



ПРОГРАММА СЕМИНАРА «КОРРЕКЦИОННАЯ МИМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

АНАТОМИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ

- Анатомические области лица, головы и шеи
- Мышцы лица. Классификация и особенности
- Фасции и связки лица
- Распределение жировых структур в области лица
- Кровоснабжение и венозный отток на лице
- Строение кожи лица

МЕХАНИЗМ СТАРЕНИЯ ЛИЦА

- Анатомические паттерны возрастных изменений
- Оценка инволюционных изменений тканей лица
- Причины и особенности старения лица
- Типы старения
- Алгоритм коррекции миофасциальных структур

ЛИЦЕВАЯ ГИМНАСТИКА

- Разновидности лицевой гимнастики
 - Тонизирующая гимнастика
 - Аэробная гимнастика
 - Изометрическая гимнастика
 - Пластическая гимнастика и кинезиолифтинг



- Обзор популярных методов
 - Фейсбилдинг,
 - лицевой фитнес,
 - фейсформинг,
 - йога для лица
 - бодифлекс для лица
 - фейслифтинг,
 - флексэффект и т.д.
- История возникновения и обзор авторских подходов
 - Гимнастика Кэрролл Мадджио
 - Гимнастика Рейнхольда Бенца
 - Фейсбилдинг Джека Лаланна
 - Фейсформинг Бениты Кантиени
 - Гимнастика разрядки Эвелин Гантер-Печот
 - Методики отечественных авторов
- Принципы выбора гимнастического метода
- Принципы подбора упражнений
 - Для лба
 - Для области глаз
 - Для области носа
 - Для щек
 - Для губ
 - Для подбородка
 - Для шеи
- Техника выполнения упражнений
- Техника кинезиолифтинга
- Алгоритм работы с клиентом