

### Plan kursu Masaż Kobido.

Lp.	Zagadnienia Programowe	Liczba Godzin	zal/egz
Zajęcia teoretyczne			
1.	Wprowadzenie i rys historyczny metody.	1	Z
2.	Przebieg masażu.	1	Z
3.	Wskazania i przeciwwskazania.	1	Z
4.	Karta konsultacyjna Kobido.	1	Z
5.	Podstawy anatomiczno-fizjologiczne skóry.	1	Z
6.	Podstawy anatomiczno-fizjologiczne układu mięśniowego i chłonnego górnej części ciała.	2	Z
7.	Podstawy teoretyczne terapii mięśniowo-powięziowej.	1	Z
8.	Podstawy teoretyczne manualnego drenażu limfatycznego.	1	Z
9.	Kobido a inne zabiegi estetyczne.	1	Z
Razem		10	
Zajęcia praktyczne			
1.	Demakijaż i ocena skóry.	1	Z
2.	Peeling i przygotowanie skóry do masażu.	1	Z
3.	Terapia mięśniowo-powięziowa.	2	Z
4.	Drenaż limfatyczny.	1	Z
5.	Masaż relaksacyjny.	1	Z
6.	Lifting.	1	Z
7.	Akupresura. Wyciszenie i zakończenie masażu.	1	Z
8.	Wykonanie pełnego rytuału Kobido	2	Z
Razem		10	
<b>Ogółem</b>		<b>20</b>	