

**Kurs**

# Masaż gorącymi kamieniami

przedmiotowy rozkład zajęć



**Typ:** Kursy krótkoterminowe

**Nazwa kursu:** Masaż gorącymi kamieniami - numer 3159

**Liczba godzin dydaktycznych:** 10 godzin

**Czas trwania kursu:** 1 dzień

**Wymagania wstępne:** ukończone 18 lat

Lp.	Treści kształcenia - zajęcia edukacyjne	Liczba godzin w okresie nauczania
1.	Wstęp do masażu gorącymi kamieniami: historia masażu, omówienie zagadnień dotyczących ciepłolecznictwa, zapoznanie ze sprzętem do masażu, zasadami BHP, czyszczeniem kamieni, omówienie rodzajów kamieni: bazaltowe i półszlachetne, podstawy wykonywania masażu, wskazania i przeciwwskazania do wykonywania masażu, omówienie podstawowych technik stosowanych w masażu gorącymi kamieniami	1
2.	Wprowadzenie w kulturę dalekiego wschodu: omówienie przepływu energii przez ciało, ćwiczenie technik aktywizujących przepływ energii, omówienie technik relaksacyjnych oraz oddechowych stosowanych w masażach orientalnych.	1
3.	Pokaz masażu gorącymi kamieniami	1
4.	Praktyczna nauka wykonywania masażu gorącymi kamieniami	6
5.	Podsumowanie masażu gorącymi kamieniami - pytania i odpowiedzi	1
Łączna ilość godzin zajęć w semestrach		10

**👉 Dobrze wybrałeś!**  
Szkolom Żak zaufało już ponad  
pół miliona Słuchaczy.