

# **ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ САМОКОРРЕКЦИИ ВОЗРАСТНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ ИЛИ "САМ СЕБЕ КОСМЕТОЛОГ НА ДОМУ"**

## **МОДУЛЬ 1. ТЕОРИЯ - ОСНОВЫ АНАТОМИИ И ФИЗИОЛОГИИ. БИОМЕХАНИКА СТАРЕНИЯ**

- СТРОЕНИЕ И ФИЗИОЛОГИЯ КОЖИ
- ДИАГНОСТИКА И КЛАССИФИКАЦИЯ ТИПОВ КОЖИ
- ДИАГНОСТИКА И КЛАССИФИКАЦИЯ ТИПОВ СТАРЕНИЯ
- GERONTOLOGIA KOЖИ
- МЕЛАНИЗАЦИЯ И ПИГМЕНТАЦИЯ ЭПИДЕРМИСА
- МИКРОБИОМ КОЖИ
- БОЛЕЗНИ КОЖИ: УГРЕВАЯ БОЛЕЗНЬ  
РОЗАЦЕА, ДЕМОДЕКОЗ
- АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ С ОСНОВНОЙ  
ЛОКАЛИЗАЦИЕЙ НА КОЖЕ ЛИЦА
- МЫШЦЫ И ФАСЦИИ ЛИЦА И ШЕИ: СТРУКТУРА,  
ФИЗИОЛОГИЯ, ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ
- ВЗАИМОСВЯЗЬ МЫШЕЧНЫХ СТРУКТУР ЛИЦА И ТЕЛА
- ЛИМФАТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА
- СТРОЕНИЕ КОСТЕЙ ЧЕРЕПА
- АСИММЕТРИЯ ЛИЦА
- БИОМЕХАНИКА СТАРЕНИЯ
- АНАЛИЗ И ДИАГНОСТИКА ВОЗРАСТНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ
- ВЫБОР МЕТОДОВ КОРРЕКЦИИ

## **МОДУЛЬ 2. МЕТОДЫ САМОКОРРЕКЦИИ ВОЗРАСТНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ И ДЕФОРМАЦИОННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ ТЕЛА**

- ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ
- УПРАЖНЕНИЕ НА РАССЛАБЛЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА ЧЕРЕЗ СТРУКТУРУ
- УПРАЖНЕНИЕ НА РАССЛАБЛЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА ЧЕРЕЗ СТРУКТУРУ (УСИЛЕННАЯ ВЕРСИЯ)
- КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА С ПОМОЩЬЮ ВАЛИКА
- КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА С ПОМОЩЬЮ ВАЛИКА И ЧЕРЕЗ СТРУКТУРУ
- УПРАЖНЕНИЕ НА РАССЛАБЛЕНИЕ СЕДАЛИЩНЫХ БУГРОВ И ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ
- УПРАЖНЕНИЕ НА РАСКРЫТИЕ ГРУДНОГО ОТДЕЛА, РАСКРЫТИЕ ПЛЕЧ И ПРАВИЛЬНОЕ РАСПОЛОЖЕНИЕ ЛОПАТОК
- КОМПЛЕКС ЛИМФОДРЕНАЖНЫХ УПРАЖНЕНИЙ
- ЛИМФОДРЕНАЖНЫЕ СТЯХИВАНИЯ С ДИАФРАГМАЛЬНЫМ ДЫХАНИЕМ
- ЛИМФОДРЕНАЖНЫЕ СТЯХИВАНИЯ «ТАРАКАНЧИК»

## **МОДУЛЬ 3 - ЭСТЕТИЧЕСКОЕ КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЕ**

- МЕЖБРОВНАЯ ОБЛАСТЬ
- ЛОБ
- НОСОГУБКА
- СКУЛЫ
- ДРЕНАЖ ГЛАЗ
- ДРЕНАЖ НИЖНЕЙ ТРЕТИ ЛИЦА
- ТЕЙПИРОВАНИЕ ШЕИ
- ЗОНА ДЕКОЛЬТЕ
- ЖИВОТ – МОДЕЛИРУЮЩАЯ ТЕХНИКА
- ТАЛИЯ - МОДЕЛИРУЮЩАЯ ТЕХНИКА
- ДРЕНАЖ ЖИВОТА
- БЕДРА (УБИРАЕМ ЦЕЛЛЮЛИТ)
- ТЕЙПИРОВАНИЕ РУК (ОБВИСАНИЕ)
- ТЕЙПИРОВАНИЕ ГОЛЕНИ ПО ТИПУ КОМПРЕССИОННОГО БЕЛЬЯ

## **МОДУЛЬ 4 – ГОРМОНАЛЬНАЯ ЙОГА**

- ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ
- УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЯИЧНИКОВ И НАДПОЧЕЧНИКОВ
- РАБОТА С ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗОЙ
- РАБОТА С ГИПОФИЗОМ

## **МОДУЛЬ 5 - ПРОГРАММА САМОКОРРЕКЦИИ ВОЗРАСТНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ ЛИЦА, ШЕИ**

- ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ
- РАБОТА С ЗОНОЙ ДЕКОЛЬТЕ
- ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ОСТЕОПАТИЯ
- РАБОТА С ШЕЕЙ: КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ САМОКОРРЕКЦИИ
- РАБОТА С АПОНЕВРОЗОМ: КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ С СУХОЖИЛЬНЫМ ШЛЕМОМ
- КОРРЕКЦИЯ И УЛУЧШЕНИЕ ВЕНОЗНОГО ОТТОКА ОТ ЧЕРЕПА (УПРАЖНЕНИЕ НА СТИМУЛЯЦИЮ ВЕНОЗНОГО ОТТОКА ОТ ЧЕРЕПА ЧЕРЕЗ УШИ И УПРАЖНЕНИЕ НА СТИМУЛЯЦИЮ ВЕНОЗНОГО ОТТОКА С ПРОБКОЙ)
- ДИАГНОСТИКА И КОРРЕКЦИЯ ГИПЕРТОНУСА ЖЕВАТЕЛЬНЫХ МЫШЦ
- ЛИМФОДРЕНАЖ ЛИЦА, ШЕИ И ЗОНЫ ДЕКОЛЬТЕ
- РАБОТА С НОСОСЛЕЗНОЙ БОРОЗДОЙ
- РАБОТА С НОСОГУБНЫМИ СКЛАДКАМИ
- КОРРЕКЦИЯ ОБЛАСТИ ЛБА: ПОДНИМАЕМ БРОВИ, РАБОТА С МЕЖБРОВНОЙ ОБЛАСТЬЮ
- УПРАЖНЕНИЯ НА ПОДЪЕМ И ФОРМИРОВАНИЕ РЕЛЬЕФА СКУЛ
- УПРАЖНЕНИЕ НА УПЛОТНЕНИЕ СКУЛОВЫХ МЫШЦ
- РАБОТА С КРУГОВОЙ МЫШЦЕЙ РТА
- КОРРЕКЦИЯ УГЛА МОЛОДОСТИ И КОНТУРА НИЖНЕЙ ЧЕЛЮСТИ: ЛИФТИНГ МАССАЖ ЛИЦА
- ЭКСПРЕСС ЛИМФОДРЕНАЖ
- ПЕРИОРБИТАЛЬНАЯ ЗОНА, РАБОТА С КРУГОВОЙ МЫШЦЕЙ ГЛАЗА
- ГУАША – САМОМАССАЖ ЛИЦА
- ШИАТСУ – САМОМАССАЖ ЛИЦА

- ЭСТЕТИЧЕСКОЕ КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЕ
- МЬЮИНГ – МИОФУНКЦИОНАЛЬНАЯ КОРРЕКЦИЯ ВНЧС, МАКСИЛЛ И ПОЛОЖЕНИЕ ЗУБОВ
- АРОМАТРА МАССАЖ (МАССАЖ С ЭФИРНЫМИ МАСЛАМИ)

