

Программа курса:

- Физиологические основы лимфодренажного и антицеллюлитного массажа.
- Алгоритм улучшения лимфооттока: движение, брюшное дыхание, влияние стресса, техники массажа, меридианный массаж, массаж стоп.
- Антицеллюлитный массаж: причины появления целлюлита, механизмы возникновения и стадии развития, разработка антицеллюлитной программы, техники антицеллюлитного массажа, массаж проблемных зон.