

Программа обучения

# ТРЕНЕР ФЕЙСПЛАСТИКИ



# НЕДЕЛЯ 1

<p><b>УРОК 1.</b> <b>Фейспластика. Протокол работы с телом.</b> <b>Медитация, техники коррекции грудобрюшной и тазовой диафрагм тела, осанки и сутулости, вытяжения шеи и лимфодренажный комплекс</b></p>	<p>1.1 Медитация. Объяснение 1.2 Упражнение на грудобрюшную диафрагму. Диафрагмальное дыхание. Объяснение 1.3 Подъем внутренних органов и расслабление тазовой диафрагмы. Техника выполнения 1.4 Раскрытие тазовой диафрагмы. Техника выполнения 1.5 Скрутка позвоночника «крокодил» сидя. Техника выполнения 1.6 Скрутка позвоночника сидя с вытяжением руки. Техника выполнения 1.7 Раскрытие плеч и вытяжение шеи. Техника выполнения 1.8 Растяжение малой грудной мышцы. 1.9 Техника «антисутулости» 1.10 Техника против холки и сутулости 1.11 Упражнение против холки. Техника выполнения 1.12 Прокачка надключичных зон 1.13 Лимфодренажные сотрясения пятками. Техника выполнения 1.14 Лимфодренажное упражнение «тараканчик» лёжа на спине. Техника выполнения</p>
<p><b>УРОК 2.</b> <b>Популярные методы омоложения. Тейпирование</b></p>	<p>2.1. Что такое тейпирование лица и как его использовать 2.2. Виды тейпов, какие тейпы выбрать 2.3. Правила использования тейпов 2.4. Подготовка к тейпированию лица 2.5. Правила снятия тейпов 2.6 . Противопоказания 2.7. Краткая функциональная анатомия лица</p>

## ОНЛАЙН-СЕМИНАР ПО ФЕЙСПЛАСТИКЕ В МИНИ-ГРУППАХ.

Тема: Разбор упражнений первой недели  
и индивидуальная отработка с преподавателем

### НЕДЕЛЯ 2

<b>УРОК 4.</b> <b>Работа с шеей и зоной декольте</b>	4.1 Коррекция трапециевидной мышцы. Техника выполнения 4.2 Расслабление ГКС. Техника выполнения 4.3 Скрутка шеи. Техника выполнения 4.4 Расслабление и вытяжение задней поверхности шеи. 4.5 Улучшение венозного оттока от черепа. Техника выполнения 4.6 Лимфодренаж шеи. Техника выполнения 4.7 Техники коррекции Зоны декольте 4.8 Техника коррекции платизмы
<b>УРОК 5.</b> <b>Популярные методы омоложения. Тейпирование</b>	5.1. Лимфодренаж лица и шеи (в том числе кольца Венеры)

## ОНЛАЙН-СЕМИНАР ПО ФЕЙСПЛАСТИКЕ В МИНИ-ГРУППАХ.

Тема: Разбор упражнений второй недели  
и индивидуальная отработка с преподавателем

# НЕДЕЛЯ 3

<p><b>УРОК 7.</b> <b>Фейспластика</b> <b>Коррекция мозгового черепа, часть 1.</b> <b>Работа с основанием черепа и СБС. Коррекция швов мозгового черепа</b></p>	<p>7.1 Работа с черепом. Введение 7.2 Строение черепа. Введение 7.3 СБС. Анатомия 7.4 Работа с основанием черепа и СБС 7.5 Техники диагностики и коррекции черепа и СБС 7.6 СБС. Коррекция в ротации 7.7 СБС. Коррекции в офлексии (компрессия) 7.8 Швы мозгового черепа 7.9 Височно-затылочный шов. Коррекция 7.10 Лямбдовидный шов 7.11 Коррекция птериона 7.12 Чешуйчатый шов. Коррекция 7.13 Венечный шов. Коррекция 7.14 Сагиттальный шов. Коррекция</p>
<p><b>УРОК 8.</b> <b>Популярные методы омоложения. Тейпирование</b></p>	<p>8.1 Тейпирование области лба (горизонтальные морщины) 8.2 Тейпирование межбровной области (вертикальные морщины) 8.3 Тейпирование височной области (дренажная техника) 8.4 Тейпирование от отеков в области глаз (дренажная техника) 8.5 Тейпирование морщин вокруг глаз (мышечная техника)</p>
<p><b>ОНЛАЙН-СЕМИНАР ПО ФЕЙСПЛАСТИКЕ В МИНИ-ГРУППАХ.</b></p> <p>Тема: Разбор упражнений третьей недели и индивидуальная отработка с преподавателем</p>	

# НЕДЕЛЯ 4

<p><b>УРОК 10</b> <b>Фейспластика. Коррекция мозгового черепа, часть 2: коррекция височной, затылочной и теменных костей, ТМО и намёта мозжечка</b></p>	<p>10.1. Височная кость. Коррекция 10.2. Расслабление затылочной кости 10.3. Расслабление затылочных мышц 10.4. Коррекция ТМО и намёта мозжечка 10.5. Коррекция ТМО у основания черепа 10.6. Теменные кости. Коррекция 10.7. Лифт теменных костей 10.8. Массаж апоневроза головы 10.9. Техника на вытяжение шеи и задних миофасциальных цепей</p>
<p><b>УРОК 11.</b> <b>Популярные методы омоложения. Тейпирование</b></p>	<p>11.1. Тейпирование носогубных складок (мышечная и дренажная техники) 11.2. Тейпирование области носа (поперечная морщина под переносицей) 11.3. Тейпирование жевательных мышц (брылей)</p>
<p><b>ОНЛАЙН-СЕМИНАР ПО ФЕЙСПЛАСТИКЕ В МИНИ-ГРУППАХ.</b></p> <p>Тема: Разбор упражнений четвертой недели и индивидуальная отработка с преподавателем</p>	

# НЕДЕЛЯ 5

<p><b>УРОК 13</b> <b>Фейспластика. Коррекция лицевого черепа. Работа с асимметриями лица, лобной костью, верхней челюстью и ВНЧС. Разбор техник на гармонизацию пропорций лица, коррекцию носа и лифтинг скул.</b></p>	<p>13.1. Расслабление метопического шва 13.2. Расправление лобной кости 13.3. Расслабление переносицы 13.4. Расслабление лобно-верхнечелюстного шва 13.5. Лифт лобной кости 13.6. Расслабление верхних челюстей 13.7. Расширение верхних челюстей 13.8. Техника на гармонизацию лица и выдвижение максиллы вперёд 13.9. Лифт скул 13.10. Правка носа 13.11. Коррекция лобно-скулового шва 13.12. Расслабление нижней челюсти (внутрикостная прокачка) 13.13. Вытяжение нижней челюсти</p>
<p><b>УРОК 14.</b> <b>Популярные методы омоложения. Тейпирование</b></p>	<p>14.1. Тейпирование области рта (кисетные морщины) 14.2. Тейпирование подбородка (горизонтальная морщина) 14.3. Тейпирование опущенных уголков рта («морщины марионетки»)</p>
<p><b>ОНЛАЙН-СЕМИНАР ПО ФЕЙСПЛАСТИКЕ В МИНИ-ГРУППАХ.</b></p> <p>Тема: Разбор упражнений пятой недели и индивидуальная отработка с преподавателем</p>	

# НЕДЕЛЯ 6

<p><b>УРОК 16</b> <b>Фейспластика. Мышцы лица. Часть 1. Коррекция диафрагмы рта, второго подбородка, жевательных мышц и восстановление угла молодости.</b></p>	<p>16.1. Диафрагма рта. Коррекция мышц подъязычной области</p> <p>16.2. Диафрагма рта. Коррекция диафрагмы рта и мышц-констрикторов глотки</p> <p>16.3. Коррекция мышц языка</p> <p>16.4. Расслабление мышц диафрагмы рта и коррекция второго подбородка</p> <p>16.5. Диагностика жевательных мышц</p> <p>16.6. Расслабление жевательной мышцы (массетер)</p> <p>16.7. Расслабление жевательной мышцы интраорально</p> <p>16.8. Коррекция височной мышцы</p> <p>16.9. Восстановление угла молодости</p> <p>16.10. Коррекция латеральной крыловидной мышцы</p>
<p><b>УРОК 17.</b> <b>Популярные методы омоложения. Тейпирование</b></p>	<p>17.1. Тейпирование овала лица (комплексная работа)</p> <p>17.2. Какие техники омоложения можно сочетать с тейпированием</p>
<p><b>ОНЛАЙН-СЕМИНАР ПО ФЕЙСПЛАСТИКЕ В МИНИ-ГРУППАХ.</b></p> <p>Тема: Разбор упражнений шестой недели и индивидуальная отработка с преподавателем</p>	

# НЕДЕЛЯ 7

<p><b>УРОК 19</b> <b>Фейспластика.</b> <b>Мышцы лица. Часть 2.</b> <b>Коррекция носогубных складок, скуловых и щёчных мышц, мышц-депрессоров, круговой мышцы глаз и рта, межбровной морщины.</b> <b>Снятие напряжения с глазодвигательных мышц. Протокол работы с лицом.</b></p>	<p>19.1. Расслабление мышц, поднимающих крыло носа</p> <p>19.2. Постизометрическая релаксация мышц, поднимающих крыло носа и верхнюю губу</p> <p>19.3. Постизометрическая релаксация малой и большой скуловых мышц</p> <p>19.4. Постизометрическая релаксация щёчной мышцы</p> <p>19.5. Коррекция мышц-депрессоров</p> <p>19.6. Постизометрическая релаксация круговой мышцы рта</p> <p>19.7. Расслабление круговой мышцы глаза («Очки» и «Рогатка»)</p> <p>19.8. Расправление верхнего века</p> <p>19.9. Массаж мышцы, сморщивающей бровь</p> <p>19.10. Постизометрическая релаксация мышцы, сморщивающей бровь</p> <p>19.11. Расслабление лобно-затылочной мышцы</p> <p>19.12. Постизометрическая релаксация глазодвигательных мышц</p>
<p><b>УРОК 20</b> <b>Популярные методы омоложения. Массаж</b></p>	<p>20.1. Вакуумный баночный массаж. Введение и протокол выполнения с объяснениями.</p>
<p><b>ОНЛАЙН-СЕМИНАР ПО ФЕЙСПЛАСТИКЕ В МИНИ-ГРУППАХ.</b></p> <p>Тема: Разбор упражнений седьмой недели и индивидуальная отработка с преподавателем</p>	

## НЕДЕЛЯ 8

<b>УРОК 22</b> Популярные методы омоложения. Массаж	22.1. Акупунктурный массаж «Шиацу». Введение. Протокол выполнения с объяснениями.
--	---

## НЕДЕЛЯ 9

<b>УРОК 23</b> Популярные методы омоложения. Массаж	23.1. Скульптурный массаж лица. Введение. Протокол выполнения с объяснениями. 23.2. Буккальный массаж лица. Введение. Протокол выполнения с объяснениями.
--	--

## НЕДЕЛЯ 10

<b>УРОК 24</b> Популярные методы омоложения. Массаж	24.1. Японский массаж «Асахи» 24.2. Массаж «Гуаша»
--	---

## ОНЛАЙН-ТЕСТИРОВАНИЕ

<b>По завершении обучения вам необходимо пройти итоговое онлайн-тестирование.</b>	<b>Что важно знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Тест включает простые вопросы исключительно по материалам курса.</li><li>• Дополнительно искать информацию не потребуется – если вы внимательно изучили уроки, вы легко ответите на все вопросы.</li><li>• Проходить тестирование можно неограниченное количество раз.</li><li>• Допускается до двух ошибок.</li><li>• Тестирование доступно в течение всего срока обучения.</li></ul>
---	--

<p><b>Когда открывается тестирование</b></p>	<p>Итоговое тестирование становится доступным после того, как преподаватель примет все ваши домашние задания.</p> <p><b>После успешного прохождения тестирования вы получаете диплом о завершении курса.</b></p>
--	--

## **БОНУСНЫЙ БЛОК «ДОМАШНИЙ УХОД ЗА КОЖЕЙ 30-40-50+»**

\*открывается вместе со стартом потока

<p><b>БЛОК 0. Введение и настройка мышления</b></p>	<p>Вы поймёте, для кого создан курс, как эффективно проходить обучение и почему уход за кожей – это не хаотичный набор средств, а системный подход.</p>
<p><b>БЛОК 1. Кожа: тип ≠ состояние</b></p>	<p>Разберётесь, чем отличается тип кожи от её текущего состояния, и научитесь правильно оценивать потребности кожи.</p>
<p><b>БЛОК 2. Базовая система домашнего ухода (must-have)</b></p>	<p>Освоите основы ухода: очищение, увлажнение, восстановление барьера и ежедневную защиту кожи.</p>
<p><b>БЛОК 3. Солнце, SPF и фотостарение</b></p>	<p>Узнаете, как ультрафиолет влияет на старение кожи и как правильно использовать SPF круглый год.</p>
<p><b>БЛОК 4. Активы: усиление домашнего ухода</b></p>	<p>Научитесь безопасно применять ретиноиды, кислоты, витамин С, ниацинамид и другие активные компоненты.</p>
<p><b>БЛОК 6. Бьюти-гаджеты</b></p>	<p>Получите честный разбор популярных домашних устройств и поймёте, какие из них действительно работают.</p>

<b>БЛОК 7. Как выбрать косметику самостоятельно</b>	Освоите чтение составов, анализ формул и выбор эффективной косметики без переплаты.
<b>БЛОК 8. Типичные ошибки и анти-чек-лист</b>	Узнаете, какие ошибки чаще всего мешают получить результат и как объективно оценивать эффективность ухода.
<b>Финальный блок. Сборка системы</b>	Составите персональную систему ухода, подходящую именно вашей коже, задачам и бюджету.

## **БОНУСНЫЙ БЛОК «ПРОДВИЖЕНИЕ ЛИЧНОГО БРЕНДА»**

\*открывается вместе со стартом потока

<b>Семинар «Основы построения бизнеса и работы. Инфобизнес»</b>	Разберёте основы построения онлайн-бизнеса, принципы упаковки экспертности и создания образовательных продуктов.
<b>Семинар «Сайт – это не сложно и не дорого. Конструкторы сайтов. Продающая структура сайта»</b>	Узнаете, как создать сайт без технических навыков и какие элементы необходимы для эффективных продаж.
<b>Семинар «Реклама»</b>	Познакомитесь с основами платного продвижения, рекламными инструментами и принципами оценки эффективности рекламы.
<b>Семинар «Основы бухгалтерской работы и учёта. Основы юридической деятельности»</b>	Получите базовое понимание юридических и бухгалтерских аспектов работы специалиста.
<b>Семинар «Объединение инструментов к запуску»</b>	Узнаете, как собрать все инструменты продвижения в единую систему и подготовить успешный запуск.

<b>Запись онлайн-встречи «Телеграм-канал в 2026»</b>	Разбор современных стратегий продвижения и монетизации Telegram-каналов.
<b>Как запустить онлайн-школу на GetCourse</b>	Пошаговое руководство по созданию и настройке собственной онлайн-школы.
<b>Финальный блок. Сборка системы</b>	Составите персональную систему ухода, подходящую именно вашей коже, задачам и бюджету.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОНЛАЙН-ЭФИРЫ ВО ВРЕМЯ ПРОХОЖДЕНИЯ КУРСА

- **Все онлайн-занятия сохраняются в записи**, поэтому вы сможете пересматривать их в удобное для вас время.
- **Онлайн-занятия проходят в Zoom**. Пожалуйста, заранее ознакомьтесь с инструкцией по подключению – это необходимо для участия в семинарах.
- **Ссылки для входа** публикуются в общем чате или на канале.
- Также ссылка на трансляцию будет **отправлена на вашу электронную почту** за несколько минут до начала занятия.

<b>Елена Ашанина</b>	Семинар «Психосоматика омоложения»
<b>Елена Ашанина</b>	Семинар «Синдром самозванца»
<b>Сания Абдрахманова</b>	Кинезиотейпирование
<b>Анастасия Ивановива</b>	Уходовая косметология
<b>Дарья Краснопольская</b>	Семинар «Шрамы» (только в случае сдачи всех домашек)