Програма проведення заходу БПР
«Міофасціальний масаж»

Вид заходу: тренінг з оволодіння практичними навичками
Тема заходу: «Міофасціальний масаж»
Дата (и) проведення: 14 листопада – 15 листопада 2026 року
Точна адреса проведення (детально): м. Київ, вул. Є. Сверстюка, 23, зона адміністраторів.
ПІБ та номер телефону контактної особи, яка відповідає за реєстрацію заходу та подання результатів проведення: Малишко Олена Миколаївна, (096) 234-01-42.
ПІБ та номер телефону контактної особи, яка відповідає за проведення (є на місці проведення): Амосова Юлія Олегівна, (096) 480-74-19.
Кількість астрономічних годин: 12
Кількість академічних годин: 16

14 листопада 2026 р.

№ з/п	Час початку, погодинний виклад змісту заходу, час завершення		ПІБ тренера
1.	9^{45}-10^{00}	Реєстрація учасників заходу	**Амосова Юлія Олегівна**, косметолог, методист-викладач закладу освіти АПОСІК «Партнер Плюс»
2.	10^{00}-10^{10}	**1. Вступ**. Привітання, знайомство, висловлювання очікувань учасників. Представлення програми тренінгу.	**Амосова Юлія Олегівна**, косметолог, методист-викладач закладу освіти АПОСІК «Партнер Плюс»
3.	10^{10}-12^{00}	**2. Теоретичний блок:** Динамічна анатомія м'язів обличчя: м'язи обличчя, шиї, зони декольте та фасції. Морфотипи старіння: втомлений, дрібнозморшкуватий, деформаційний, м'язовий. Лекція-презентація	**Амосова Юлія Олегівна**, косметолог, методист-викладач закладу освіти АПОСІК «Партнер Плюс»
4.	12^{00}-13^{00}	Фізіологічна дія техніки міофасціального масажу. Показання та протипоказання до міофасціального масажу. Техніка міофасціального масажу. Лекція-презентація. Відеоролик	**Амосова Юлія Олегівна**, косметолог, методист-викладач закладу освіти АПОСІК «Партнер Плюс»
5.	13^{00}-13^{15}	Перерва	
6.	13^{15}-14^{50}	**3. Практична частина:** Практичне ознайомлення з матеріалом, наданим тренером: динамічною анатомією м'язів обличчя, морфотипами старіння; ознайомлення з технікою міофасціального масажу: - Лімфодренуючий та релаксуючий блок: шийно-комірцевої зони, декольте, платизми. - Букальний блок (інтраорально). Демонстрація лектором і обговорення	**Амосова Юлія Олегівна**, косметолог, методист-викладач закладу освіти АПОСІК «Партнер Плюс»
7.	14^{50}-15^{45}	Пропрацювання зон обличчя, частин тіла	**Амосова Юлія Олегівна**, косметолог,

№ з/п	Час початку, погодинний виклад змісту заходу, час завершення		ПІБ тренера
		та стимуляція роботи систем і органів: - Лімфодренуючий та релаксуючий блок: шийно-комірцевої зони, декольте, платизми. - Букальний блок (інтраорально).	методист-викладач закладу освіти АПОСІК «Партнер Плюс»
8.	15^{45}-16^{00}	Обговорення і рефлексія з визначенням успіхів та досягнень кожного з учасників; підбиття підсумків роботи.	**Амосова Юлія Олегівна**, косметолог, методист-викладач закладу освіти АПОСІК «Партнер Плюс»

15 листопада 2026 р.

№ з/п	Час початку, погодинний виклад змісту заходу, час завершення		ПІБ тренера
1.	10^{00}-10^{10}	**1. Вступ**. Привітання, представлення програми другого дня тренінгу.	**Амосова Юлія Олегівна**, косметолог, методист-викладач закладу освіти АПОСІК «Партнер Плюс»
2.	10^{10}-12^{30}	**2. Теоретичний блок:** Техніка міофасціального масажу: - Міофасціальний блок: пропрацювання мімічних м’язів обличчя. - Седативний блок: волосистої частини голови. Поєднання міофасціального масажу з мануальними та апаратними косметичними методами і техніками. Відеоролик	**Амосова Юлія Олегівна**, косметолог, методист-викладач закладу освіти АПОСІК «Партнер Плюс»
3.	12^{30}-12^{50}	Перерва	
4.	12^{50}-13^{20}	**3. Практична частина:** Практичне знайомство з технікою міофасціального масажу: - Міофасціальний блок: пропрацювання мімічних м’язів обличчя. - Седативний блок: волосистої частини голови. Поєднання з мануальними та апаратними косметичними методами і техніками. Демонстрація техніки лектором, обговорення	**Амосова Юлія Олегівна**, косметолог, методист-викладач закладу освіти АПОСІК «Партнер Плюс»
5.	13^{20}-15^{30}	Пропрацювання зон обличчя, частин тіла та стимуляція роботи систем і органів: - Міофасціальний блок: пропрацювання мімічних м’язів обличчя. - Седативний блок: волосистої частини голови. Поєднання з мануальними та апаратними косметичними методами і техніками	**Амосова Юлія Олегівна**, косметолог, методист-викладач закладу освіти АПОСІК «Партнер Плюс»
6.	15^{30}-15^{40}	Проходження фінального тесту.	

№ з/п	Час початку, погодинний виклад змісту заходу, час завершення		ПІБ тренера
7.	15^{40}-16^{00}	Обговорення і рефлексія з визначенням успіхів та досягнень кожного з учасників; підбиття підсумків роботи.	**Амосова Юлія Олегівна**, косметолог, методист-викладач закладу освіти АПОСІК «Партнер Плюс»
8.	16^{00}	**Завершення заходу**	