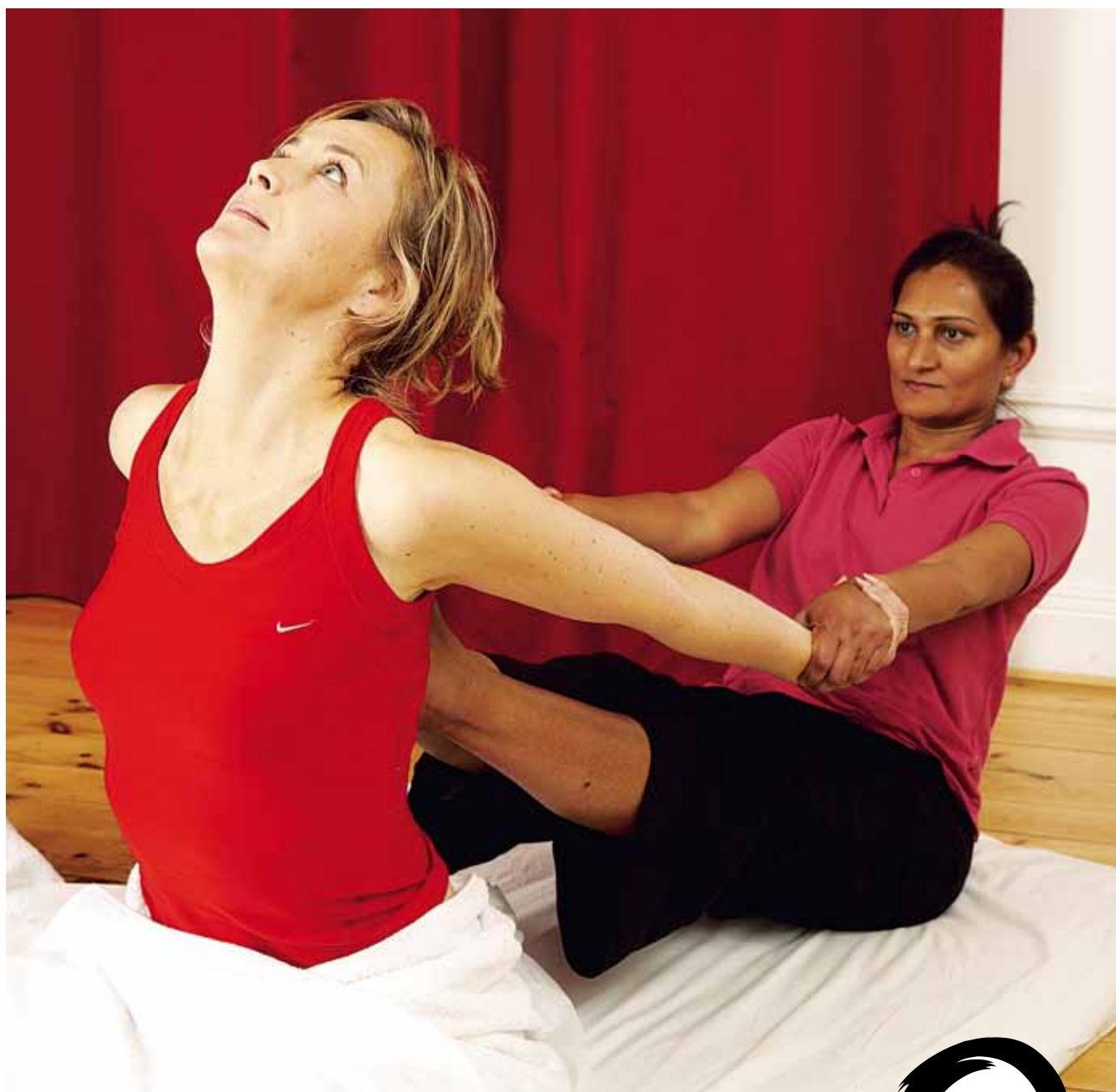


Yogamassage

Studieplan 2012



AXELSONS
GYMNASTISKA INSTITUT



Yogamassage

Studieplan 2012

INNEHÅLL — — — — —

Introduktionskurs 3

Utbildning 3

- Kursort
- Mål
- Omfattning
- Utbildningsnehåll
- Dokumentation
- Intyg
- Diplom
- Förkunskapskrav
- Övrigt
- Lärare

Kursbestämmelser och finansiering 5

Axelsons Gymnastiska Institut
Studieorganisatör Ann Mace
08-54 54 59 03
ann@axelsons.se
www.axelsons.se



Yogamassage har sitt ursprung i Yoga och Ayurveda, två uråldriga indiska vetenskaper där helhetsperspektivet är centralt. Genom massage och yoga-baserad stretching stimuleras kroppen att återgå till sin naturliga hälsa och vitalitet. Behandlingsformen påverkar hela kroppen och når de djupare bindvävsstrukturerna. Terapeuten använder händer och fötter och trycket anpassas till klientens muskelspänning. Man mjukar först upp en del av kroppen med massage, t.ex. ryggen, och utför sedan assisterad yoga-stretching. Man använder rumstempererad olja i sparsam mängd och behandlar alltid hela kroppen. Metoden är mycket bra om man är stel och spänd. Den rekommenderas också om man vill börja med yoga, men även annan motion och träning. Passar även utmärkt för aktiva idrottsutövare. Yogamassage motverkar rygg- och nackproblem, ischias, besvär från skuldror, höfter, knän och fotleder, stress och sömnproblem m m.

Introduktionskurs

Kursort

Stockholm och Oslo.

OBS. Introduktionskursen hålls även på andra orter.

Se vidare Axelsons hemsida.

Mål

Kursens huvudmål är att ge en introduktion till Yogamassage, dess bakgrund och den längre utbildningen samt yrket som Yogamassör.

Omfattning

En dag, ca kl 9-17.

Kursinnehåll

Introduktionskursen passar dig som vill få ett ordentligt smakprov på vad Yogamassage är och om utbildningen och yrket skulle kunna passa dig. Fokus är på demonstrationer med efterföljande praktiska övningar så att du får rikligt med egna "hands-on" upplevelser. Du får en introduktion till uppvärmning med massage samt prova några yoga-baserade stretchar för olika delar av kroppen. Bl.a. några stretchar för att öppna upp bröstkorgen och andningen där klienten sitter upp. Avslutningsvis introducerar vi en förenklad version av den avslappnande massage för ansikte och huvud som ingår i tekniken.

Dagen innehåller också teoripass där du får kunskap om Yogamassage ursprung och grundprinciper samt dess användbarhet och fördelar. Du får även detaljerad information om den längre utbildningen.

Dokumentation med illustrationer ingår. Du får intyg på genomförd kurs.

Via deltagande i introduktionskursen och efterföljande personlig intervju är det möjligt att bli antagen på utbildningen även om man inte har de formella förkunskapskraven (se vidare under utbildningen nedan).

Förkunskapskrav

Det är inga förkunskapskrav på introduktionskursen.

Huvudlärare

Vandana Jain och Johan Westman.

Utbildning

(5 steg under 5 helger med totalt 15 kursdagar)

Kursort

Stockholm och Oslo.

Mål

Utbildningens huvudmål är att lära ut grunderna i Yogamassage samt ge tillräckliga kunskaper för att kunna ge en serie behandlingar.

Omfattning

Utbildningen ges i fem steg under 5 helger med totalt 15 kursdagar.

Samtliga steg är tre dagar. Fredag ca kl 15–19 och lördag-söndag ca kl 9–17. Totalt omfattar utbildningen 85 timmar läroledd undervisning samt ca 50 timmar praktik mellan stegen, totalt ca 135 timmar. Varje steg omfattar ca 17 timmars undervisning.

Vi fokuserar mycket på praktiska övningar och varvar hela tiden demonstrationer med parvis praktik. Teoriavsnitten är vanligen efter lunch eftersom det inte är lämpligt att behandla en klient som just har ätit.

Varje steg inleds med en repetition av vad som lärdes ut steget innan och eventuella frågor kring detta.

Mellan varje steg ska ett visst antal praktikbehandlingar genomföras. Praktiken omfattar totalt ca 32 praktikbehandlingar.

På steg 2, 3, 4 och 5 ingår läroledd klinik där deltagarna ger elevbehandlingar till bokade klienter. Klinikerna genomförs under kurstid på respektive steg.

Utbildningen avslutas med ett praktiskt prov för diplomering.

Utbildningsinnehåll

- grundprinciper för Yogamassage
- grundprinciper inom Yoga och Ayurveda
- användningen av olja
- kroppsläsning och kontraindikationer
- massage/uppvärmning (grepp och strykningar) för hela kroppen
- stretching (ca 70 stretchar) för hela kroppen
- avslappning (massage av huvud och ansikte)
- effekter av behandling
- principer för att behandla en klient
- hur man tar hand om sin egen kropp

Steg 1

Du får lära dig grundläggande strykningar, grepp och stretchar för att behandla ryggen, nacken, armarna och benen (från baksidan). Vi introducerar även några stretchar på sittande klient (sitter på madrassen). Du lär dig också hur du ska använda din egen kropp när du arbetar på en madrass på golvet.

I teoriavsnittet kommer vi att gå igenom grundprinciper för Yogamassage och dess ursprung i Yoga och Ayurveda. Några grundläggande principer inom Yoga och Ayurveda behandlas. Vikten av en helhetssyn på människan betonas. Du får lära dig varför massage är viktigt och hur yoga-stretchar fungerar.

Fokus under Steg 1 är på att lära sig öppna rygg, skulderblad och andning samt att ge viktiga grundläggande färdigheter och kunskaper som vi sedan bygger vidare på i de fortsatta stegen.

Steg 2

Du får lära dig massage och stretching för benen (från framsidan), mage, bröstkorg och nacke. Vi inkluderar lite mer stretching för ryggen och på sittande klient. Användningen av fötter vid behandling introduceras samt en förenklad massage av ansikte och huvud. Vi lär också ut handduksteknik, dvs hur man använder handdukar för att täcka de delar av klientens kropp som inte behandlas. Kortare meditationer och praktiserande av Yoga introduceras.

I teoriavsnittet behandlar vi grundläggande principer inom Yoga. Grundläggande struktur för upplägg av en behandling introduceras. Kroppsläsning och kontraindikationer introduceras. Vi går igenom hur man möter en klient samt Axelsons riktlinjer för din relation till klienter, kolleger och omvärld.

Vi genomför första kliniken där varje deltagare ger en Yoga-massagebehandling till en bokad klient.

Fokus på Steg 2 är att introducera användningen av fötter vid behandling och att få tillräckliga färdigheter för att kunna behandla hela kroppen. Vi börjar förbereda för ett professionellt förhållande till klienter och lär oss mer om Yoga.

Steg 3

Mer tekniker för behandling av rygg lärs ut, bl a med hjälp av fötterna. Ytterligare stretching för benen samt kompletterande stretching för knän, nacke och på sittande klient ingår.

I teoriavsnittet fokuserar vi på mer kunskaper om Ayurveda. Vikten av att kroppens fysiska struktur är balanserad diskuteras och kunskaperna om kontraindikationer fördjupas. Vi tittar även mer på helhetskonceptet och dispositionen för en komplett behandling där man alltid behandlar hela kroppen.

Vi genomför andra kliniken där varje deltagare ger två Yoga-massagebehandlingar till bokade klienter.

Fokus på Steg 3 är kompletterande stretching, fördjupa färdigheterna i hur man använder fötterna samt att öva på behandlingar under mer professionella former. Vi lär oss mer om Ayurveda.

Steg 4

Innehåller kompletterande stretchar och grepp för hela kroppen. Vi lär oss mer om att behandla ryggen, höfter, ljumskar, benen, bröstkorgen, nacken och armarna samt komplett massage för ansikte och huvud. Vi lär oss några ben-stretchar där man stretchar med båggen benen samtidigt.

I teoriavsnittet tittar vi mer specifikt på kontraindikationer och påbörjar genomgången av hur man behandlar olika problem. Vi tittar även mer på hur man disponerar en behandling och vi introducerar principer för hur man lägger upp en serie av behandlingar.

Tredje kliniken genomförs där varje deltagare ger två Yoga-massagebehandlingar till bokade klienter.

Fokus på Steg 4 är att få en fullödig ”verktygslåda” med grepp och stretchar för en serie behandlingar samt att utveckla ett professionellt förhållande till klienter.

Steg 5

Innehåller repetitioner från de tidigare stegen och genomgång av vad som upplevts som svårt. Vi tittar även mer på kontraindikationer och hur man behandlar olika problem samt principer för disposition av en serie behandlingar. Praktiska frågor runt start av egen verksamhet berörs också.

Fjärde kliniken genomförs där varje deltagare ger två Yoga-massagebehandlingar direkt efter varandra till bokade klienter.

Fokus på Steg 5 är integration, helhetssyn, praktiskt prov och diplomering.

Dokumentation

Dokumentation på svenska med illustrationer samt en utbildnings-DVD på engelska ingår.

Intyg och diplom

Intyg ges för genomförd utbildning. För diplom krävs genomförd utbildning, praktik och kiniker samt godkänt praktiskt prov.

Förkunskapskrav

Kroppsterapeutisk utbildning (t ex massageterapeut), utbildad yogainstruktör eller liknande kvalifikation. Det är möjligt att bli antagen på utbildningen via deltagande i introduktionskursen och en efterföljande personlig intervju.

Övrigt

Under utbildningen tar man emot yogamassage varje dag och får därigenom intensiv behandling av sin egen kropp. Utbildningen blir därför också en möjlighet att hela och stärka sin kropp.

Lärare

Huvudlärare är Vandana Jain och Johan Westman. Deltagare från tidigare utbildningar är assistenter.

Med reservation för ändringar.

Viktigt att veta – kursbestämmelser och finansiering

Allmänt/Anmälan

När du har valt den kurs/utbildning du vill anmäla dig till fyller du i ansökningsformuläret på www.axelsons.se

Anmälan är bindande.

Kallelse till kurs skickas ut senast två veckor före kursstart. Vi förbehåller oss rätten att ställa in kurser vid för lågt deltagarantal och vid händelser som är utom vår kontroll, t.ex. force majeure.

Antagningskriterier:

- Goda kunskaper i svenska.
- Yrkesutbildningar: Slutförd gymnasieutbildning eller 20 år och viss arbetslivserfarenhet.
- Rosenmetoden: Fyllda 25 år.
- Kortare kurser: Fyllda 18 år.
- Axelsons Animal Massage School: Fyllda 16 år.

Deltagare med särskilda behov ombeds kontakta skolan i god tid före kursstart.

Våra kurser och utbildningar kräver obligatorisk närvaro.

Axelsons förbehåller sig rätten att stänga av elev som befins olämplig för vald kurs/utbildning.

Betalning

Betala in anmälningsavgiften omgående efter det att du har mottagit anmälningsbekräftelsen/fakturan. Resterande kursavgift betalas enligt anmälningsbekräftelsen/fakturan. Du drar själv av eventuell rabatt. Ange ditt namn, personnummer och kursnummer på inbetalningen eller det OCR-nummer du fått på din anmälningsbekräftelse. Ta med kvitto/kvittens till kursstart.

Finansiering

Axelsons samarbetar med Human Finans, ett företag som utvecklar och marknadsför finansiella tjänster och produkter som ger fler människor möjlighet att investera i sin personliga utveckling. Human Finans erbjuder fördelaktiga villkor för delbetalning av din utbildning på Axelsons. Du kan välja ett räntefritt lån på 6, 12 eller 24 månader, eller ett lån med ränta under 72 månader. Låna upp till 50 000 kr räntefritt till din utbildning! Läs mer om ansökan, villkor och betalning på www.humanfinans.se/axelsons.html

E-post: info@humanfinans.se

För ansökan 08-787 79 11 • För rådgivning 08-560 201 15

Avbokning

Vid av- eller ombokning senast en månad före kursstart återbetalas inbetald avgift med avdrag för anmälningsavgiften. Av- eller ombokning senare än en månad före kursstart godkänns inte utan läkarintyg på sjukdom som inte kunde förutses vid tidpunkt för anmälan. Återbetalning sker då med avdrag för eventuell förbrukad kurstid fram till av- eller ombokning samt anmälningsavgiften.

Om kursen blir inställd eller om du inte blir antagen återbetalas inbetald avgift utan avdrag.

All återbetalning sker inom en månad.

Försäkring

Elever under utbildning hos Axelsons Gymnastiska Institut omfattas av en ansvars- och olycksfallsförsäkring som även gäller under obligatorisk extern praktik inom Sverige.

Litteratur

Kurslitteratur och studiematerial bekostas av eleven själv där inget annat anges.

Intyg, diplom och betyg

Intyg, diplom och betyg erhålls efter att samtliga krav för godkänd kurs/utbildning är uppfyllda och full betalning erlagts. Underlag för dessa arkiveras hos Axelsons i maximalt fem år efter avslutad kurs/utbildning.

Övrigt

Frågor? Vänd dig till oss med eventuella frågor, tel 08-54 54 59 00.

Ändringar

Vi reserverar oss för eventuella ändringar.

Axelsons Gymnastiska Institut Stockholm

Box 6475, 113 82 Stockholm
Besöksadress: Gästrikegatan 10–12
Tel: 08-54 54 59 00 • Fax: 08-34 11 52
info@axelsons.se • www.axelsons.se

Axelsons Gymnastiska Institut Göteborg

Odinsgatan 28 nb, 411 03 Göteborg
Tel: 031-15 26 50 • info.gbg@axelsons.se
www.axelsons.se

Axelsons Fotvårdsskola Stockholm

Box 6475, 113 82 Stockholm
Besöksadress: Gästrikegatan 17
Tel: 08-54 54 59 00 • info@axelsons.se
www.axelsons.se

Axelsons Fotvårdsskola Malmö

Lorensborgsgatan 12, 217 61 Malmö
Tel: 08-54 54 59 00
info.malmo@axelsons.se • www.axelsons.se

Axelsons Naturkosmetikskola

Box 6475, 113 82 Stockholm
Besöksadress: Gästrikegatan 17
Tel: 08-54 54 59 00 • info@axelsons.se
www.axelsons.se

Axelsons Body-Work School Oslo

Møllergate 4 • N-0179 Oslo
Tel: +47-23 10 36 20
Fax: +47-23 10 36 29
info@axelsons.no • www.axelsons.no

