

## KURS RELAX MASAŽE

Relaks masaža je najrasprostranjenija i najpopularnija masaža. U većini salona gde postoje raznovrsne ponude, relax masažu koristi oko 80% klijenata, a samo 20% sve ostale vrste masaža.

To je zato što relax masaža **tretira celo telo**, ne samo mišiće, tetive i zglobove nego i nervne receptore na koži, pa je zato vrlo prijatna i opuštajuća.

Kurs relax masaže sadrži **36 radnih sati**.

U uvodnim predavanjima se uči elementarna anatomija mišića, tetiva, zglobova, krvnih i limfnih sudova i nervnih završetaka na koži. Zatim se uče **pet osnovnih principa masaže**: postupnost, pravilan redosled tehnika, kontinuiranost, prilagođavanje klijentu i ritmičnost.

Praktična obuka obuhvata pokazivanje i uvežbavanje masažerskih tehnika na stopalima, listovima, zadnjoj loži, leđima, ramenima, vratu, podkolenicama, butinama, stomaku, rukama i glavi. Pri tome se vodi računa da polaznici ovladaju ne samo tehnikama nego i ritmom relax masaže, koja podrazumeva **tri etape**:

Prvo razne tehnike poglađivanja, kao priprema za masažu, zatim više tehnika gnječenja kao prave masaže, kojima se dobro prokrvi i izmasira neki deo tela, i na kraju tehnike rastresanja kojima se taj deo tela dodatno opušta.

Radiće se u malim grupama, do **10 polaznika**.

Cena kursa je **15000 dinara**.

Nakon završene obuke se **dobija sertifikat**.