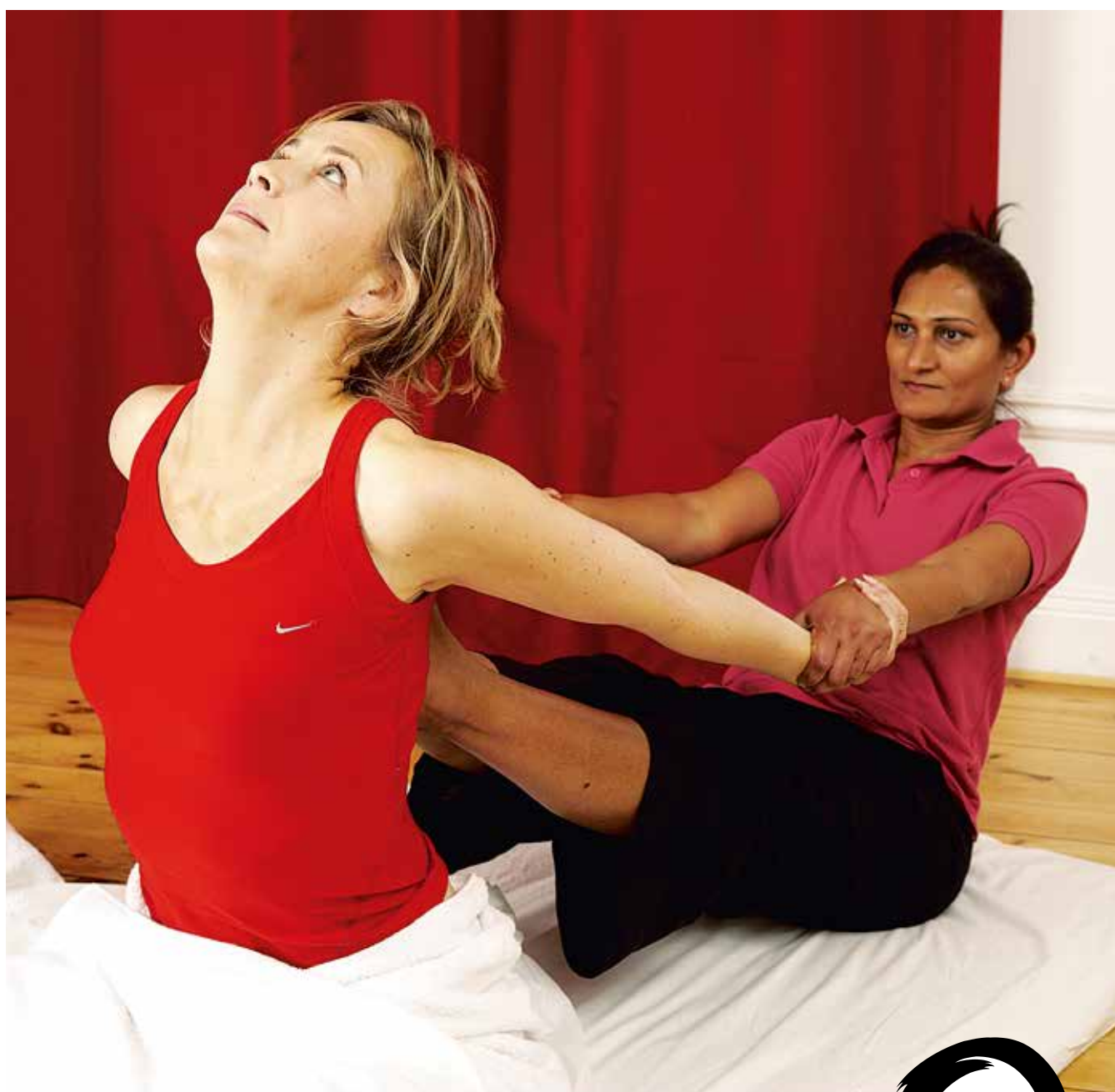


Yogamassør

Studieplan 2018



AXELSONS
BODY WORK SCHOOL



Yogamassør

Studieplan 2018

INNHOOLD

Introduksjonskurs/Husbrukkurs..... 3

Utdannelse..... 3

Bakgrunn
Sted
Mål
Opplegg
Innhold
Dokumentasjon
Kursbevis
Diplom
Forkunnskap
Øvrig
Lærere

Påbygningskurs..... 5

Sted
Opplegg
Innhold
Dokumentasjon
Kursbevis
Forkunnskap
Øvrig
Lærere
Kontaktinfo

Trenger du et sted å bo? 5

Kursbestemmelser og finansiering..... 6

OSLO

Kursdager: Se www.axelsons.no
Utdannelse: Se www.axelsons.no

Tider: Dag 1: 1000 - 1800
Dag 2-3: 0900 - 1700
Dag 4: 0800 - 1600

Diplom: Oppnås etter godkjent utdannelse

Kursavgift: Se www.axelsons.no

Litteratur: Inkludert

Materiale: Egen tynn sammenrullbar madrass (IKEA 345,-) anskaffes av den enkelte elev og tas med til alle samlinger + laken x 2, håndkler x 2

Axelsons Body Work School
Studieansvarlig Trine Spanien
23 10 36 20
trine@axelsons.no
www.axelsons.no



Bakgrunn

Yogamassasje har sitt utspring i Ayurveda og Yoga, to urgamle indiske vitenskapssystem hvor helhetsspektivet er sentralt. Med massasje og yoga-baserte tøyninger, stimuleres kroppen til å gjenopprette sin naturlige helse og vitalitet. Behandlingsformen påvirker hele kroppen og når de dypere bindevevsstrukturene. Terapeuten benytter hender og føtter og trykket tilpasses klientens muskelspenninger. Kroppen myknes først opp med massasje på eksempelvis ryggen og deretter utføres assistert yoga-tøyning. 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, søvnproblemer m.m.

Yogamassasje godkjent av Massasjeforeningen

Som medlem av Massasjeforeningen får du ansvarsforsikring, moms-fritak og medlemsrabatter. I løpet av utdannelsen skan du bli studentmedlem helt gratis. Ta kontakt med Massasjeforeningen for mer informasjon, www.massasjeforeningen.no

Husbrukkurs (intro), 1 dag

Sted

Oslo, Stockholm, Göteborg

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 0930-1700.

Kursinnhold

Husbrukkurset (introkurset) 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. Dokumentasjon er inkludert.

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

Forkunnskap

Ingen krav til forkunnskap på husbrukkurset (introkurset)

Hovedlærere

Vandana Jain og Johan Westman.

Utdannelse

(5 perioder over 5 helger med totalt 20 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 20 kursdager.

Tidene for hver helg er:

Dag 1 kl. 1000-1800, dag 2-3: 0900-1700, dag 4: 0800-1600. Totalt omfatter utdannelsen 140 timer lærerledet undervisning samt 64 timer praksis mellom periodene, totalt 204 timer.

Vi fokuserer mye på praktiske øvelser og veksler hele tiden mellom demonstrasjoner og praksis. Teoriundervisningen er hovedsakelig etter lunsj da det ikke er hensiktsmessig å få yogamassasje når man 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. Praksisen omfatter totalt ca 32 behandlinger.

Lærerledet klinikk er inkludert på periode 2, 3, 4 og 5 hvor elevene gir elevbehandlinger til bookede klienter. Elevpraksis 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
- massasje/oppvarming (grep og strykninger) for hele kroppen
- assistert tøyning (ca 70 tøyninger) for hele kroppen
- avslapping (massasje av hode og ansikt)
- benyttelse av olje
- effekt av behandling
- kroppslesing og kontraindikasjoner
- anatomi, oversiktlig orientering samt introduksjon til "Axelsons online"
- prinsipper for å behandle en klient
- hvordan ivareta egen kropp
- introduksjon til utøvelse av yoga og meditasjon

Periode 1

Du lærer grunnleggende strykninger, grep og tøyninger for en enklere grunnleggende kroppsbehandling. Det inkluderer ryggen, nakken, armene, bena, overkroppens fremside samt hode og ansikt. Vi introduserer også enkelte tøyninger på sittende klient (sitter på madrassen). Du lærer også hvordan du skal benytte din egen kropp når du jobber på en madrass på gulvet.

Teoretisk går vi gjennom utdannelsens innhold, opplegg og 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. Kortere meditasjoner/avslappingsøvelser og praktisering av yoga introduseres.

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 ytterligere grep, strykninger og tøyninger for alle deler av kroppen. Vanskelighetsgraden på momentene økes litt. Vi inkluderer massasje for magen, spesielle moment for armene og knærne samt introduksjon av bruk av føtter ved behandlinger. Du lærer også håndkleteknikk - hvordan benytte håndkler for tildekking av de deler av klientens kropp som ikke behandles.

Teoretisk behandles grunnleggende prinsipper innen yoga og grunnleggende struktur for opplegg av en behandling samt fordypning av behandlingsteknikken. Kroppslesing og kontraindikasjoner introduseres. Oversiktlig orientering av kroppens anatomi med fokus på koblingen til massasje og tøyning samt introduksjon til "Axelsons Anatomi online" som deltakere får tilgang til i løpet av studiet.

Vi gjennomgår hvordan møte en klient samt Axelsons retningslinjer for din relasjon til klienter, kollegaer og omverdenen.

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

Periode 3

Vi fortsetter å bygge opp ferdighetene med mer tøyninger for behandling av ryggen, bena og på sittende klienter. Teknikk for benyttelse av føtter ved ulike behandlingsmoment fordypes.

Teoretisk fordypes kunnskapen om yoga samt introduksjon av hovedprinsippene i Ayurveda. Vi diskuterer viktigheten av at kroppens fysiske struktur er balansert samt kunnskap om kontraindikasjoner fordypes. Vi ser også nærmere på helhetskonseptet og disposisjonen for en komplett behandling hvor man alltid behandler hele kroppen.

Vi gjennomfører den andre elevbehandlingen på skolen hvor hver deltaker gir to yogamassasjebehandlinger 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 yoga og Ayurveda.

Periode 4

Denne perioden inneholder kompletterende tøyninger og grep for hele kroppen. Du lærer mer om behandling av ryggen, hofter, lyske, bena, brystkassen og nakken. 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. Du lærer mer om prinsippene innen Ayurveda.

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

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

Dokumentasjon

Dokumentasjon på norsk og svensk med illustrasjoner er inkludert..

Diplom

For oppnåelse av diplom kreves gjennomført utdanning, lærerledet elevpraksis, ekstern praksis 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

Påbygningskurs

Påbygningskursene for yogamassører gjennomføres i følge avtale med annen kursholder. Se kontaktopplysninger nedenfor.

Sted

Kursgård utenfor Avesta i Sverige.

Omfatter

Kursopplegget er lagt opp som internat-kurs og gis i 2 deler i løpet av 2 helger med totalt 6 kursdager. Totalt omfatter kurset 36 timer lærerledet undervisning samt 20 timer ekstern praksis mellom delene - totalt 56 timer.

Innhold

Mer avansert tøyning for hele kroppen. Bl.a hvordan benytte tynt håndkle som hjelpemiddel for ulike tøyninger og hvordan man arbeider sittende på klienten. Kompletterende tøyninger for bekken, hofter og rygg. Totalt drøyt 30 nye tøyninger. Mer om tøyningkombinasjoner for ulike tilstander/behov og hvordan man arbeider med gravide. Vi tar også opp spørsmål fra grunnutdannelsen samt diskusjon rundt erfaringer fra klientbehandling.

Kursdokumentasjon

På svensk med illustrasjoner.

Kursbevis

Kursbevis utstedes av kursholder etter gjennomført kurs. For kursbevis kreves gjennomført obligatorisk ekstern praksis.

Forkunnskap

Utdannelse til Yogamassør fra Axelsons.

Øvrig

Kurset er kvalitetssikret av Kroppsterapeuternes Yrkesforbund i Sverige.

Lærere

Vandana Jain og Johan Westman
Deltakere fra tidligere påbygningskurs er assistenter.

Kontaktopplysninger kursholdere

Vandana Jain og Johan Westman
info@ayurtouch.com, www.yogamassage.se

Overnatting

Skolen har egen avtale med Thon Hotels samt en liste over rimelige overnattingssteder i Oslo samt privatpersoner som leier ut rom eller leiligheter.

Ta kontakt med resepsjonen, info@axelsons.no så sender vi gjerne listen til deg så du kan ordne overnatting i god tid før studiestart.

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 feltet 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 utdannelser krever obligatorisk tilstedeværelse.
- Yrkesutdannelse: Videregående skole eller minimum 20 år og en viss arbeidserfaring.
- Rosenmetoden: Fylt 22 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. Gjøres uoppfordret til kontonr 6011.05.16994. Husk navn, fødselsdato samt 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. 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.

Ved betaling til Axelsons i Sverige angis:

- SWIFT: NDEASESS, Nordea Bank, Sverige
- IBAN: SE87 3000 0000 0187 2107 0709

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 utdannelser 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 ingenting annet oppgis.

Kursbevis, diplom og vitnemål

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

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

Filming, fotografering og lydinnspilling

Filming, fotografering eller lydinnspilling er ikke tillatt uten tillatelse fra skolen.

Endringer

Vi reserverer oss for eventuelle endringer.

Axelsons Body Work School Oslo

Akersgata 28 • N-0158 Oslo
Tel: +47-23 10 36 20
info@axelsons.no • www.axelsons.no

Axelsons Gymnastiska Institut Stockholm

Box 6475, 113 82 Stockholm
Besøksadresse: Gästrikagatan 10–12
Tel: +46 8 54 54 59 00
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 SPA Skola Stockholm

Tulegatan 24, 113 53 Stockholm
Tel: +46 8 612 21 55 •
info.spaskola@axelsons.se
www.axelsons.se

Axelsons Ekologiska skola Stockholm

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

Axelsons Fotvårdskola, Stockholm

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

