

Yogamassasje

Studieplan 2012



AXELSONS
BODY WORK SCHOOL



Yogamassasje

Studieplan 2012

INNHOLD

Introduksjonskurs 3

Utdannelse 3

Sted
Mål
Opplegg
Innhold
Dokumentasjon
Bevitnelse
Diplom
Forkunnskap
Øvrig
Lærere

Kursbestemmelser og finansiering..... 5

Axelsons Body Work School
Studieansvarlig Trine Spanien
23 10 36 22
trine@axelsons.no
www.axelsons.no



Yogamassasje har sitt utspring i Ayurveda og Yoga, to urgamle indiske vitenskapssystem hvor helhetsspektivet er sentralt. Med ayurvedisk massasje og yoga-baserte tøyninger, stimuleres kroppen til å gjenopprette sin naturlige helse og vitalitet. Behandlingsformen påvirker hele kroppen og når de dypere bindevevsstrukturene. Massøren benytter hender og føtter og trykket tilpasses klientens muskelspenninger. Kroppen myknes først opp med massasje på eksempelvis ryggen og deretter utføres assistert yoga-tøyning på det valgte området. Det benyttes romtemperert olje i sparsom mengde og behandler alltid hele kroppen. Metoden er meget bra hvis man er stiv og spent i kroppen. Den anbefales for deg som vil begynne med yoga, men også annen mosjon og trening. Passer utmerket for aktive idrettsutøvere. Yogamassasje motvirker rygg- og nakkeproblemer, problemer fra skuldre, hofter, knær og ankler samt stress og søvnproblemer.

Introduksjonskurs

Sted

Oslo og Stockholm

Mål

Målet med kurset er å gi en introduksjon til Yogamassasje, dens bakgrunn og informasjon om utdannelsen og yrket som Yogamassør.

Opplegg

En dag, kl 9-17.

Kursinnhold

Introduksjonskurset passer for deg som ønsker en ordentlig smaksprøve på hva Yogamassasje er og om utdannelsen og yrket kan passe for deg. Fokus på demonstrasjoner med påfølgende praktiske øvelser for mest mulig egen-opplevelse. Du får en introduksjon til oppvarming med massasje samt prøve enkelte yoga-baserte tøyninger for ulike deler av kroppen. Du får blant annet enkelte tøyninger for å åpne brystkassen og pusten med klienten i sittende stilling. Som avslutning introduseres en forenklet versjon av den avslappende massasjen for ansikt og hode som er en del av teknikken.

Dagen inneholder også teori hvor du får kunnskap om Yogamassasjens opprinnelse og grunnprinsipper, benyttelse og fordeler. Du får detaljert informasjon om utdannelsen.

Kompendie med illustrasjoner er inkludert og du mottar bevitnelse for fullført kurs.

Ved deltakelse på introduksjonskurset og et påfølgende intervju er det mulig å fortsette på utdannelsen (ser mer info om forkunnskap under utdannelsen nedenfor)

Forkunnskap

Ingen krav til forkunnskap på introduksjonskurset

Hovedlærere

Vandana Jain og Johan Westman.

Utdannelse

(5 perioder over 5 helger med totalt 15 kursdager)

Sted

Oslo og Stockholm.

Mål

Utdannelsens hovedmål er å lære bort grunnprinsippene i Yogamassasje samt gi tilstrekkelig med kunnskap for å kunne gi en serie med behandlinger.

Opplegg

Utdannelsen består av 5 perioder over 5 helger med totalt 15 kursdager.

Samtlige deler består av 3 dager. Fredag ca kl. 1500-1900 og lørdag-søndag ca kl. 0900-1700. Totalt omfatter utdannelsen 85 timer lærerledet undervisning samt ca 50 timer praksis mellom periodene, totalt 135 timer. Hver periode omfatter ca 17 timers undervisning.

Vi fokuserer mye på praktiske øvelser og veksler hele tiden mellom demonstrasjoner og parvis praksis. Teoriundervisningen er hovedsakelig etter lunsj da det ikke er hensiktsmessig å behandle klienter som nettopp har spist.

Hver periode innledes med en repetisjon av hva som ble lært ut i foregående periode og eventuelle spørsmål rundt dette.

Mellom hver periode skal et visst antall hjemme-praksisbehandlinger gjennomføres. Hjemmepraksisen omfatter totalt ca 32 praksisbehandlinger.

Lærerledet klinikk er inkludert på periode 2, 3, 4 og 5 hvor elevene gir elevbehandlinger til bookede klienter. Klinikken gjennomføres i løpet av kurstiden på de respektive periodene.

Utdannelsen avsluttes med en praktisk eksamen for diplomering.

Utdannelsesinnhold

- grunnprinsipper for Yogamassasje
- grunnprinsipper for Yoga og Ayurveda
- benyttelse av olje
- kroppslesing og kontraindikasjoner
- massasje/oppvarming (grep og strykninger) for hele kroppen
- tøyninger (ca 70 tøyninger) for hele kroppen
- avslapping (massasje av hode og ansikt)
- effekt av behandling
- prinsipper for å behandle en klient
- hvordan ivareta egen kropp

Periode 1

Du lærer grunnleggende strykninger, grep og tøyninger for å behandle ryggen, nakken, armene og bena (fra baksiden). Vi introduserer også enkelte tøyninger på sittende klient (sitter på madrassen). Du lærer også hvordan du skal benytte egen kropp når du jobber på en madrass på gulvet.

Teoretisk går vi gjennom grunnprinsippene for Yogamassasje og dens utspring i Yoga og Ayurveda. Grunnprinsipper innen Yoga og Ayurveda behandles. Viktigheten av menneskelig helhetssyn belyses. Du lærer hvorfor massasje er viktig og hvordan yoga-tøyningene fungerer.

Periode 1 har fokus på å lære og åpne rygg, skulderblad og pust samt gi viktige grunnleggende ferdigheter og kunnskap som vi senere bygger videre på i de påfølgende periodene.

Periode 2

Du lærer massasje og tøyninger for bena (fra fremsiden), mage, brystkasse og nakke. Vi inkluderer ytterligere tøyninger for ryggen og på sittende klient. Benyttelse av føtter i behandlingen introduseres samt en forenklet massasje av ansikt og hode. Du lærer også håndkleteknikk og hvordan man benytter håndkler for å tildekking av de deler av klientens kropp som ikke behandles. Kortere meditasjoner og praktisering av yoga introduseres.

Teoretisk behandles grunnleggende prinsipper innen yoga. Grunnleggende struktur for opplegg av en behandling introduseres. Kroppslesing og kontraindikasjoner introduseres. Gjennomgang av hvordan man møter en klient samt Axelsons retningslinjer for din relasjon til klienter, kollegaer og omverdenen.

Gjennomføring av lærerledet klinikk hvor hver deltaker gir en yogamassasjebehandling til bookede klienter

Fokus på periode 2 er å introdusere hvordan vi benytter føtter i behandlingen samt få tilstrekkelig ferdighet til å kunne behandle hele kroppen. Vi forbereder det profesjonelle forholdet til klienter og lærer mer om yoga.

Periode 3

Du lærer flere teknikker for behandling av rygg, blant annet ved hjelp av føttene. Ytterligere tøyninger for bena samt kompletterende tøyninger for knær, nakke og på sittende klienter er inkludert.

Teoretisk fokuserer vi på mer kunnskap om Ayurveda. Vi diskuterer viktigheten av at kroppens fysiske struktur er balansert samt kunnskap om kontraindikasjoner fordypes. Vi ser også nærmere på helhetssynkonseptet og disposisjonen for en komplett behandling hvor man alltid behandler hele kroppen.

Gjennomføring av den andre lærerledede klinikken hvor hver deltaker gir en yogamassasjebehandling til bookede klienter.

Fokus på periode 3 er kompletterende tøyninger, fordypning av ferdighetene i benyttelse av føttene samt øve på behandlinger i mer profesjonell form. Du lærer mer om Ayurveda.

Periode 4

Denne perioden inneholder kompletterende tøyninger og grep for hele kroppen. Du lærer mer om behandling av ryggen, hofter, lyske, bena, brystkassen, nakken og armene samt en komplett massasje for ansikt og hode. Du lærer også enkelte ben-tøyninger hvor man tøyer begge bena samtidig.

Teoretisk ser vi mer spesifikt på kontraindikasjoner og starter gjennomgang av hvordan man behandler ulike tilstander. Vi ser på hvordan man disponerer en behandling og introduserer prinsipper for hvordan man legger opp en serie av behandlinger.

Gjennomføring av den tredje lærerledede klinikken hvor hver deltaker gir to yogamassasje-behandlinger til bookede klienter.

Fokus på periode 4 omfatter å få en fullstendig "verktøykasse" med grep og tøyninger for en serie med behandlinger samt utvikling av et profesjonelt forhold til klienter.

Periode 5

Perioden inneholder repetisjoner fra de foregående periodene og gjennomgang av hva som var utfordrende. Vi ser nærmere på kontraindikasjoner og hvordan man behandler ulike tilstander samt prinsipper for disposisjon av en serie behandlinger. Praktiske spørsmål i forbindelse med oppstart av egen virksomhet berøres også.

Gjennomføring av den fjerde lærerledede klinikken hvor hver deltaker gir to yogamassasje-behandlinger rett etter hverandre, til bookede klienter.

Fokus på periode 5 er integrasjon, helhetssyn, praktisk eksamen og diplomering.

Dokumentasjon

Dokumentasjon på norsk og svensk med illustrasjoner samt en utdannelses-DVD på engelsk er inkludert..

Bevitelse og diplom

Bevitelse gis for gjennomført utdanning. For oppnåelse av diplom kreves gjennomført utdanning, praksis og klinikk samt godkjent praktisk eksamen

Forkunnskap

Kroppsterapeutisk utdanning (f.eks massør), utdannet yogainstruktør eller lignende kvalifikasjoner. Opptak på utdannelsen er også mulig via deltakelse på introduksjonskurset samt et påfølgende personlig intervju.

Øvrig

I løpet av utdannelsen mottar man yogamassasje hver dag og får derigjennom intensiv behandling av egen kropp. Utdannelsen gir derfor også en mulighet til å balansere og styrke egen kropp.

Lærere

Hovedlærere er Vandana Jain og Johan Westman. Deltakere fra tidligere utdannelser er assistenter.

Med forbehold om endringer

Viktig å vite - kursbestemmelser og finansiering

Generelt/Påmelding

Når du har valgt det kurset/utdannelsen du ønsker å delta på, fyller du ut påmeldingsskjemaet. Fyll ut alle feltene og send skjemaet til oss enten via våre hjemmesider, pr post eller telefax.

Påmelding er bindende.

Innkallelse til kurs sendes ut senest tre uker før kursstart. Vi forbeholder oss retten til å innstille kurs ved for lavt deltakerantall og ved hendelser som er utenfor vår kontroll (force majeure).

Opptakskrav: Gode kunnskaper i norsk skriftlig og muntlig. Våre kurs og utdannelse krever obligatorisk tilstedeværelse.

Yrkesutdannelse: Videregående skole eller minimum 20 år og en viss arbeidserfaring.

Rosenmetoden: Fylt 25 år.

Kortere kurs: Fylt 18 år.

Axelsons Animal Massage School: Fylt 16 år.

Elever med særskilte behov bes om å kontakte skolen i god tid før kursstart.

Axelsons forbeholder seg retten til å avvise elever som finnes ulempeelig for valgt kurs/utdannelse.

Betaling

Betal inn påmeldingsavgiften samtidig som du sender inn påmeldingen. Betalingen gjøres uoppfordret til konto nr 6011.05.16994. Husk å føre opp navn, fødselsdato samt hvilket kurs og kursnr betalingen gjelder for. Når vi har mottatt din påmeldingsavgift, plasseres du ved plass i valgt kurs/utdannelse. Du har ikke plass på kurset før påmeldingsavgiften er betalt. Plass skjer i den turordningen som påmeldingsavgiften er registrert hos oss. Resterende kursavgift betales i følge info i kursbekreftelsen. Du trekker selv fra eventuell rabatt i forbindelse med betaling. Ta med kvittering til kursstart.

Ved betaling fra utlandet angis følgende:

- SWIFT: NDEANOKK
- IBAN: NO 0560110516994

Husk å opplyse om avsender og mottager. Eventuelle bankavgifter betales av avsender.

Avbestilling

Ved avbestilling senest en måned før kursstart tilbakebetales innbetalt avgift med fradrag av påmeldingsavgiften. Avbestilling senere enn en måned før kursstart eller avbestilling etter kursstart godkjennes kun mot legeerklæring for sykdom du ikke kunne forutse ved påmeldingstidspunktet. Tilbakebetaling ved legeerklæring skjer da med fradrag for forbrukt kurstid frem til avbestillingsdato. Påmeldingsavgiften tilbakebetales ikke. Dersom kurset innstilles eller du ikke får plass på kurset, tilbakebetales hele avgiften uten fradrag. Ved avbestilling som ikke kan begrunnes med legeerklæring, vil ikke kursavgiften bli tilbakebetalt.

All tilbakebetaling skjer i løpet av én måned.

Delbetaling

På utdannelse som er lengre enn tre måneder finnes mulighet for delbetaling. Se informasjon for gjeldende utdannelse på www.axelsons.no eller i vår kurskatalog.

Øvrig

Spørsmål? Henvend deg til oss med eventuelle spørsmål på tlf: 23 10 36 20.

Forsikring

Elever som tar utdannelse hos Axelsons BWS ivaretas av en ansvars- og ulykkesforsikring som også gjelder under obligatorisk ekstern praksis i Norge.

Litteratur

Kurslitteratur og studiemateriell bekostes av eleven derom ingen ting annet oppgis.

Bevitelse, diplom og vitnemål

Bevitelse, diplom og vitnemål oppnås etter at samtlige krav for godkjent utdannelse er oppfylt og full betaling er mottatt.

Bevitelse oppnås etter at samtlige krav for godkjent kurs er oppfylt og full betaling er mottatt.

Endringer

Vi reserverer oss for eventuelle endringer.

Axelsons Body Work School Oslo

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

Axelsons Gymnastiska Institut Stockholm

Box 6475, 113 82 Stockholm
Besøksadresse: Gästrikegatan 10–12
Tel: +46 8 54 54 59 00 • Fax: +46 8 34 11 52
info@axelsons.se • www.axelsons.se

Axelsons Gymnastiska Institut Gøteborg

Odinsgatan 28 nb, 411 03 Gøteborg
Tel: +46 31 15 26 50 • info.gbg@axelsons.se
www.axelsons.se

Axelsons Fotvårdsskola Stockholm

Box 6475, 113 82 Stockholm
Besøksadresse: Gästrikegatan 17
Tel: +46 8 54 54 59 00 • info@axelsons.se
www.axelsons.se

Axelsons Fotvårdsskola Malmö

Lorensborgsgatan 12, 217 61 Malmö
Tel: +46 8 54 54 59 00
Fax +46 40 23 88 78
info.malmo@axelsons.se
www.axelsons.se

Axelsons Animal Massage School

Besøksadresse: Väsby Gård, Skå
Tel: +46 8 59144175 •
animal.massage.school@axelsons.se
www.axelsons.se

A X E L S O N S
B O D Y W O R K S C H O O L

