



Thai Yoga Massage

ABCMassage.de

Tajski joga masaż to metoda lecznicza wykonywana od ponad 2500 lat, która łączy w sobie głęboki, intensywny, rozluźniający masaż, pasywną jogę i akupresurę. Prawidłowo wykonany masaż powoduje rozluźnienie mięśni, wzmocnienie krążenia, wpływa pozytywnie na system immunologiczny.

Kurs zapoznawczy tajskiego joga masażu (3 godziny)

Wymagania wstępne: brak

Cel: nauczyć się dawać 20 minutowy masaż, ok. 8 postaw

Priorytety:

- Ten krótki kurs masażu jest idealnym miejscem dla wszystkich.
- To pierwsze doświadczenie w dwóch kierunkach:
do dawania i otrzymywania masażu.

- Dzięki demonstracji prostych technik, uczestnicy są wprowadzani w podstawy tajskiego joga masażu.

Przekonajcie się sami o umiejętnościach jakie można zdobyć w tak krótkim czasie.



Kurs podstawowy tajskiego joga masażu (12 godzin)

Wymagania wstępne: brak

Cel: nauczyć się dawać 60 minutowy masaż, ok. 20 postaw

Priorytety:

- wprowadzenie w cztery podstawowe elementy tajskiego joga masażu (medytacja, postawy masażu, techniki poruszania się, techniki dotyku)
- przejścia między postawami
- pogłębienie praktycznych doświadczeń
- integracja medytacyjnych technik podczas masażu

Ten kurs jest zdecydowanie dla tych, którzy chcą pogłębić wiedzę na temat tej metody masażu i pragną podzielić się jej zdrowym i korzystnym wpływem z rodziną i przyjaciółmi.



Tajski joga masaż- stopień 1 (40 godzin)

Wymagania wstępne: uczestnictwo w 3 godzinnym lub 12 godzinnym kursie, lub znajomość innych metod masażu.

Cel: nauka dawania 90 minutowego masażu, ok. 40 postaw i przejść

Priorytety:

- cztery elementy Tajskiego joga masażu (świadoma medytacja, postawy masażu, techniki poruszania się, techniki dotyku :
rękoma, łokciami, kolanami, stopami).
- gładkie i płynne przejścia między postawami
- przeciwwskazania i bezpieczeństwo
- opieka nad biorcą masażu przed, podczas i po masażu
- masaż ramion, nóg, stóp, pleców, brzucha, rąk, dłoni i głowy.



Dla osób zainteresowanych dalszym zawodowym kształceniem w kierunku Tajskiego joga masażu proponujemy **kurs dla zaawansowanych stopień 2** (40 godzin), istnieje także możliwość kształcenia w Berlinie lub Lotus Palm School w Montrealu **Tajski joga masaż stopień 3-4, 5-6.**

ABCMassage.de