



NATURALNIE ZE MANUALNIE Akademia Masaży i Rytuałów

FACE LIFT-UP – HOLISTYCZNA TERAPIA MANUALNA

OPIS SZKOLENIA

FACE LIFT-UP – HOLISTYCZNA TERAPIA MANUALNA, jest autorską techniką manualnej terapii estetycznej twarzy, której efekty związane są z kompleksowym podejściem do piękna i zdrowia.

Wiele mechanizmów zachodzących w organizmie ma wpływ na nasz wygląd zewnętrzny, w tym tak ważny dla wszystkich wygląd twarzy, szyi i dekoltu, że nie sposób rozpocząć jakiegokolwiek cyklu upiększania, bez poznania tych zależności u konkretnej osoby. Aby prawidłowo i z wielką odpowiedzialnością dbać o kobiecą urodę, należy posiadać bogatą wiedzę z zakresu kosmetykologii, anatomii, dietetyki, a nawet z medycyny konwencjonalnej i niekonwencjonalnej. Niezbędny jest także talent i estetyczna intuicja terapeuty, które pozwalają na tworzenie programu terapii manualnej, dostosowanego ściśle do potrzeb konkretnej osoby. Jestem wielką przeciwniczką odtwarzania jednego rodzaju masażu i powszechnie znanych sekwencji w terapiach manualnych. Każdy z nas jest inny, różnimy się naszą budową i właściwościami osobniczymi. Rozpoczęcie terapii manualnej, mającej na celu upiększanie, wiąże się z wielką odpowiedzialnością. Moim celem, jest wniesienie manualnych technik upiększających na wysoki poziom świadomości estetyczno-manualnej zarówno terapeuty, jak i klienta.

FACE LIFT-UP, jak sama nazwa wskazuje, ma na celu poprawę owalu twarzy i eliminację zmarszczek. Jednak taki efekt końcowy uzyskujemy tylko wtedy, kiedy w sposób holistyczny zadziałamy na wiele czynników, które przyczyniły się do utraty jędrności skóry, nadmiernej ilości zmarszczek, odwrócenia tzw. trójkąta piękna, spowodowały szereg napięć mięśniowych, zastoju limfatycznych, a także problemów skórnych. O efekcie **LIFT-UP** możemy mówić wtedy, kiedy kobieta jest „uzdrowiona”, uwolniona od wymienionych negatywnych dla piękna i zdrowia czynników, a jednocześnie wzrasta jej świadomość samej siebie, na skutek czego następuje zmiana stylu życia. **LIFT-UP**, to nowa energia, zadowolenie z siebie i wewnętrzna promiennosc. To wielopłaszczyznowa przemiana, a nie jedynie tymczasowy efekt wow.

FACE LIFT-UP, jest masażem silnym, intensywnym i dynamicznym. Uczymy się go przy rytmicznej muzyce i w pozycji stojącej. Wszystko po to, aby nabrać odpowiedniego tempa ruchów oraz poczuć ich właściwą siłę.

Na szkoleniu terapeuci uczą się nie tylko techniki manualnej, ruchów i sekwencji, ale także kreatywnego łączenia wszystkich elementów i dopasowywania terapii do indywidualnych potrzeb klientki. Szkolenie jest niezwykle intensywne, teoria i praktyka w większości czasu przeplatają się ze sobą.

INFORMACJE ORGANIZACYJNE

- Rozpoczęcie, godz. 10.00. Należy przyjść o godz. 9.30, aby przygotować się do zajęć.
- Na szkolenie należy przynieść wygodny strój i obuwie (można też ćwiczyć na boso).
- Obowiązują bardzo krótkie paznokcie 😊.
- Zakończenie szkolenia, godz. 18.00 każdego dnia.
- Szkolenie zakończone jest certyfikatem
- Każdy uczestnik otrzymuje skrypt szkoleniowy
- Upominek od Naturalnie ze Manualnie
- W cenę szkolenia wliczony jest poczęstunek

- Każdego dnia jest jedna przerwa, 30 minutowa.
- Wszyscy uczestnicy szkolenia są jednocześnie modelami.
- Szkolenie odbywa się w miejscu w pełni wyposażonym, oprócz sali szkoleniowej jest łazienka z prysznicem i aneks kuchenny.
- Wszystkie materiały do pracy, w tym kosmetyki i akcesoria zapewnia organizator.
- **Cena szkolenia: 2200 zł.**
- Zaliczka w dniu zapisu w kwocie 500 zł (bezzwrotna, jeśli klient zdecyduje się zrezygnować ze szkolenia na tydzień przed jego rozpoczęciem)
- Ilość miejsc ograniczona (max. 6 osób na kursie).
- NR KONTA DO WPŁAT: PKO BP 75102033780000160203748886. Na przelewie proszę uwzględnić datę szkolenia.
- Kontakt: Monika Król, tel.608-479-000, pr@monikakrol.pl.

PROGRAM SZKOLENIA

Dzień I, Część I

1. Powitanie i oficjalna prezentacja
2. Prezentacja + teoria. Omówienie schematów i wszelkich mechanizmów wchodzących w skład techniki FACE LIFT-UP.

Czas trwania 1 h.

Część II -Praktyka

1. **Praca z oddechem**, nauka technik oddechowych Pranayama.
Uczestnicy uczą się, w jaki sposób klient powinien przygotowywać się do zabiegu masażu poprzez ćwiczenia oddechowe. To ćwiczenie wykonywane jest przez wszystkich uczestników szkolenia w tym samym czasie.
2. **FACE LIFT-UP krok po kroku** (uczestnicy pracują w parach i ćwiczą wzajemnie na sobie).
 - Omówienie każdego modułu masażu i występujących w nim następujących po sobie sekwencji + prezentacja manualna wykonana przez trenera.
 - Następnie przystępujemy do nauki – pierwsza zmiana
 - Nauka tego samego modułu – druga zmiana

Przed każdą zmianą kursanci dokonują analizy potrzeb i mapowanie twarzy (na podstawie wiedzy z cz.I).

W skład modułów wchodzi:

 1. Ćwiczenia oddechowe
 2. Masaż karku
 3. Masaż głowy
 4. Nauka oczyszczania twarzy, szyi i dekoltu przy pomocy ciepłych ręczników (przygotowanie do masażu).
 5. Masaż tkanek głębokich, mięśniowo-powięziowy, manualny i ręcznikowy
 6. Masaż relaksacyjny
 7. MIO Masaż, manualny i ręcznikowy
 8. Drenaż limfatyczny
 9. Intensywny Lifting FACE LIFT-UP
 10. Wyciszenie i uspokajanie skóry.

Dzień II

- Uczestnicy przystępują do prezentacji technicznej wszystkich sekwencji poznanych pierwszego dnia (dopracowanie ruchów).
- Wdrożenie kolejnych modułów i sekwencji

Prowadząca szkolenie – Monika Król

Monika Król

Jestem twórczynią projektu szkoleniowego „**Naturalnie że Manualnie – Akademia Masaży i Rytuałów**”, opartego na moich osobistych preferencjach z zakresu pielęgnacji urody. Z profesjonalną branżą Beauty związana jestem nieprzerwanie od 25 lat. W swojej karierze zawodowej byłam trenerką i mentorką i koordynatorką szkoleń, współpracującą z profesjonalnymi markami kosmetycznymi z sektora PREMIUM. Jestem także ekspertem ds. PR-u i marketingu branży kosmetycznej. Brałam udział w targach i kongresach kosmetycznych, byłam uczestniczką szkoleń, warsztatów i konferencji beauty & wellness. Zawodowo objechałam całą Polskę i kawałek świata, mając zaszczyt współpracować z niezwyklejmi osobami, pasjonatami swojego zawodu i pięknej branży urodowej. Poznałam wiele zabiegów kosmetycznych i sposobów na poprawę wyglądu, od tych relaksujących, po zdecydowanie bardziej inwazyjne. Można powiedzieć, że widziałam już chyba wszystko, co można było wymyślić w tej niezwyklej dziedzinie. Przez te wszystkie lata nie uległam żadnym inwazyjnym, a także „nowatorskim” zabiegom, choć wielu „ekspertów” chciało poprawić niemal każdy centymetr mojego ciała.

Mój osobisty sposób dbania o urodę, to wierność własnym ideałom, bez ryzykownych eksperymentów. Ponad wszystko cenię sobie naturalną pielęgnację oraz esencjonalne i bezpieczne składniki kosmetyków. Uwielbiam rytuały pochodzące między innymi z krajów orientu – aromatyczne, oleiste, esencjonalne i z duszą. W mojej praktyce zawodowej wykorzystuję autorskie techniki manualne w połączeniu z białą pielęgnacją. Jestem zwolenniczką mądrej i zasadnej kosmetyki upiększającej, dostosowanej do potrzeb i możliwości każdej kobiety. Nie składam obietnic bez pokrycia i nie ulegam modzie na niektóre składniki kosmetyków i wszechobecne gadżety pielęgnacyjne. Starannie dobieram wszystkie elementy, z których komponuję programy pielęgnacyjne. Nieustannie zgłębiam także tajniki naturopatii.

Stworzyłam **FACE LIFT-UP – TERAPIĘ MANUALNĄ TWARZY**, ponieważ najbardziej doceniam moc terapii manualnych, połączonych z gruntowną wiedzą oraz umiejętnościami i estetyczną intuicją terapeuty.

Na moich szkoleniach skupiam się na tym, aby kursanci zrozumieli ideę FACE LIFT-UP oraz zasadność każdego ruchu masażu. Dbam o perfekcyjne wykonanie każdej sekwencji, bo od tego zależy powodzenie terapii manualnej. Przekazuję całą moją wiedzę i umiejętności, w nadziei, że przyniosą piękne rezultaty.

Zapraszam do mojego świata i na prowadzone przeze mnie szkolenia!



Zapraszam serdecznie!