ШКОЛА РЕАБІЛІТАЦІЇ
ЕКСПЕРТ

spine-academy.com · +38 (068) 960-02-33
Львів, вул. Княгині Ольги, 5л

ДЕТАЛЬНА ПРОГРАМА · БАЗОВИЙ КУРС · З НУЛЯ

Базовий курс масажу «Масажист універсал»

Класичний, лікувальний і косметичний масаж з нуля, без медичної освіти. Від протипоказань і постановки рук — до загального масажу тіла, лімфодренажу, спортивного масажу і масажу обличчя.

50 год	9 занять	до 10	UA + EN
27 год практики + 23 год теорії	по 3 години, 1 місяць у будні	людей у групі, практика на людях	сертифікат з номером і QR-кодом

Курс у будні: 3 модулі, 9 занять

МОДУЛЬ 1 Класичний масаж — 5 занять · 15 год

ЗАНЯТТЯ 1 — База і масаж спини

- Показання і протипоказання: коли масаж робити не можна
- Ергономіка і постановка рук — як працювати без болю в кистях
- Масаж спини: основні прийоми

ЗАНЯТТЯ 2 — Спина + руки

- Повторення масажу спини, нові прийоми
- Масаж рук

ЗАНЯТТЯ 3 — Ноги і стопи

- Повторення занять 1–2, нові техніки
- Масаж ніг і стоп (задня поверхня)

ЗАНЯТТЯ 4 — Шийно-комірцева зона і передня поверхня тіла

- Повторення попередніх занять
- Масаж шийно-комірцевої зони
- Масаж живота і грудної клітки
- Масаж ніг спереду і стоп

ЗАНЯТТЯ 5 — Загальний масаж тіла

- Повний сеанс загального масажу тіла
- Основи релаксаційного масажу

МОДУЛЬ 2 Основи лікувального масажу — 2 заняття · 6 год

ЗАНЯТТЯ 6 — Лімфодренажний масаж

- Основи роботи з набряками
- Напрямки лімфо- і крововідтоку
- Тіло: руки, ноги, тулуб, шия

ЗАНЯТТЯ 7 — Спортивний (глибокотканинний) і вакуумний масаж

- Базові принципи міопресури
- Пошук тригерних точок
- Діагностика м'язових затисків
- Вакуумний масаж банками

МОДУЛЬ 3 Косметичний масаж	2 заняття · 6 год
ЗАНЯТТЯ 8	**Робота з целюлітом** — Ручні техніки антицелюлітного масажу — Робота з банками
ЗАНЯТТЯ 9	**Масаж обличчя і голови** — Масаж обличчя — Масаж голови

Інтенсив вихідного дня: 2 вихідні, 4 заняття

Та сама програма, що й у будні, у стислому форматі: Сб і Нд, 10:00–15:30, 2 тижні поспіль. Кожне заняття — дві частини.

ТИЖДЕНЬ 1 Класичний масаж	Сб + Нд
СУБОТА	— **1 частина.** Масаж спини і рук: база, показання і протипоказання, постановка рук — **2 частина.** Масаж шийно-комірцевої зони, ніг і стоп
НЕДІЛЯ	— **1 частина.** Повторення: спина, руки, ШКЗ, ноги і стопи — **2 частина.** Масаж грудної клітки і живота, повний сеанс загального масажу тіла

ТИЖДЕНЬ 2 Лікувальний і косметичний масаж	Сб + Нд
СУБОТА	— **1 частина.** Лімфодренажний масаж — **2 частина.** Основи спортивного (глибокотканинного) масажу: міопресура, тригерні точки, робота з банками
НЕДІЛЯ	— **1 частина.** Антицелюлітний масаж — **2 частина.** Масаж обличчя. Залікове заняття і вручення сертифікатів

Теорія — 23 години

Самостійно за методичками школи, вони входять у вартість:

- анатомія для масажистів: м'язи, хребет
- показання і протипоказання до масажу
- теорія кожного виду масажу з курсу

Залікове заняття і сертифікат

Після курсу — залікове заняття. Видаємо сертифікат за програмою «Масажист універсал» українською та англійською, з номером і QR-кодом для перевірки. Після курсу можна працювати як ФОП за КВЕД 96.04.

Що вмітимете після курсу

- ✓ Провести повний сеанс класичного масажу тіла
- ✓ Визначити протипоказання і зрозуміти, коли масаж робити не можна
- ✓ Працювати зі спиною, шийно-комірцевою зоною, руками і ногами
- ✓ Виконати лімфодренажний, спортивний і вакуумний масаж
- ✓ Зробити антицелюлітний масаж, масаж обличчя і голови
- ✓ Працювати без болю в кистях: ергономіка і постановка рук

Як проходять заняття

Навчання в парах

Студенти практикують один на одному. Група ділиться навпіл: півтора години одна половина виконує прийоми, друга лежить як клієнт і вчиться, як працює кожен прийом, — потім міняються. Так ви відчуваєте техніку і руками, і тілом: розумієте, що відчуває клієнт.

Що взяти з собою

- змінний одяг і змінне взуття
- рушник

Школа надає олії, одноразові простирадла й інші розхідні матеріали, методички — в електронному вигляді.

Формати навчання

ФОРМАТ	ГРАФІК	ОБСЯГ
Будні	Пн, Ср, Пт · 10:00–13:00 або 17:00–20:00 · 1 місяць	9 занять · 50 год (27 практики + 23 теорії)
Вихідного дня (інтенсив)	Сб, Нд · 10:00–15:30 · 2 тижні	4 заняття · 40 год (22 практики + 18 теорії)
Індивідуально	Гнучкий графік, тільки ви і викладач	10 занять

Пропущене заняття можна безкоштовно відпрацювати з іншою групою — набори стартують щомісяця. Оплата частинами: 2 платежі школі або ПриватБанк на 3–5 місяців. Актуальні дати і вартість — на spine-academy.com.

ТОВ «Школа реабілітації Експерт» · Ліцензія МОН: наказ № 202-л від 11.09.2026 · ЄДЕБО · ISO 9001:2015

+38 (068) 960-02-33 · info@spine-academy.com