МАССАЖ»

Модуль 1 ГЛАВНЫЕ ИДЕИ И БАЗОВЫЕ Урок 1 ПРИНЦИПЫ ПРАКТИКИ.

Баланс – не цель, а естественное состояние. Узнайте на уроке, как практика глубинного йога-массажа помогает к нему вернуться

Урок 2 МЕТОДИКА, КАК ИНСТРУМЕНТ ТРАНСФОРМАЦИИ

В пространстве постоянного информационного и акустического шума энергетическое поле искажается. На уроке разберем, как методика глубинного йога-массажа помогает запустить внутреннюю трансформацию и вернуть гармонию.

Модуль 2 ЕСТЕСТВЕННЫЙ БАЛАНС Урок 3

Естественный баланс – это наше природное состояние гармонии. Подобно циклам природы, наши эмоции и энергия проходят через фазы: подъём и спад, движение и покой. На занятии разберём, как осознавать эти состояния и мягко оставаться в балансе – или помогать в этом близким.

Урок 4 КАК СОЗДАТЬ БЕЗОПАСНОЕ ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ КЛИЕНТА.

Безопасное пространство – основа глубокой работы. Узнайте, как его создать для клиента.

Модуль 3 ИСКУССТВО ОСОЗНАННОГО Урок 5 КАСАНИЯ

Влияние на тело и энергию. Каждое касание – шаг к гармонии. Разберем механику движений и правила безопасного применения техник глубинного йога-массажа.

Урок 6 ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРИНЦИП «НЕ НАВРЕДИ»

Доверие клиента начинается с вашей компетентности. Изучите противопоказания и принцип “не навреди” – создайте надежную основу практики.

Урок 7 СТРУКТУРА, ЭТАПЫ И РИТМ СЕАНСА

Ритм, этапы, логика сеанса: освоите чёткую структуру – и сделайте каждую сессию глубокой и целостной

Модуль 4 РАБОТА СО СТОПАМИ И НОГАМИ Урок 8

Работа со стопами – старт глубокого воздействия. Разберем основные приемы массажа, чтобы пробудить энергию и снять напряжение.

Урок 9 ЙОГА-БЛОК И РАБОТА С ПОЗВОНОЧНИКОМ

Йога-блок – ваш помощник в работе с позвоночником. Изучите базовые приемы: от расслабления до восстановления естественной подвижности

Урок 10 РАБОТА С ГРУДНЫМ ОТДЕЛОМ И РУКАМИ

Грудной отдел и руки – зоны, где часто “застревает” напряжение. Научитесь бережно работать с ними на уроке глубинного йога-массажа.

Урок 11 РАБОТА С ГОЛОВОЙ И В ПОЛОЖЕНИИ НА ЖИВОТЕ

Освоите бережные приёмы работы с головой и техники в положении на животе.

Урок 12 РАБОТА СО СПИНОЙ

Разберем осознанные прикосновения для здоровья спины