

AKADEMIA SPA - WIRTUALNI TERAPEUCI

Szkolenie KOBIDO MASTER CLASS level 1



INFORMACJE ORGANIZACYJNE

**ABY WSPÓŁPRACOWAŁO NAM SIĘ
EFEKTYWNIE I PRZYJEMNIE**



WIRTUALNI TERAPEUCI
AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ



Maximum skupienia



Kiedy chcemy zadać pytanie



Kontrolujemy czas przerw

Nasze szkolenia



MANICURE I PEDICURE

Manicure i pedicure zwykły oraz hybrydowy.



MEDYCYNĄ ESTETYCZNĄ

Zabiegi związane z medycyną estetyczną: botoks, kwas hialuronowy, osocze bogatopłytkowe, biostymulatory.



AUDYTY

Współpracujemy z salonami kosmetycznymi oraz ośrodkami spa. Pracujemy nad poprawą funkcjonowania tych placówek i nad osiąganiem przez nich jak najwyższych dochodów.

Nasze szkolenia



MASAŻE

Masaże plus wszystkie zabiegi na ciało



KOSMETOLOGIA

Kosmetologia twarzy.



BIZNESOWE

Szkolenia z zakresu prowadzenia zarządzania gabinetem beauty. Szeroko pojęte finanse salonu. Naszą perłą są szkolenia z budowania zespołów.

NASZ ZESPÓŁ

TRENERZY/SZKOLENIOWCY

**PRZEMYSŁAW
KAROLKIEWICZ**

Trener branży SPA



PAULINA BECKIER

Menadżer Akademii SPA



MAGDALENA KAMIŃSKA

Międzynarodowy trener Biznesu
Brian Tracy Akademii



NASZ ZESPÓŁ

TRENERZY/SZKOLENIOWCY

MONIKA SZYMIKOWSKA

Trener Branży Spa



MARTA JAŁOWIECKA

Trener branży SPA



NASZE GRUPY NA FB

[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/GROUPS
/WIRTUALNITERAPEUCI](https://www.facebook.com/groups/wirtualniterapeuci)

Kursanci ONLINE



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

NASZE GRUPY NA FB

[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/GROUPS/2799974703568199](https://www.facebook.com/groups/2799974703568199)

Perfekcyjny i Dochodowy Salon Beauty



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

INSTAGRAM

ZAPRASZAMY

[HTTPS://WWW.INSTAGRAM.COM/AKADEMIASPA_WIRTUALNITERAPEUCI/](https://www.instagram.com/akademiaspa_wirtualniterapeuci/)



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

MASAŻ KOBIDO MASTER CLASS LEVEL 1

CZĘŚĆ TEORETYCZNA

OPRACOWAŁ PRZEMYSŁAW KAROLKIEWICZ

MASAŻ KOBIDO

PROCESY STARZENIA SIĘ TWARZY ORAZ CZYNNIKI JE WYWOŁUJĄCE



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

Skóra jest ważną częścią organizmu człowieka – osłania narządy i tkanki, pozwala na komunikację ze środowiskiem zewnętrznym, jak również wpływa na utrzymanie homeostazy zwłaszcza w aspekcie termoregulacji.

W procesie starzenia się występuje wiele zmian w obrębie naskórka, skóry właściwej i tkanki podskórnej.

MASAŻ KOBIDO

RODZAJE STARZENIA SIĘ SKÓRY



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

W zależności od przyczyny wyróżnia się kilka typów starzenia się skóry.

1. **Starzenie wewnątrzpochodne:**

- związane z wiekiem (chronologiczne),
- hormonalne (menopauzalne);

2. **Starzenie mimiczne** (miostarzenie), czyli starzenie związane z mimiką;

3. **Starzenie zewnątrzpochodne**,

(fotostarzenie) powstające pod wpływem czynników zewnętrznych: związane z nadmierną ekspozycją na promieniowanie UV — fotostarzenie;

4. **Związane z dymem papierosowym — „skóra palacza”.**

CD....

MASAŻ KOBIDO



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

Fizjologiczne starzenie się organizmu wiąże się z upływem czasu, bywa określane mianem starzenia się chronologicznego, czyli chronostarzenia. Sam proces starzenia rozpoczyna się początkowo w niewidoczny sposób, około 25–30 roku życia. Natomiast proces starzenia najczęściej jest sprawą indywidualną.

Skóra starzejąca się jest cienka, szara i mało elastyczna z licznymi zmianami klinicznymi, zwłaszcza na twarzy, szyi, dekolcie oraz na grzbietowej powierzchni dłoni i przedramion. Najbardziej charakterystycznym objawem starzenia się skóry są jednak zmarszczki. W zależności od ich głębokości. Wyróżnia się zmarszczki powierzchowne i głębokie. Głębokość zmarszczek powierzchownych nie przekracza 0,05 mm. Pojawiają się one najczęściej w okolicy oczodołów i określane są jako tak zwane „kurze łapki”.

Zmarszczki głębokie są głębsze niż 0,05 mm i występują jako poziome lub pionowe bruzdy na czole, policzkach, dolnej części twarzy i szyi, a z czasem tworzą głębokie zmarszczki w okolicy oczodołów.

CD....

MASAŻ KOBIDO



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

Wraz z wiekiem następuje również postępujące pogorszenie zarysowania i sukcesywnego opadania owalu twarzy, co wiąże się między innymi z działaniem sił grawitacji oraz z zaburzeniami w obrębie struktury włókien elastycznych, kolagenowych oraz retikulinowych skóry właściwej i tkanki podskórnej. Ponadto często stwierdza się luki w uzębieniu, zapadanie się policzków oraz redukcję zawartości podściółki tłuszczowej.

Wszystko to sprawia, że w podziale poprzecznym i podłużnym twarzy widoczne są znaczne zmiany w jej proporcjach.

Na proces starzenia się skóry wpływają takie czynniki jak:

- stres emocjonalny,
- palenie papierosów (zmiany występują średnio po 5 latach palenia),
- dieta (dieta uboga w czerwone mięso i przekąski, a bogata w owoce – ze względu na większą ilość potasu i witamin A i C zmniejsza ryzyko pojawienia się zmarszczek),
- menopauza,
- cukrzyca
- choroby przewlekłe, którym towarzyszy stan zapalny (proces starzenia się przyspieszają niektóre leki, np. kortykosteroidy).

CD.....

MASAŻ KOBIDO



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

Oprócz tego na ten proces z punktu widzenia patofizjologii (zaburzenia homeostazy skóry) mają wpływ:

- choroby skóry,
- zmiany związane z funkcją obronną skóry,
- odmienna reakcja skóry na zmiany zapalne i troficzne tkanek i narządów niż w młodości.

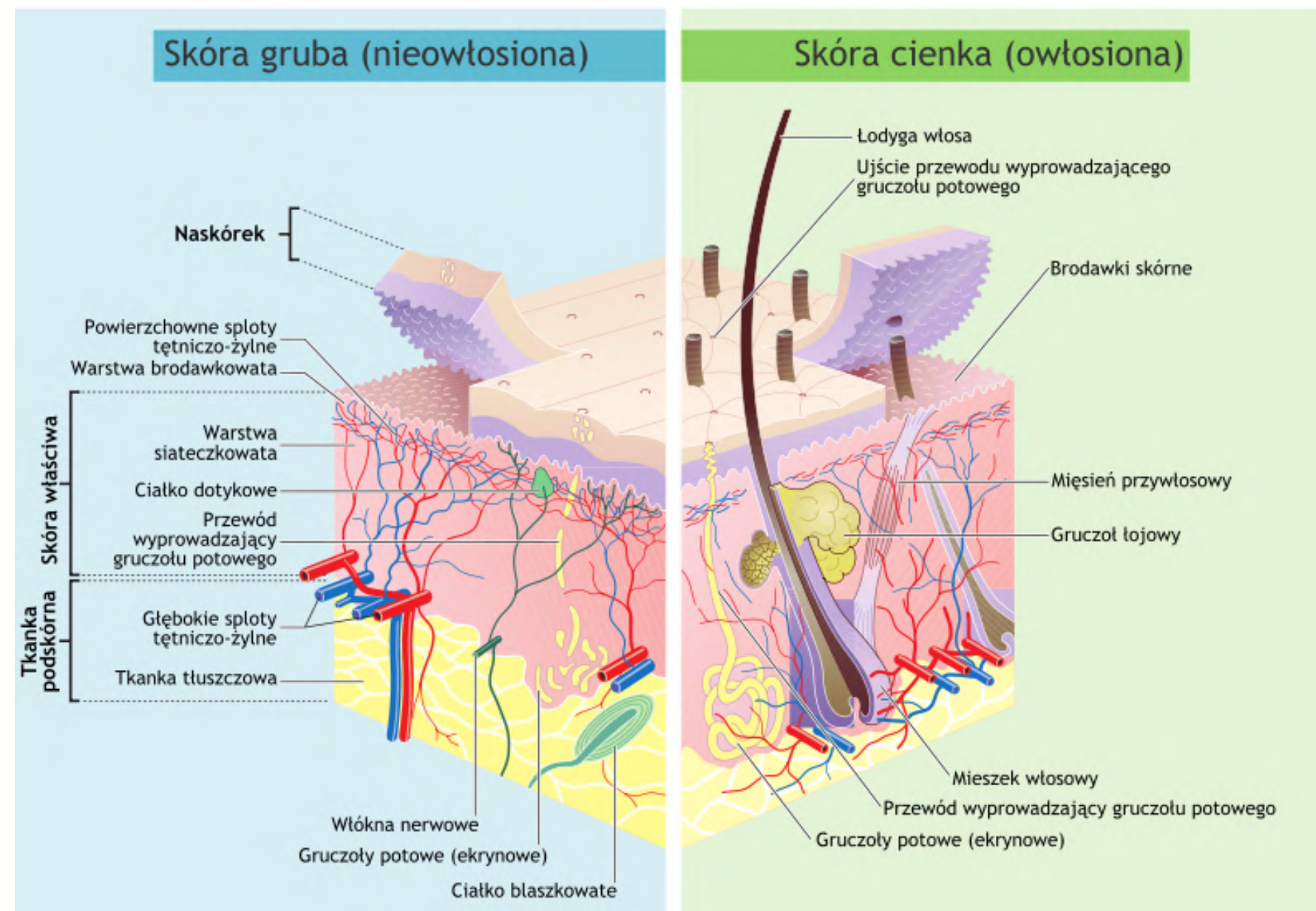
ANATOMIA TWARZY



WIRTUALNI TERAPEUCI

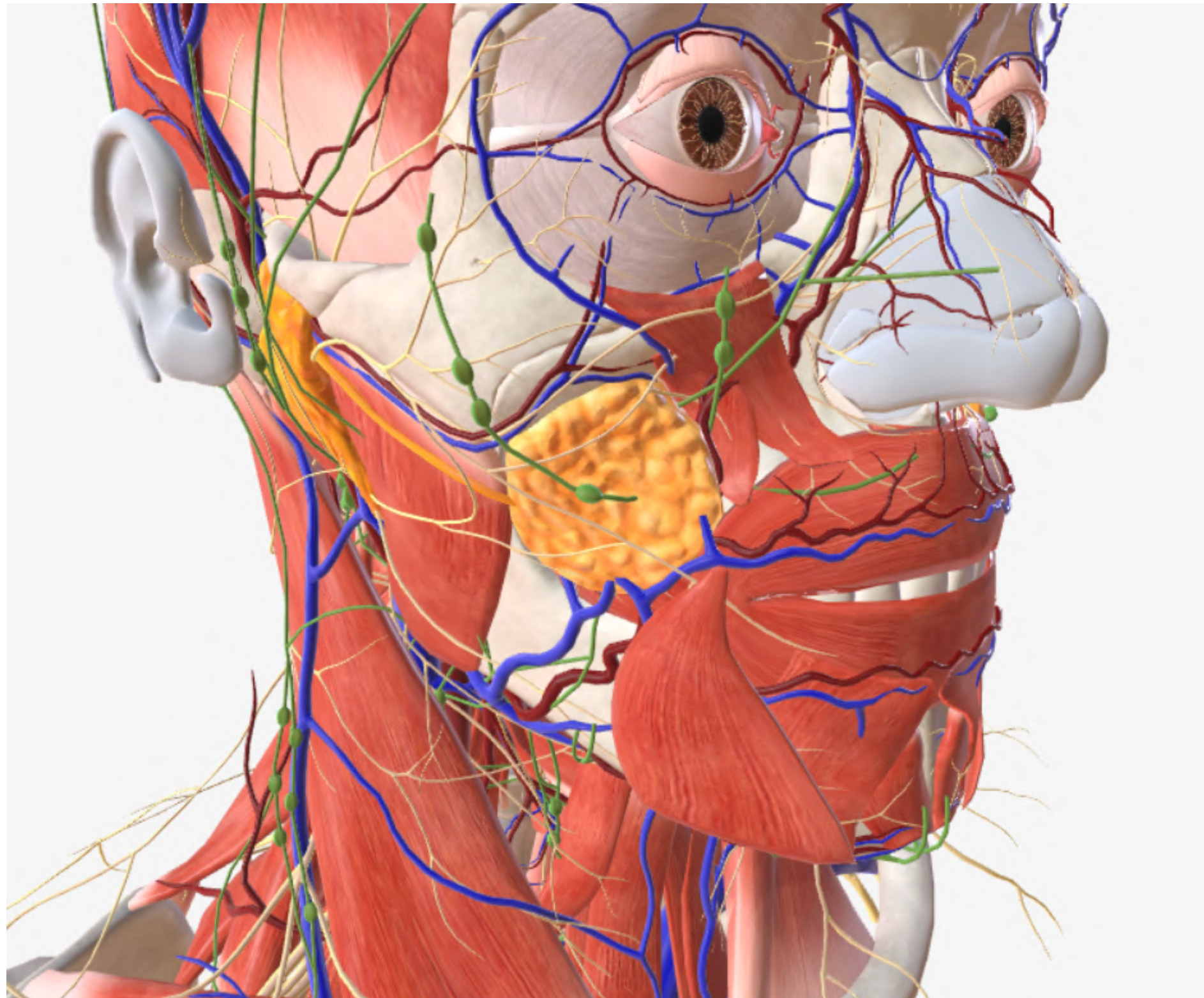
AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

A) Skórę tworzą trzy warstwy. Pierwsza z nich to naskórek, który jest najbardziej zewnętrzną warstwą. Drugą jest skóra właściwa, gdzie znajdują się zakończenia nerwowe, naczynia krwionośne oraz przydatki skóry. Najgłębiej znajduje się tkanka podskórna, czyli warstwa tkanki tłuszczowej, której zadaniem jest termoregulacja.



CD.....

MASAŽ KOBIDO



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

CD....

MIĘŚNIE, TETNICE ,ŻYŁY, TKANKA TŁUSZCZOWA



WIRTUALNI TERAPEUCI
AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

Twarz, a więc mięśnie nią pokryte są zaopatrywane w liczne naczynia krwionośne, naczynia limfatyczne oraz nerwy. Każde z tych struktur pomaga w wykonywaniu ruchów mimicznych. Naczynia krwionośne zaopatrują tlen, substancje odżywcze, hormony, wodę które regulują procesy nawodnienia mięśni oraz skóry. Odpowiednio odżywione mięśnie potrafią wykonywać prawidłową pracę. Natomiast z wiekiem ich praca staje się niestabilna. Wpływ na taki stan rzeczy ma przede wszystkim problem z mikrokrążeniem, który jest obciążany nadmiernie napiętymi mięśniami. W efekcie tego powstają zmarszczki mimiczne. Nasza cera staje się mniej nawilżona i dotleniona , a więc jest bardziej szara, pojawiają się głębsze bruzdy.

CD....

MASAŻ KOBIDO

TKANKA TŁUSZCZOWA

Tkanka tłuszczowa- to tkanka zaliczana do tkanki łącznej, znajdująca się głównie w warstwie podskórnej.

Tkanka tłuszczowa zbudowana jest w przeważającym stopniu z komórek tłuszczowych.

Do jej głównych zadań należą: magazynowanie substancji odżywczych i termoizolacja ciała.

Dodatkowo tkanka tłuszczowa funkcję metaboliczną oraz immunomodulującą. W procesie starzenia zmniejsza nam się poziom tkanki tłuszczowej w obszarze twarzy.

Możemy wtedy zauważyć m.in. zapadnięte policzki



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

CD.....

MASAŻ KOBIDO



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

PROCES STARZENIA SIĘ TWARZY I RODZAJE KSZTAŁTU TWARZY

Proces starzenia się skóry oznacza nie tylko pogorszenie wyglądu zewnętrznego, ale także utratę jej funkcji fizjologicznych. Spada liczba fibroblastów, melanocytów i keratynocytów, zmniejsza się także liczba włókien kolagenu i elastyny. W wyniku tych zmian pojawiają się na skórze zmarszczki, bruzdy i zmiany barwnikowe. Z wiekiem coraz bardziej zmniejsza się elastyczność skóry i często dochodzi także do rozszerzenia naczyń krwionośnych.



twarz owalna



twarz okrągła



twarz trójkątna



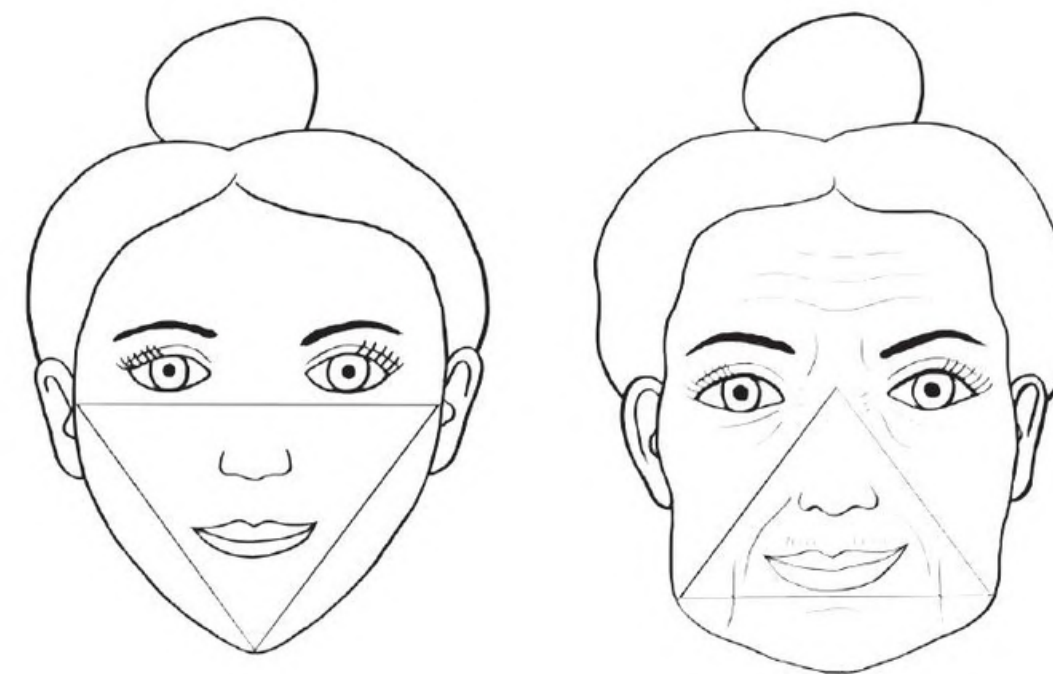
twarz kwadratowa

CD....

MASAŻ KOBIDO

TWARZ TRÓJKĄTNA

Z wiekiem twarz przyjmuje kształt odwróconego trójkąta przez co zmieniają się jej proporcje. Starzenie się twarzy jest wielopoziomowym procesem, ponieważ dotyczy różnych tkanek w różnym czasie. Najpierw obejmuje skórę, która staje się wiotka, sucha, pokryta zmarszczkami i przebarwieniami. Z czasem leżąca pod nią tkanka podskórna nie tylko staje się coraz cieńsza, ale także przemieszcza się w dół. Zanika czerwień wargowa, a czubek nosa zaczyna opadać w dół. Dodatkowo mięśnie stają się cieńsze, a kości twarzoczaszki się przebudowują, w wyniku czego zmieniają się proporcje i wygląd całej twarzy.



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

CD.....

MASAŻ KOBIDO

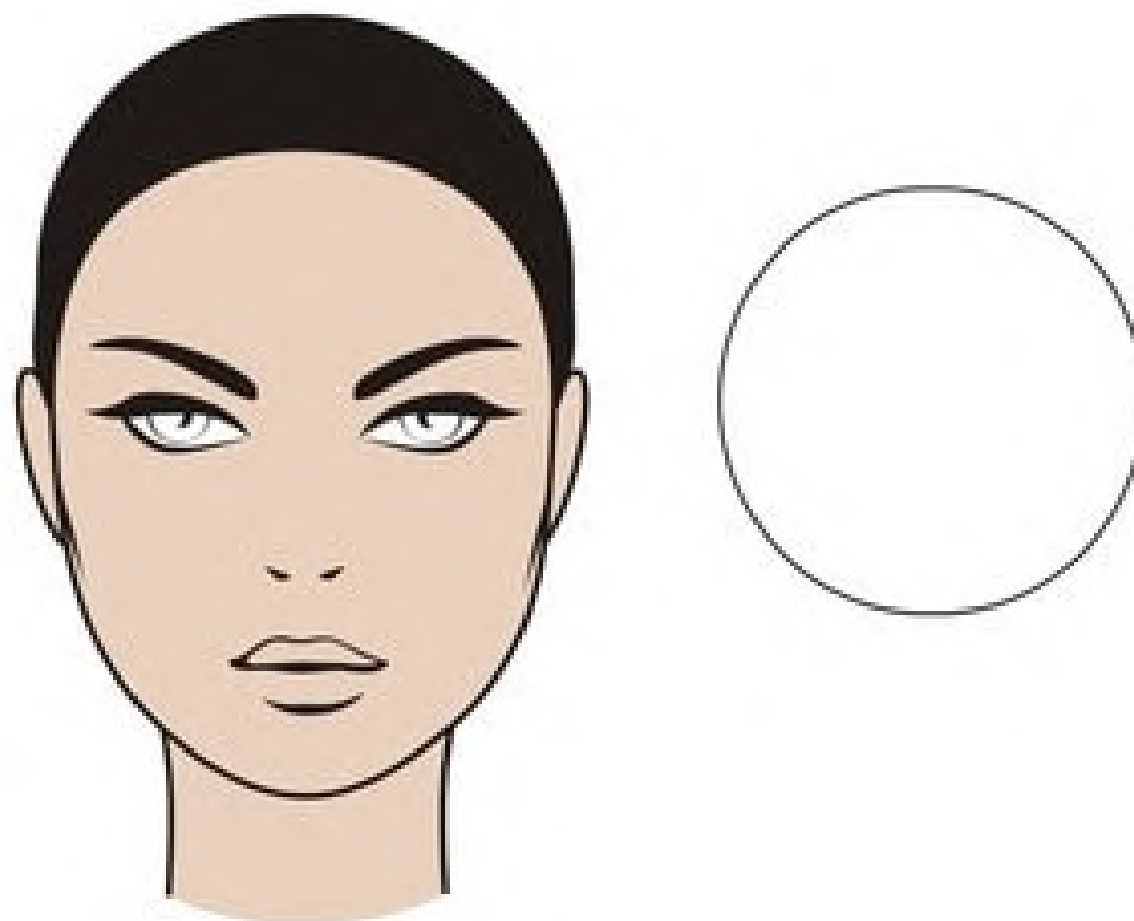


WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

B) TWARZ PUCUŁOWATA (OKRĄGŁA)

Twarz, która wygląda jak księżyc w pełni, ma pucułowate policzki i mały, zaokrąglony podbródek. Okrągła twarz starzeje się w lepszy sposób niż trójkątne czy owalne twarze. Na okrągłych policzkach skóra jest dłużej dobrze napięta, a zmarszczki powstają dużo później. Jako pierwsze pojawiają się kurze łapki. Problem stanowi wiotczenie skóry w okolicy podbródka i szyi, co może prowadzić do rozmycia owalu i powstania drugiego podbródka.



CD.....

MASAŻ KOBIDO

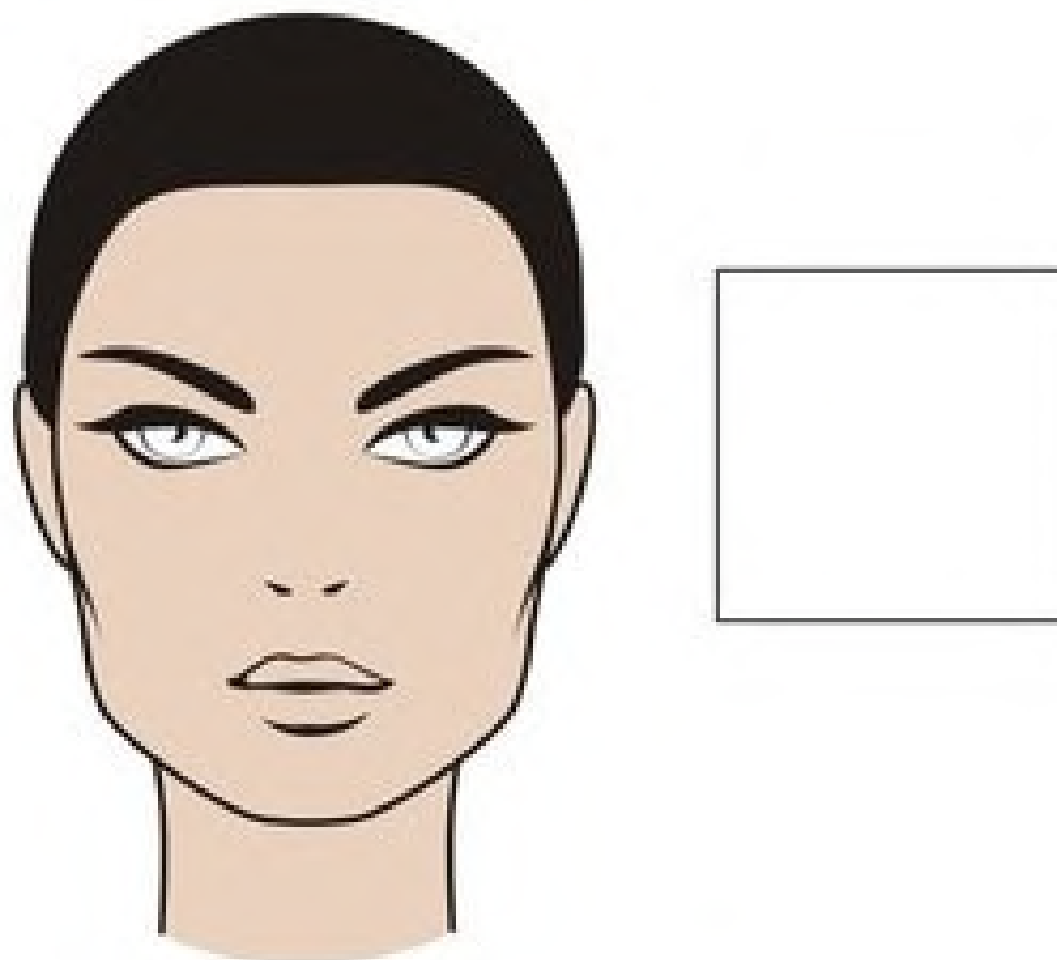


WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

TWARZ KWADRATOWA- TEN RODAJ WYSTĘPUJE NAJCZĘŚCIEJ

Cechuje ją mocno zarysowana szczęka i taka sama szerokość na górze i na dole. Boczne linie twarzy mają postać linii prostych. Spośród wszystkich kształtów twarzy kwadrat najdłużej pozostanie niezmienny. Jako pierwsze pojawią się zmarszczki wokół oczu. Kolejnym problemem będzie utrata sprężystości skóry, co może spowodować ułożenie kącików ust w podkówkę. Kobiety z kwadratowymi twarzami koniecznie powinny zwrócić uwagę na szyję i dekolt, i zadbać o to, by pasowały do dobrze trzymającego się konturu twarzy.



TERAPIA TWARZY. CO TO JEST? NA CZYM POLEGA?



WIRTUALNI TERAPEUCI
AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

Terapia twarzy, która jest zawarta w nowym szkoleniu to w pełni naturalna wielopłaszczyznowa terapia, która łączy w sobie unikatowe techniki masażu, które mają na celu wymodelowanie oraz odmłodzenie twarzy. Na szkoleniu nauczymy się, jak przywrócić prawidłową fizjologię i pracę naszych tkanek, odżywiając je. Opracowane techniki mają za zadanie zniwelować napięte tkanki i blokady, usprawnić układ limfatyczny, który pomoże w usuwaniu obrzęków.

Szkolenie składa się z połączenia technik takich jak:

- Uwalniania powięziowego
- Głębokiego uwalniania napięć mięśniowych
- Intensywnych ruchów liftingujących
- Aplikacji kinesioestetycznych

TERAPIA TWARZY - CD...



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

- Zabiegi te należy wykonywać w odstępach czasu co 10-14 dni ,w serii 5 zabiegów.
- Czas wykonywania zabiegu w gabinecie wynosi 1,5-2,5H ..
- Średnia cena zabiegu wynosi w granicach 300zł za jeden zabieg

Jakie daje efekty ten zabieg?

- Zmniejsza i wygładza zmarszczki
- Spowalnia powstawanie nowych zmarszczek
- Uelastycznia i ujędrnia skórę twarzy, szyji oraz dekoltu
- Poprawia owal twarzy
- Redukuje podbródek oraz drugi podbródek
- Podnosi powieki, optycznie powiększa oczy
- Niweluje worki i cienie pod oczami
- Redukuje stres i napięcie mięśniowe
- Unosi policzki
- Poprawia kontur ust i kąciki ust
- Poprawa kolorytu cery
- Sprawia, że cera staje się delikatniejsza
- Poprawa postawy ciała
- Poprawia samopoczucie oraz samoocene
- Łagodzi dolegliwości bólowe
- Niweluje/usuwa obrzęki

CD.....

WSKAZANIA I PRZECIWSKAZANIA



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

WSKAZANIA

- Napięcia mięśniowe w okolicy szyi i twarzy.
- Blokady kostno-mięśniowe.
- Zaburzona praca węzłów limfatycznych.
- Bruksizm.
- Drugi podbródek.
- Zwłóknione blizny.
- Zmarszczki mimiczne oraz bruzdy.
- Opadający owal twarzy.
- Niesymetryczne wargi ust.

PRZECIWSKAZANIA

- Stany zapalne skóry.
- Aktywny trądzik.
- Opryszczka.
- Powiększone węzły chłonne.
- Stany ropne w jamie ustnej.
- Stany zapalne dziąseł.
- Nadciśnienie i choroby kardiologiczne(np. Miażdżyca)
- Zabiegi medycyny estetycznej(np. Botox).
- Świeże ekstrakcje zębów.
- Ciąża.
- Gorączka.
- Choroby nowotworowe.
- Tętniaki.
- Zakrzepica.
- Porażenie nerwu trójdzielnego lub jego gałęzi.
- Choroby psychiczne.



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

MASAŻ KOBIDO MASTER CLASS LEVEL 1

CZĘŚĆ PRAKTYCZNA

OPRACOWAŁ PRZEMYSŁAW KAROLKIEWICZ

MASAŻ KOBIDO



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

W tej części praktycznej zajmiemy się uwalnianiem tkanek, które w konsekwencji złych nawyków zaczęły pracować źle. Pamiętajmy o tym, by żadna technika nie powodowała intensywnego bólu. Pracujemy wyłącznie do granicy bólu.

Przed przystąpieniem do pracy z ciałem powinniśmy pamiętać, aby być w stałym kontakcie z klientem/tką. Na początek porozmawiamy z klientem/tką porozmawiamy odnośnie problemów, które występują na obszarze klatki piersiowej, szyi, karku, głowy oraz twarzy.

Powinniśmy uwzględnić kilka najważniejszych problemów, nad którymi będziemy rzetelnie pracować. Poinformujmy o tym klienta/tkę

I ETAP ROZLUŻNIANIE - TKANEK MIĘKKICH

Rozpoczynamy od dekoltu. Wykonujemy kilkukrotne rozluźnianie powłok podobojczykowych.

Technika: Nabieramy tkanki między palce. Zebrane tkanki przesuwamy w kierunku do boku. Powtarzamy kilkakrotnie, do pojawienia się pierwszego zaróżowienia tkanki.

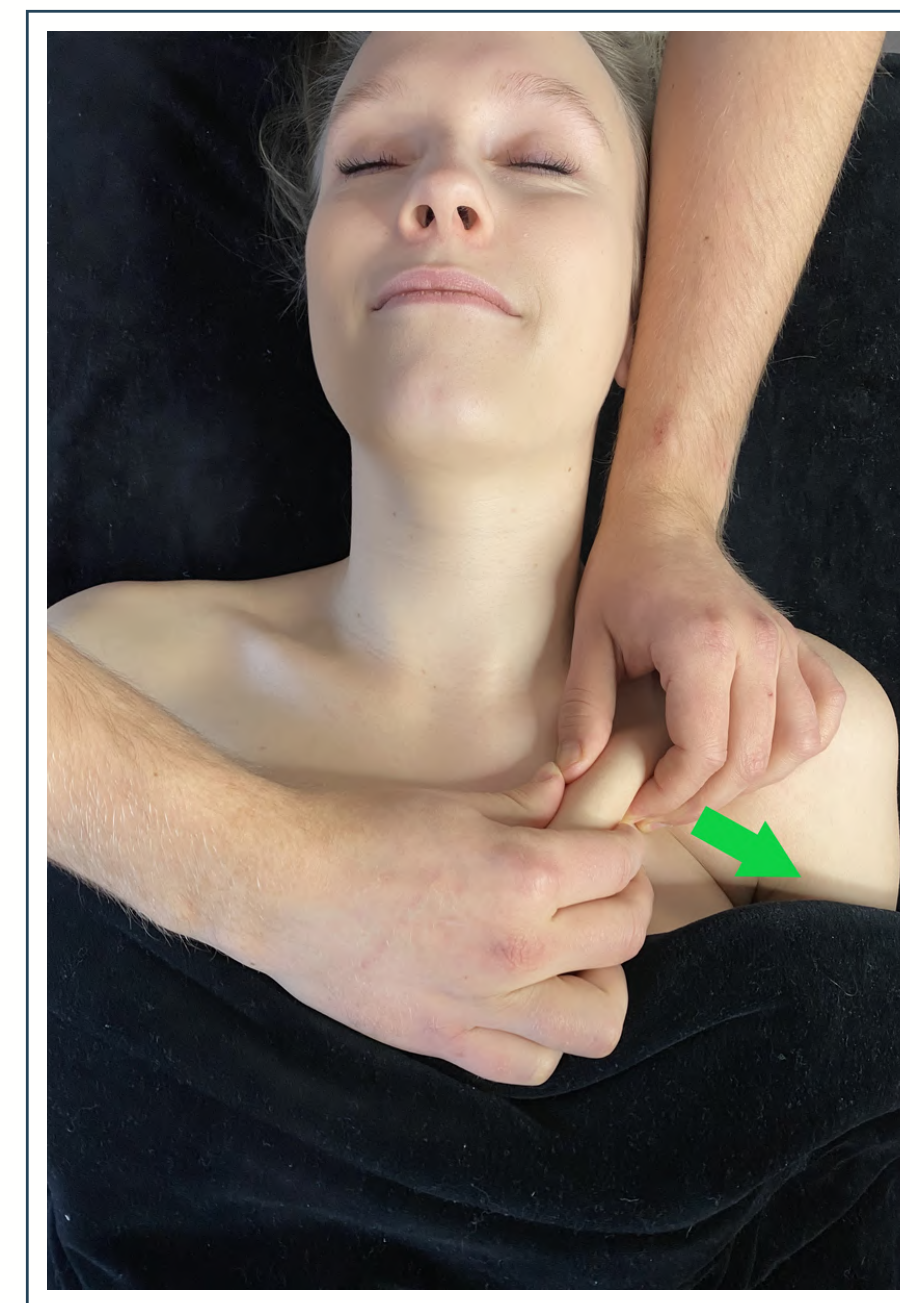
Ruch: Tkanki łapiemy równolegle do mostka. Wykonujemy przesunięcie w kierunku okolicy pachowej.

Obszar: Rozluźnienie mięśni piersiowych większych, poprawa postury ciała.



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ



I ETAP ROZLUŻNIANIE TKANEK MIĘKKICH

Technika: Przykładamy obie dłonie do barków klienta/tki.

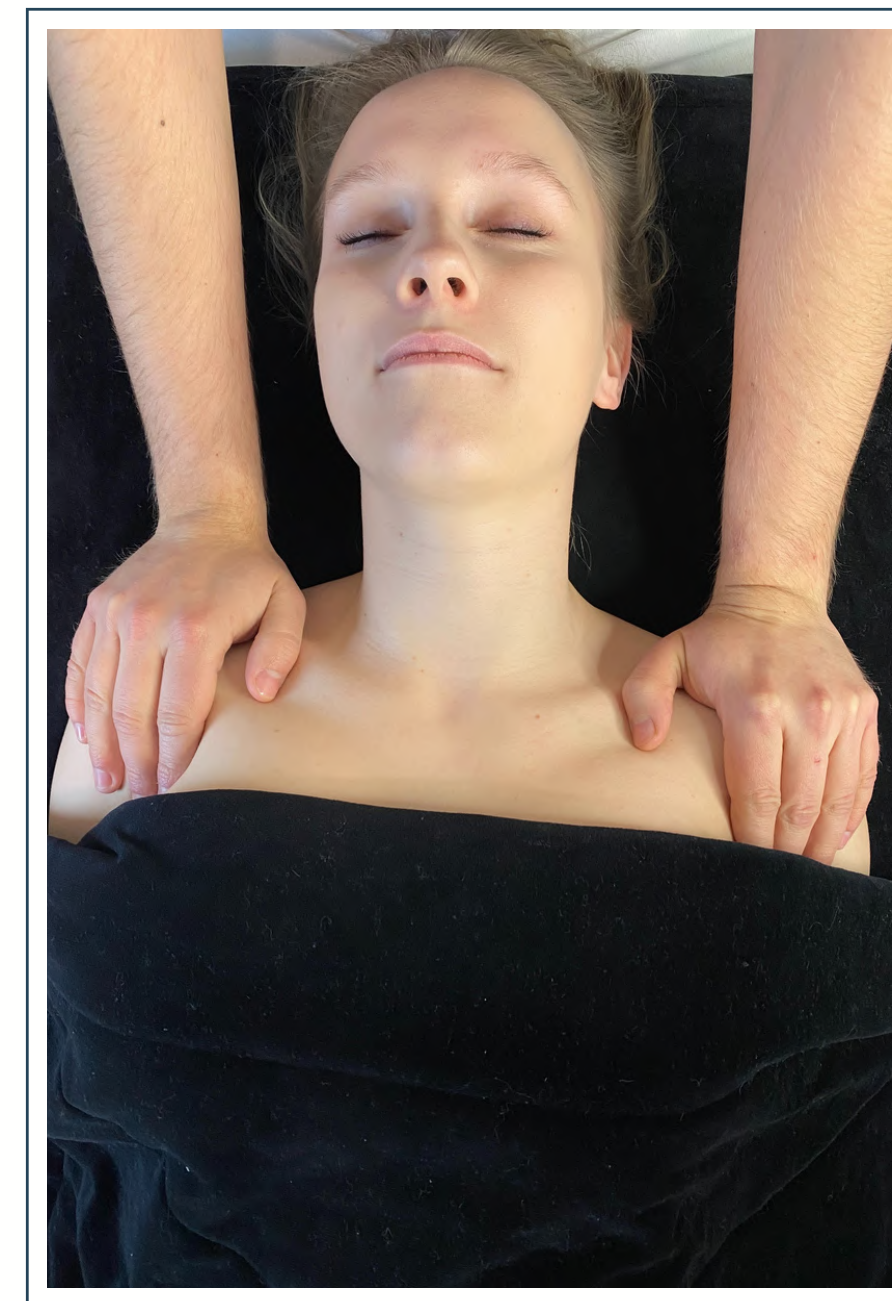
Ruch: Naprzemiennie dociskamy barki za pomocą dłoni w kierunku doogonowym. Klient wykonuje głębsze oddychanie.

Obszar: Rozluźnianie mięśnia czworobocznego, m-o-s, m. szerokiego szyi.



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ



I ETAP ROZLUŻNIANIE TKANEK MIĘKKICH

Technika: Układamy dłonie na w. sutkowatym oraz w.barkowym.

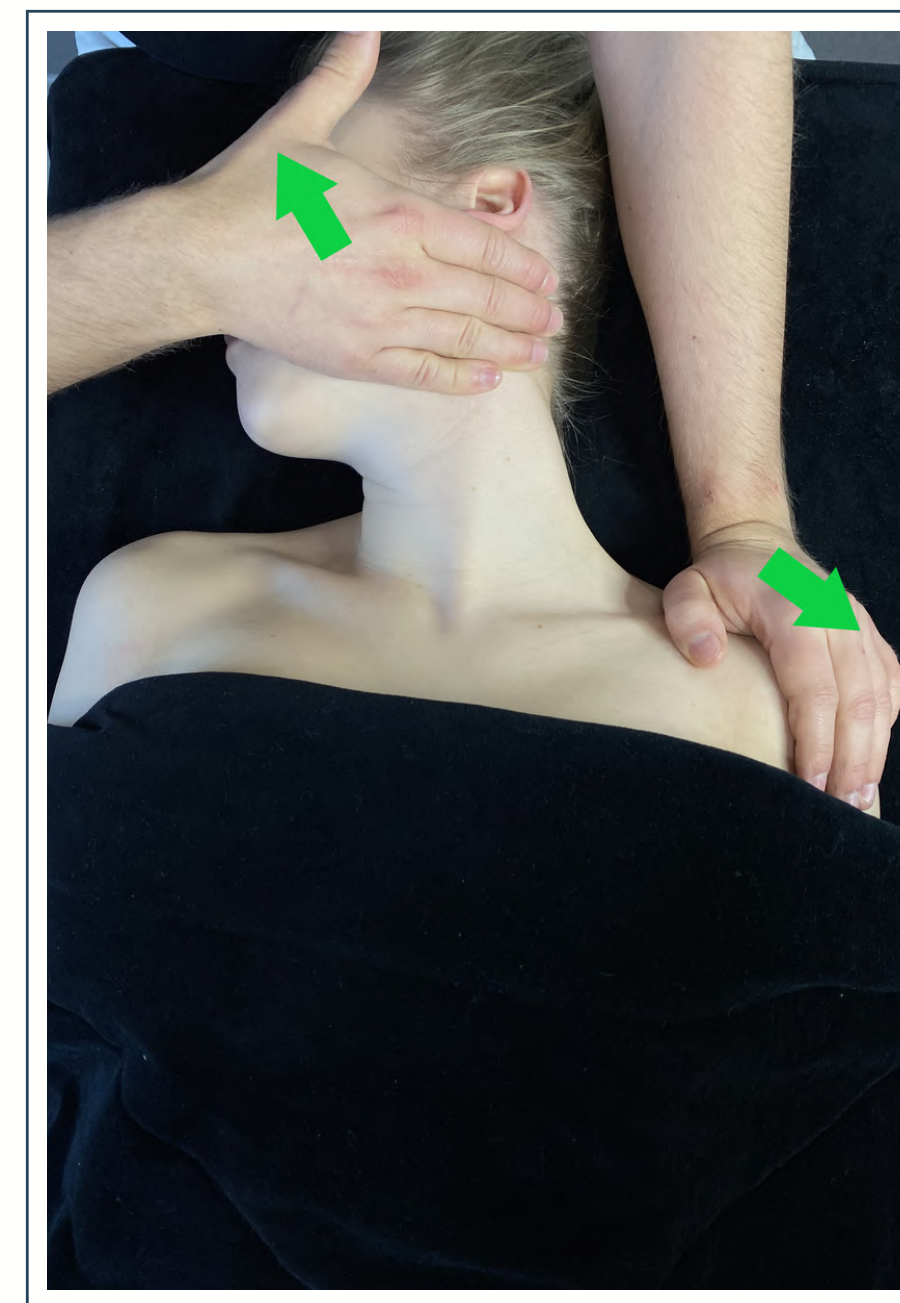
Ruch: Ułożone dłonie oddalają się od siebie.
Dłoń znajdująca się na w. sutkowatym wykonuje delikatną rotację głowy w stronę przeciwną.

Obszar: Rozluźnianie m.szerokiego szyi, głębokiego szyi, m.pochyły.



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ



I ETAP ROZLUŻNIANIE TKANEK MIĘKKICH

Technika: Układamy dłonie na płacie skroniowym oraz na szyi.

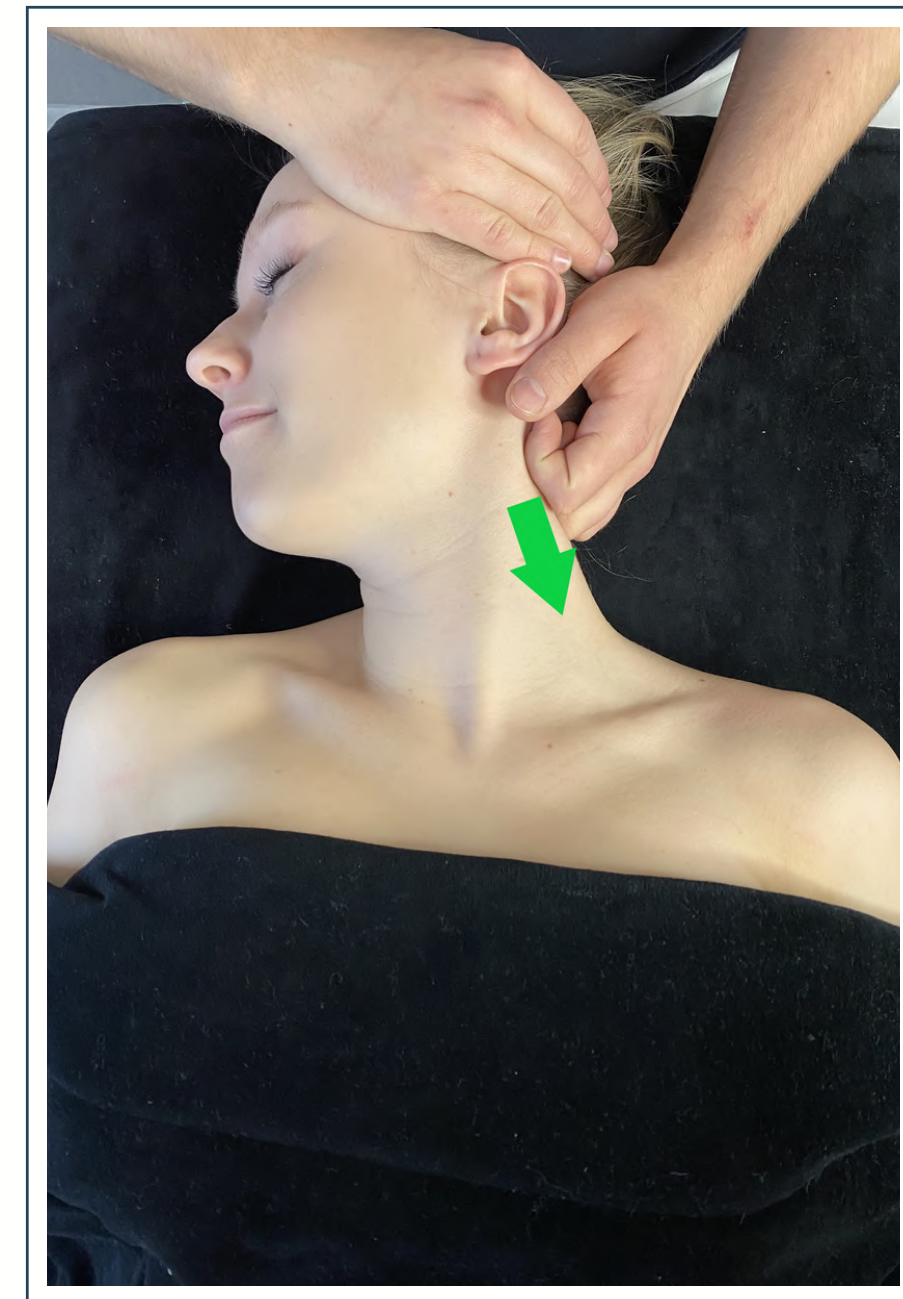
Ruch: Jedną dłonią kierujemy głowę na bok, drugą dłoń układamy w piąstkę.

Obszar: Rozluźnianie m.szerokiego szyi, m. pochyłych, m-o-s.



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ



I ETAP ROZLUŻNIANIE TKANEK MIĘKKICH

Technika: Układamy dłonie pod linią żuchwy

Ruch: Palcami intensywnie wyciągamy tkanki spod linii żuchwy, kontynuujemy ruch w kierunku ust.

Obszar: Rozluźnianie m. gnykowy, m.dna jamy ustnej m.bródkowy, m.obniżacz wargi dolnej, m.obniżacz kącika ust.



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ



I ETAP ROZLUŻNIANIE TKANEK MIĘKKICH

Technika: Układamy dłonie w linii żuchwy.

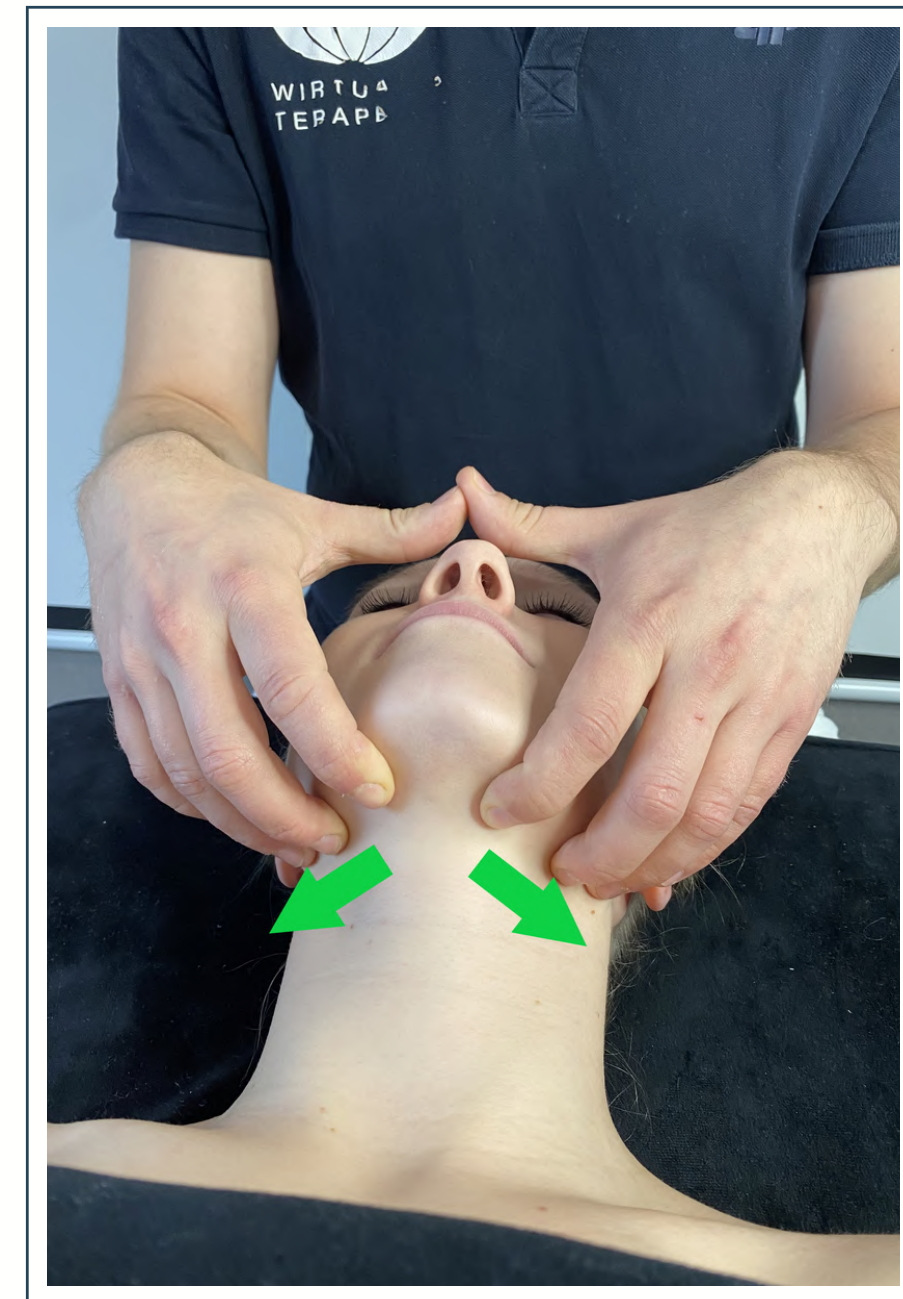
Ruch: Palcami wyciągamy tkanki kierując się od
środku do kąta żuchwy.

Obszar: j.w



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ



I ETAP ROZLUŻNIANIE TKANEK MIĘKKICH

Technika: Układamy palce na wardze górnej oraz dolnej.

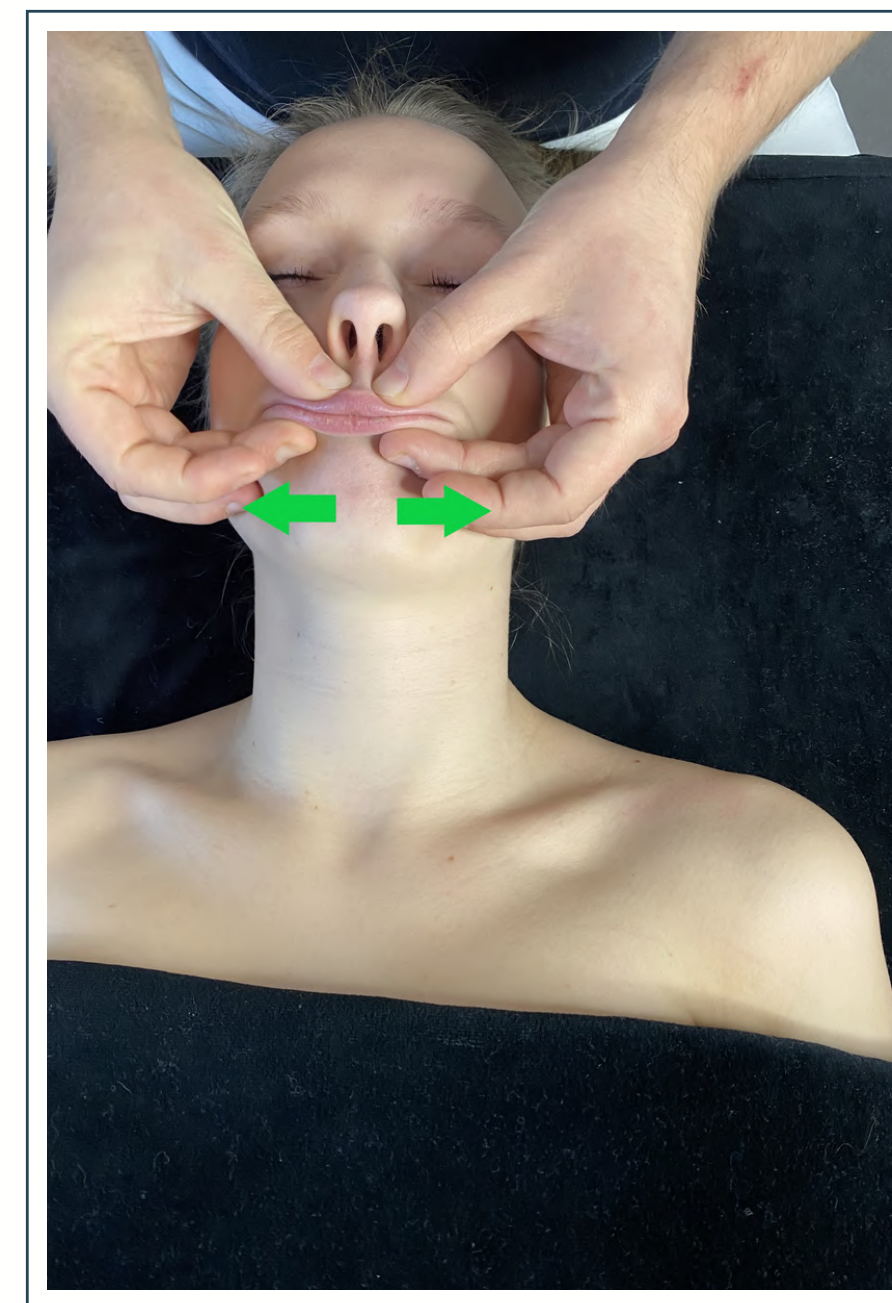
Ruch: Ułożonymi palcami ściskamy usta. Palcami kierujemy się od jednego do drugiego kąta ust.

Obszar: Rozluźnianie m.okrężny ust, m.obniżacz wargi dolnej, m.obniżacz kąta ust, m.dźwigacz wargi górnej, m.śmiechowy, m.przegrody nosa.



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ



I ETAP ROZLUŻNIANIE TKANEK MIĘKKICH

Technika: Układamy palce na wardze górnej oraz dolnej.

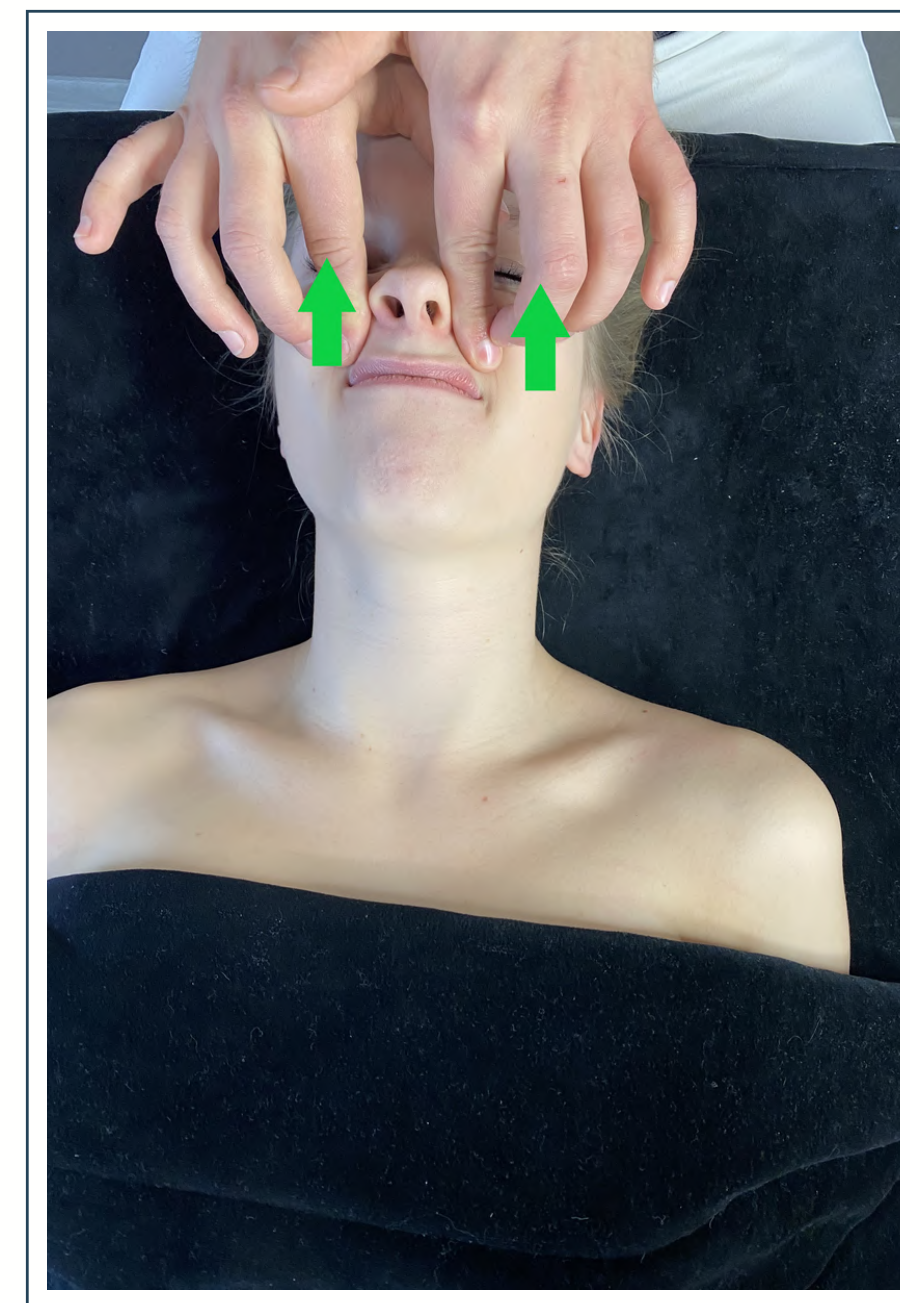
Ruch: Ułożonymi palcami ściskamy usta. Palcami kierujemy się od jednego do drugiego kąta ust.

Obszar: Rozluźnianie m.okrężny ust, m.obniżacz wargi dolnej, m.obniżacz kąta ust, m.dźwigacz wargi górnej, m.śmiechowy, m.przegrody nosa.



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ



I ETAP ROZLUŻNIANIE TKANEK MIĘKKICH

Technika: Układamy palce na wysokości kąta ust.

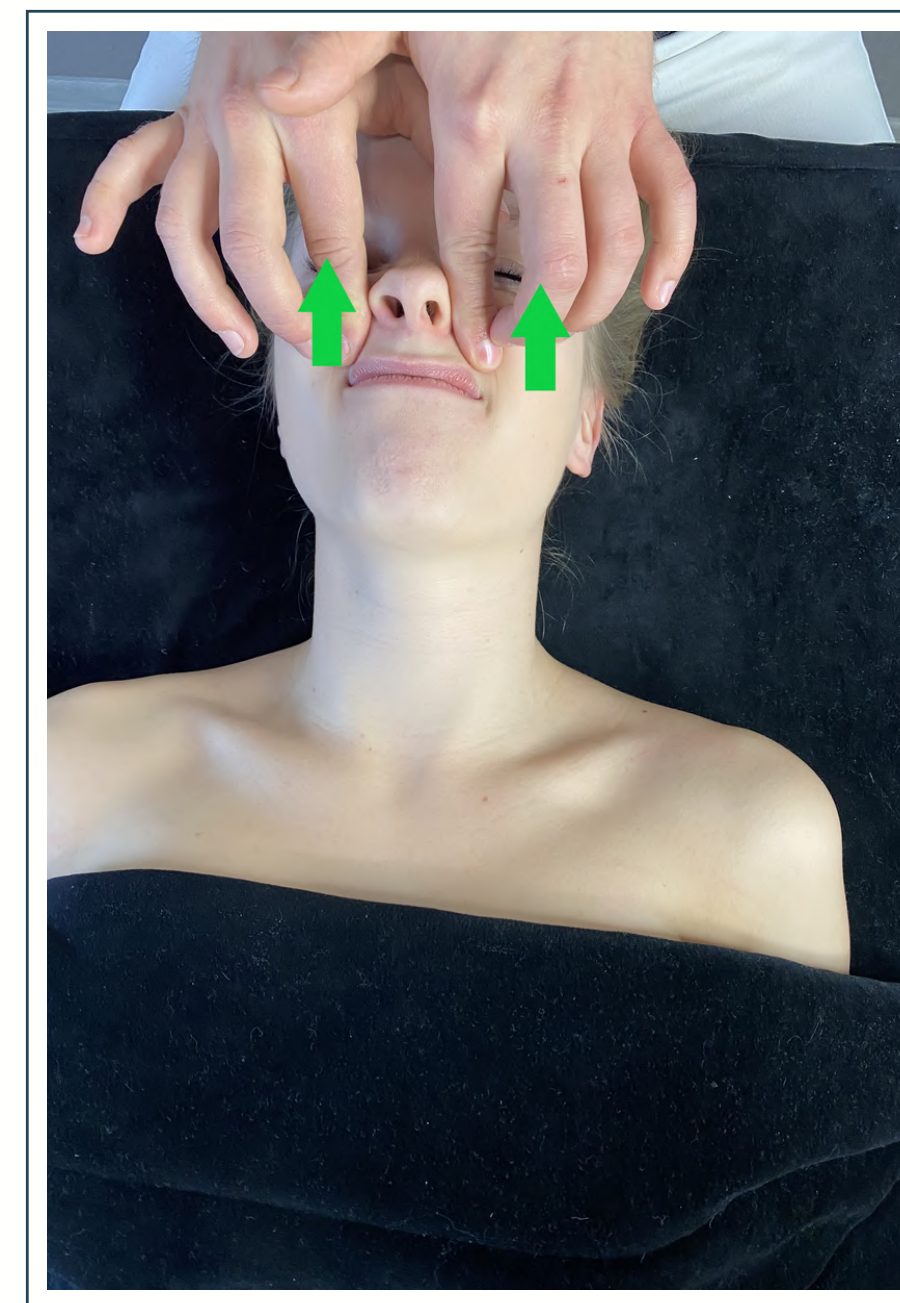
Ruch: Ułożonymi palcami z obu stron ust ,
wykonujemy wyciąganie tkanek do płatka nosa.

Obszar: Rozluźnianie m.dźwigacz wargi
górnej, m.okrężny ust, m.przegrody nosa,
m.dźwigacz skrzydełka nosa.



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ



I ETAP ROZLUŻNIANIE TKANEK MIĘKKICH

Technika: Układamy dwa kciuki poprzecznie na środkowej części nosa.

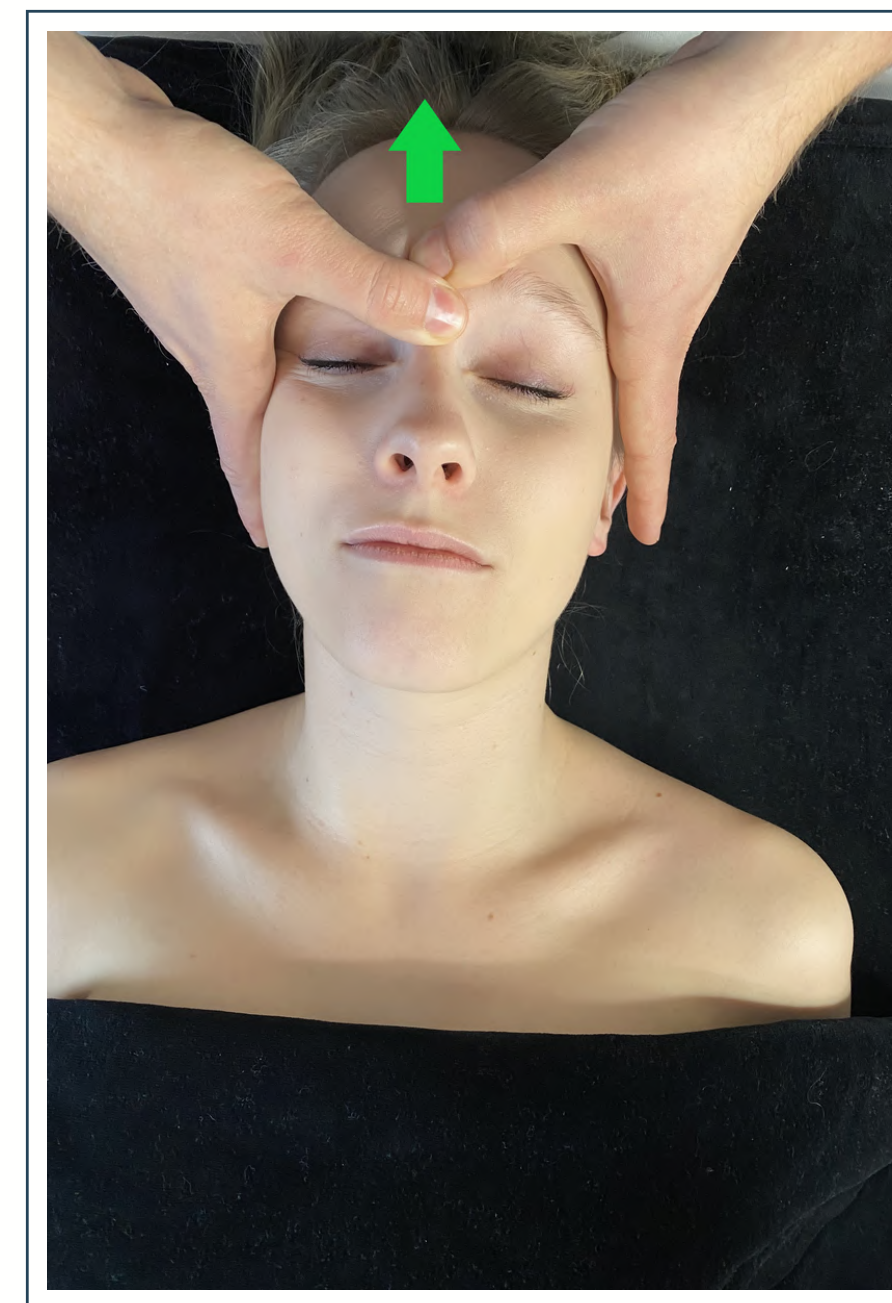
Ruch: Ułożone kciuki intensywnym ruchem wyciągają tkanki do linii włosów.

Obszar: Mięsień podłużny, mięsień nosowy, mięsień czołowy, mięsień naczaszny.



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ



I ETAP ROZLUŻNIANIE TKANEK MIĘKKICH

Technika: Układamy palce na wysokości m. podłużnego.

Ruch: Kciukami poprzecznie ułożonymi wyciągamy tkanki od linii włosów w kierunku palców. Ruch wykonujemy po całej szerokości czoła.

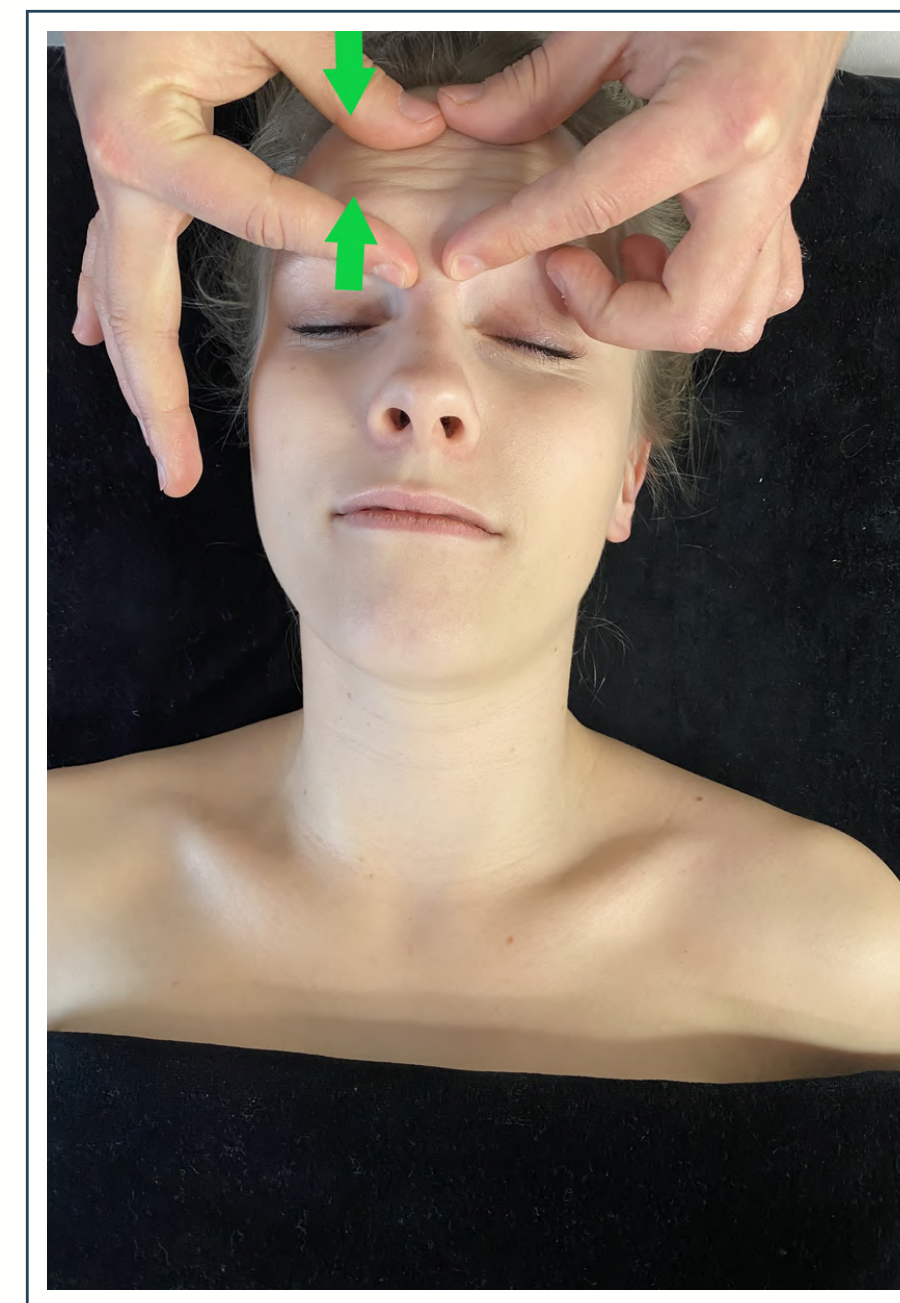
Obszar:

m.naczaszny, m.czołowy, m.podłużny, m.okrężny oka



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ



I ETAP ROZLUŻNIANIE TKANEK MIĘKKICH

Technika: Układamy dłonie na włosach klienta/tki.

Ruch: Dłoniąmi chwytamy większą ilość włosów i wolnym ruchem odciągamy od czepca ścięgnistego.

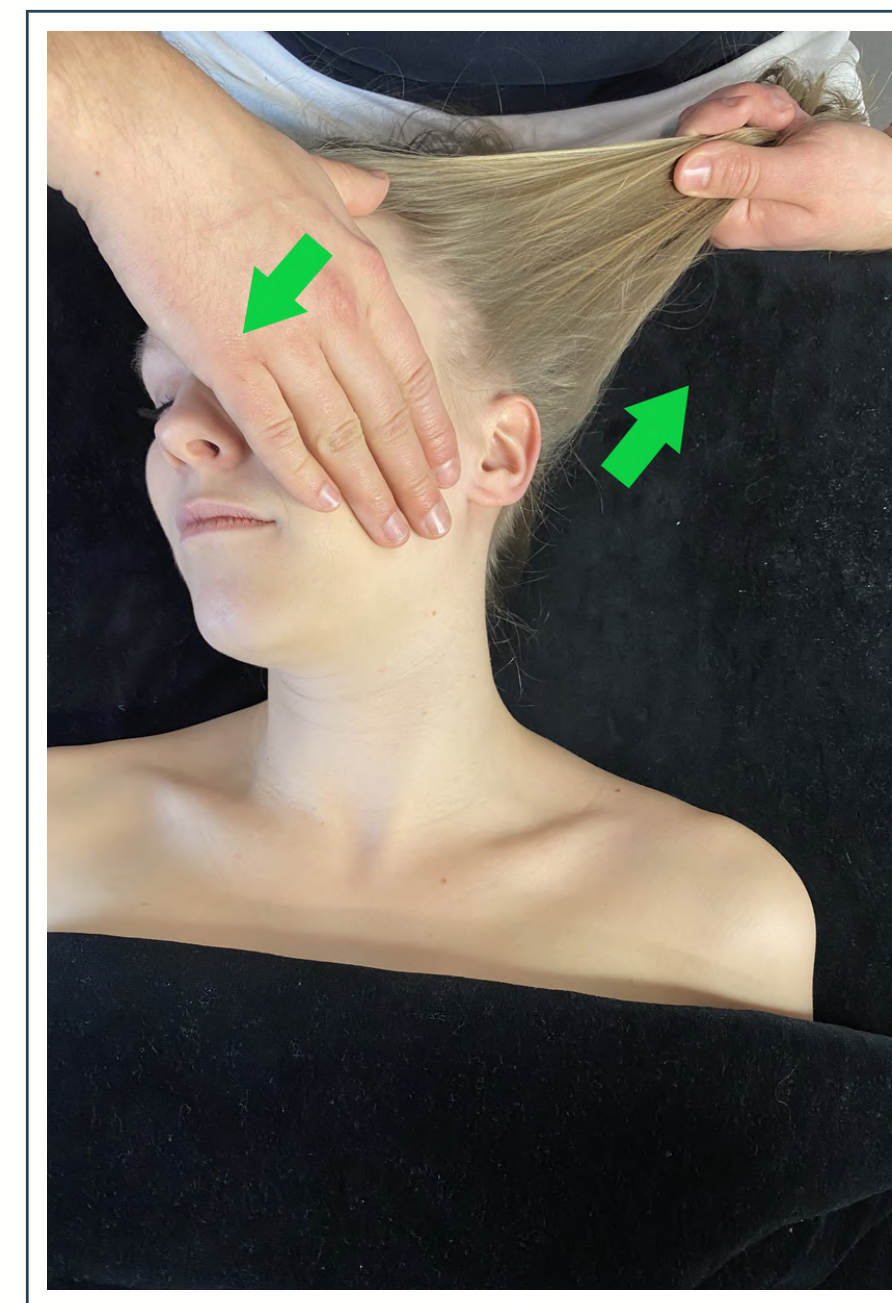
Obszar:

m.naczaszny, m.czołowy, m.skroniowy, m.potyliczno-czołowy, m.uszny tylny, m.półkolcowy.



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ



I ETAP ROZLUŻNIANIE TKANEK MIĘKKICH

Technika: Między palce zbieramy tkanki na wysokości k.jarzmowej.

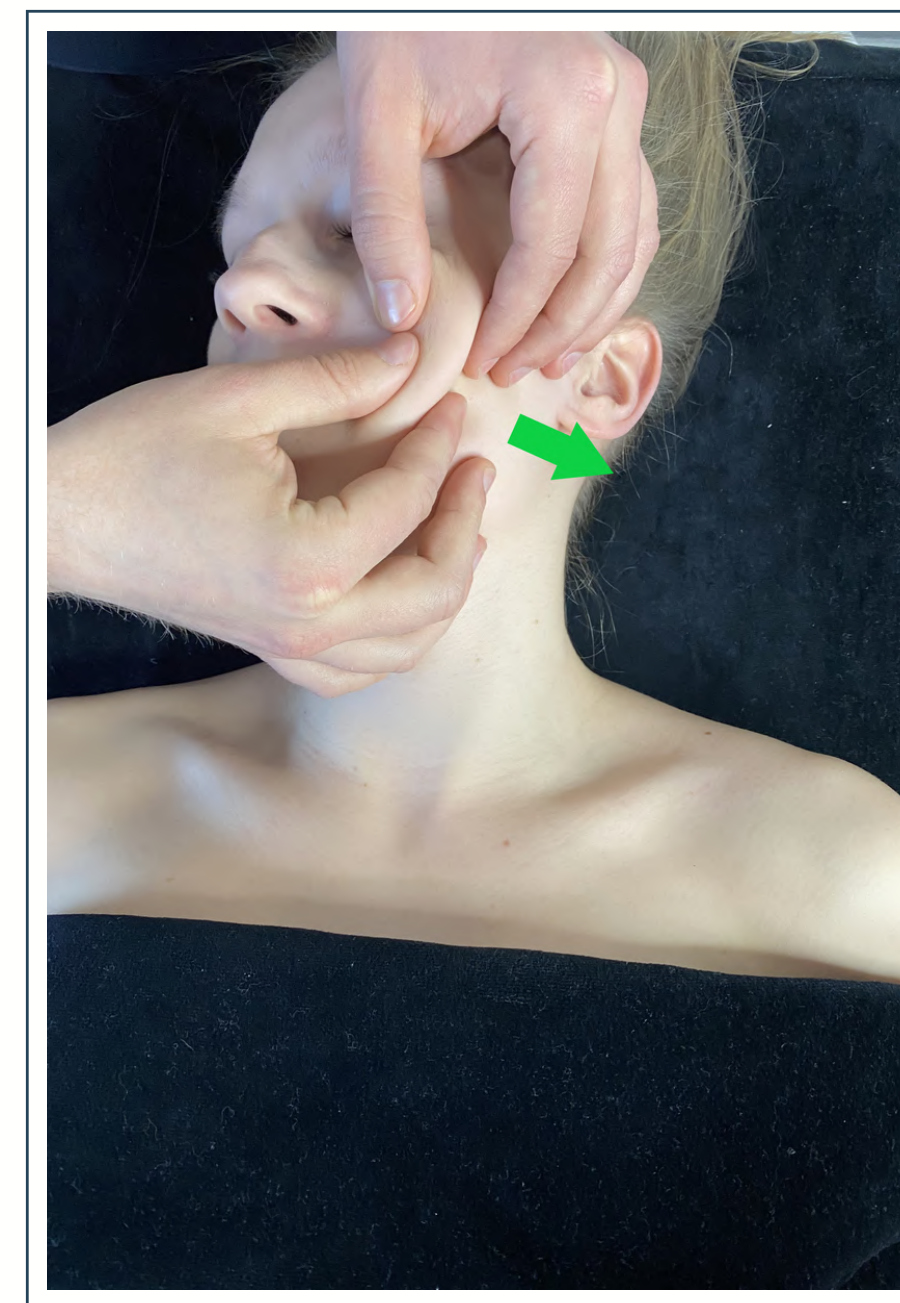
Ruch: Zebrane tkanki kierujemy od bruzdy nosowo-wargowej w kierunku ucha.

Obszar: mięsień jarzmowy większy i mniejszy,
m.policzkowy, m.śmiechowy, m.żwacz,
m.skroniowy.



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ



I ETAP ROZLUŻNIANIE TKANEK MIĘKKICH

Technika: Między palce zbieramy tkanki na wysokości kąta ust.

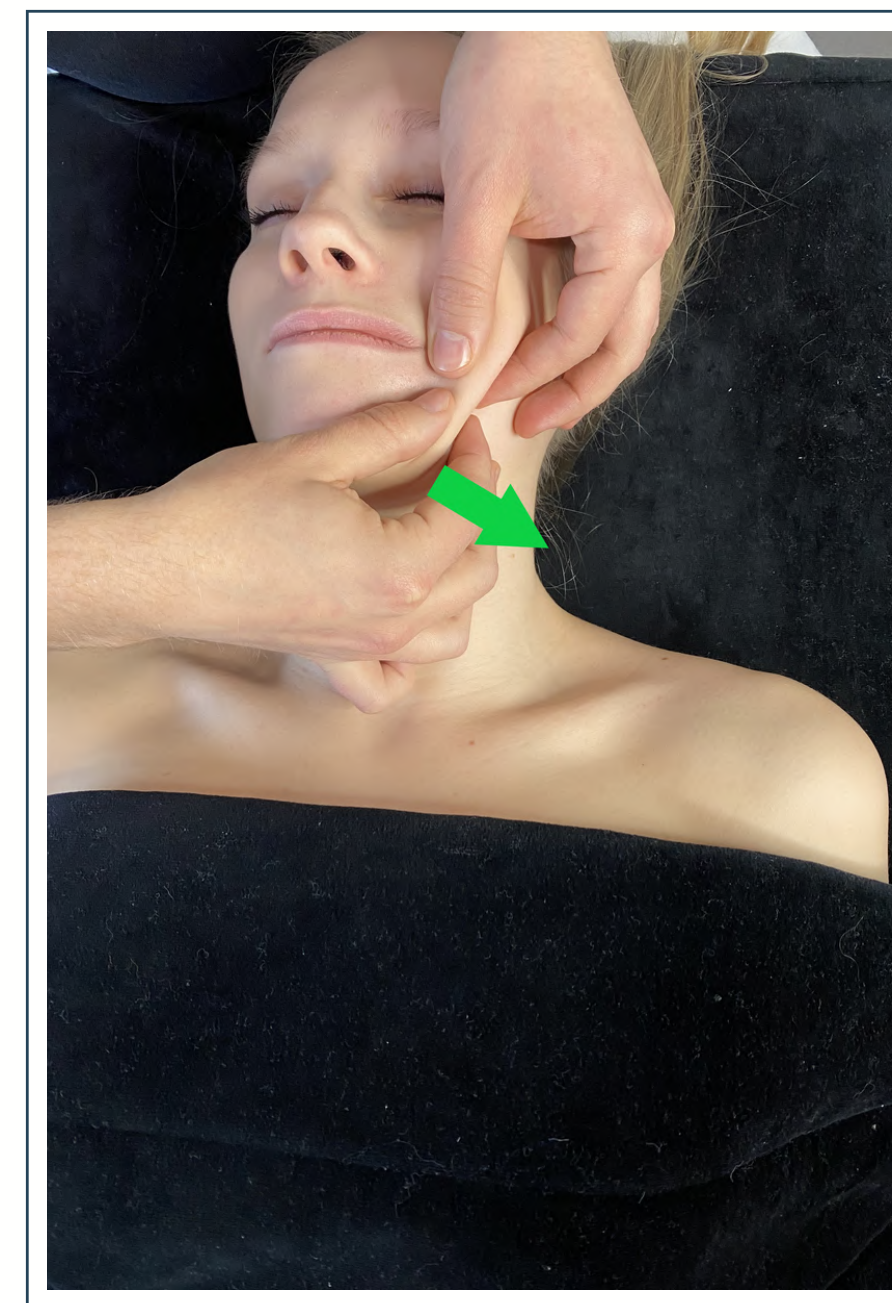
Ruch: Zebrane tkanki kierujemy od kąta ust w kierunku kąta żuchwy.

Obszar: Mięsień okrężny ust, m.dźwigacz wargi górnej, m.obniżacz wargi dolnej, m.obniżacz kąta ust, m.śmiechowy, m.policzkowy, m.żwacz.



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ



I ETAP ROZLUŻNIANIE TKANEK MIĘKKICH

WAŻNE: PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO TEJ TECHNIKI PRZYGOTUJ
RĘKAWICZKI JEDNORAZOWE.
USTAL GEST, KTÓRY MA BYĆ WYKONANY PRZEZ KLIENTA/TKĘ, GDY
KOMFORT TEJ TECHNIKI BĘDZIE
ZBYT NISKI, NP. POKAZANIE PRZEZ KLIENTA KCIUKA W DÓŁ

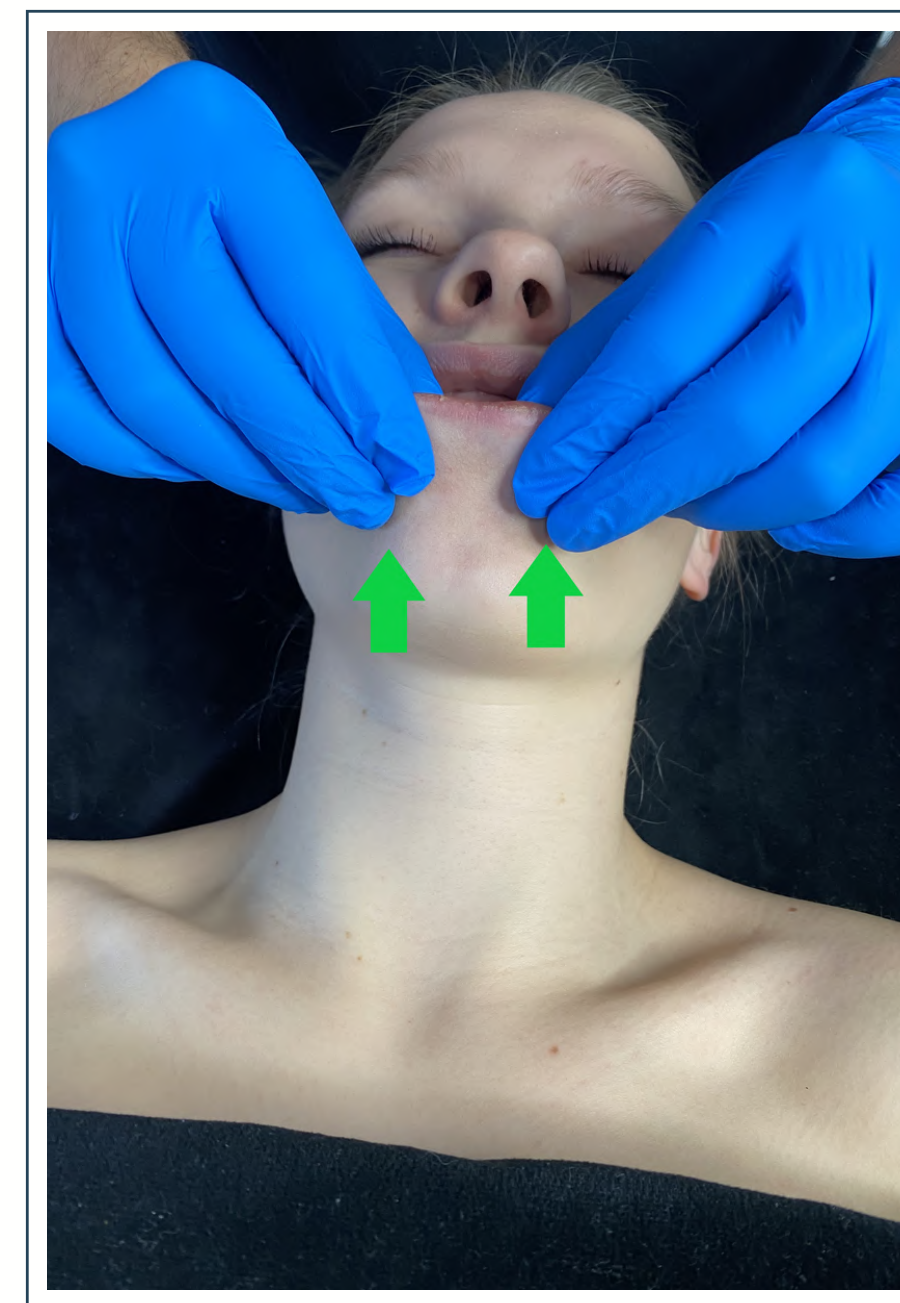
Technika: Ułóż kciuk pod wargą dolną. Wyczuj przestrzeń między dziąsłem, a tkanką mięśniową.

Ruch: Kciukiem uciśnij z lekkim naciskiem wargę dolną, natomiast reszta palców wykonuje ruch wyciągający tkanki. Opracuj całą okolicę wargi dolne.



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ



I ETAP ROZLUŻNIANIE TKANEK MIĘKKICH

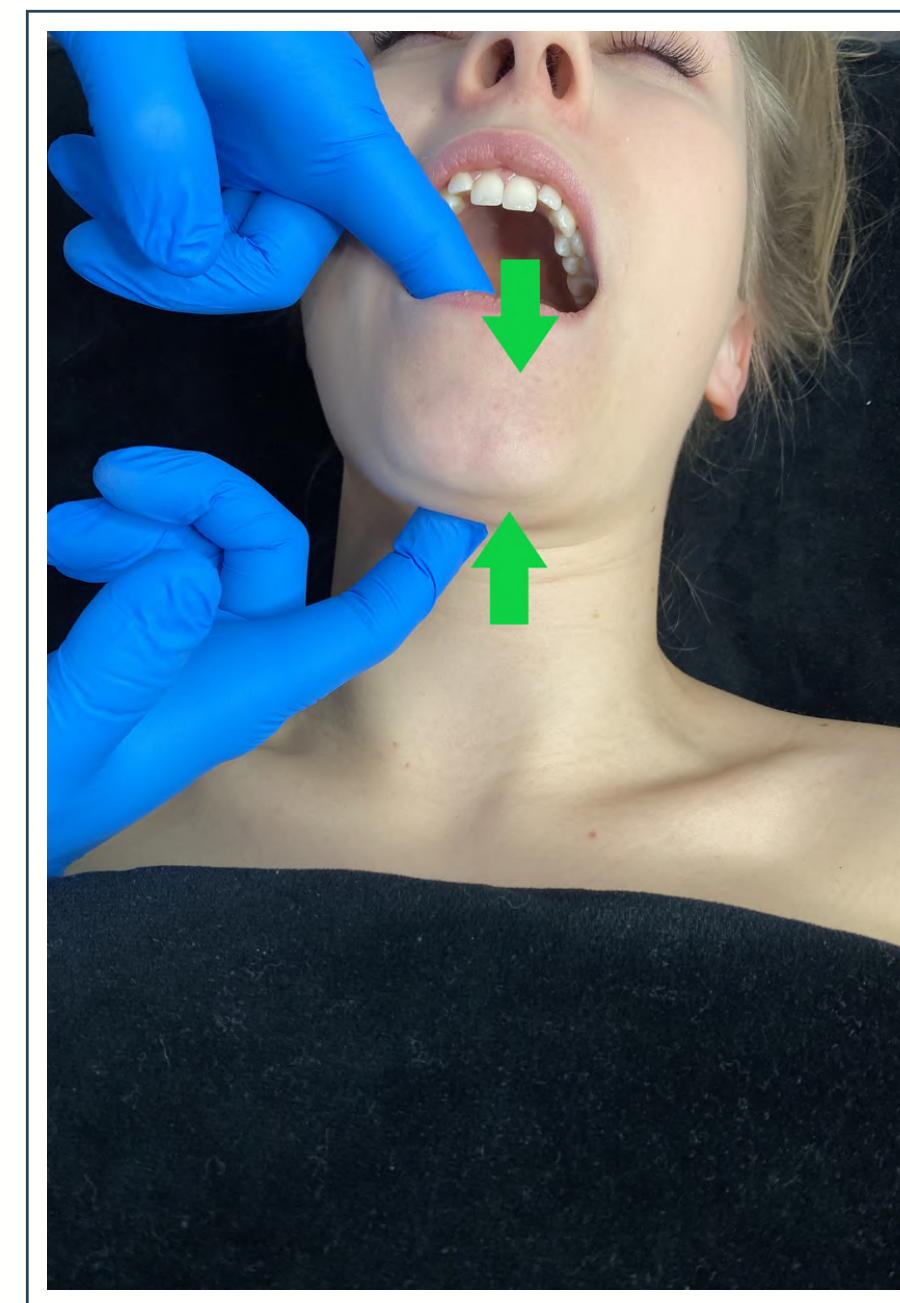
Technika: Ułóż palec wskazujący za linią dziąseł dolnych. Wyczuwaj tkanki, które są tuż za linią uzębienia. Poproś klienta o delikatne uniesienie języka ku górze. Drugi palec wskazujący ułożony pod linią żuchwy.

Ruch: Ułóż jeden palec na mięśniach dna jamy ustnej. Drugi palec wskazujący ułóż w tej samej linii od strony zewnętrznej. Wykonuj delikatne zbliżanie się palców ku sobie. Ruch wolny, spokojny, delikatny.



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ



I ETAP ROZLUŻNIANIE TKANEK MIĘKKICH

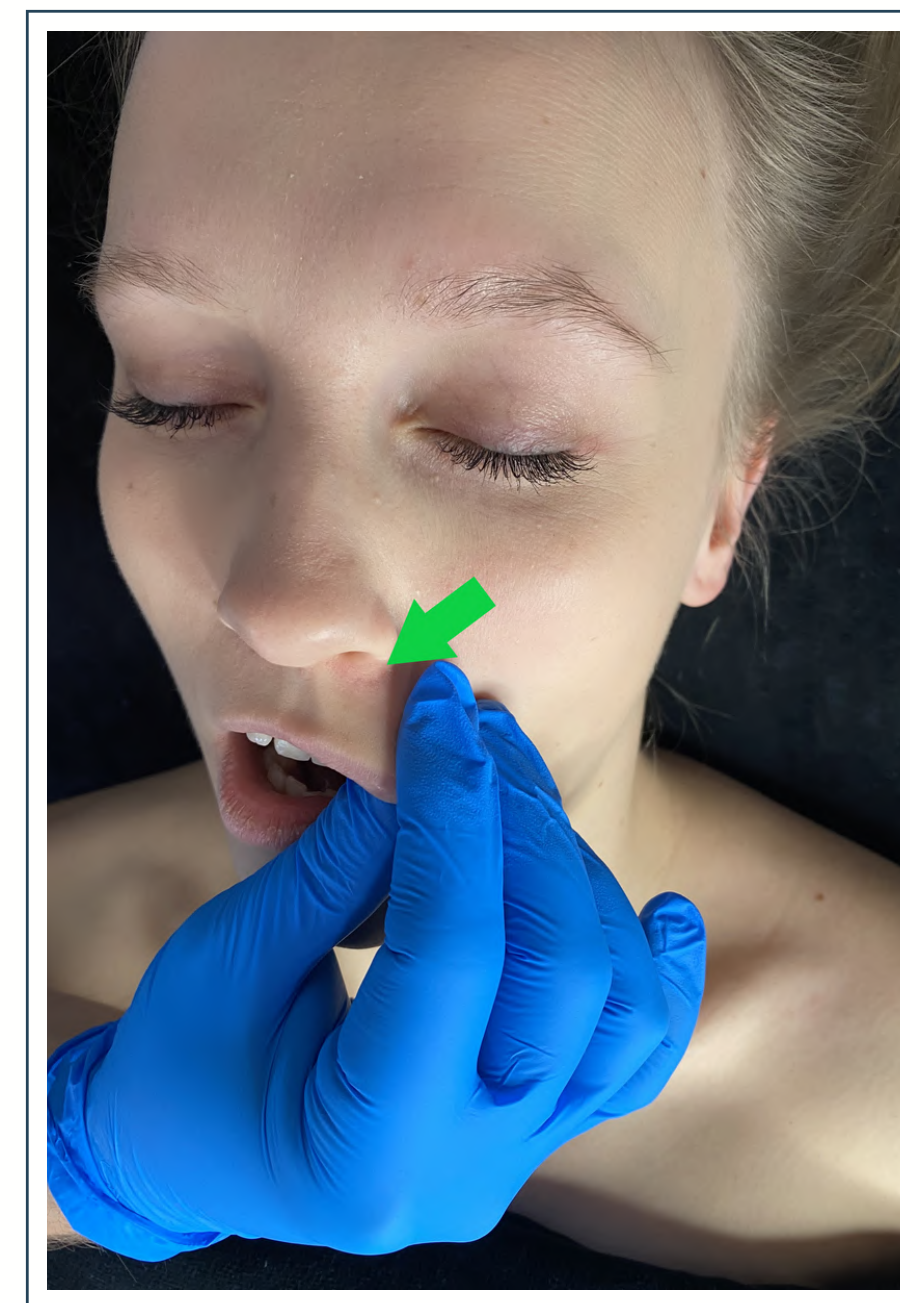
Technika: Ułóż kciuk pod wargą górną. Reszta palców ułożona na linii bruzdy nosowo- wargowej.

Ruch: Ułóż jeden palec na mięśniach dna jamy ustnej. Drugi palec wskazujący ułóż w tej samej linii od strony zewnętrznej. Wykonuj delikatne zbliżanie się palców ku sobie. Ruch wolny, spokojny, delikatny.



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ



I ETAP ROZLUŻNIANIE TKANEK MIĘKKICH

Technika: Ułóż kciuk pod wargą górną. Reszta palców ułożona na linii bruzdy nosowo- wargowej.

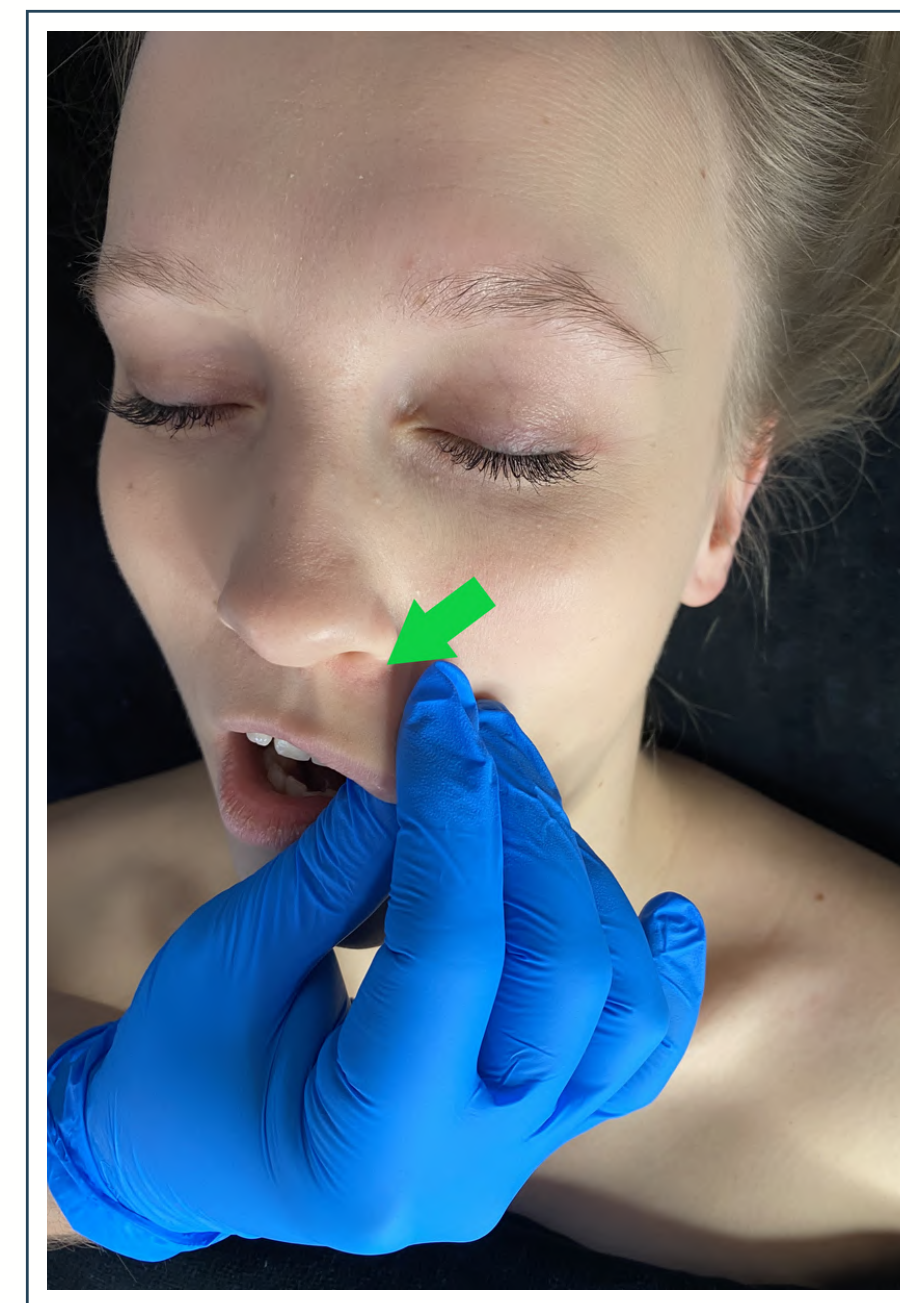
Ruch: Wykonaj delikatny ucisk kciukiem. Resztą palców wykonuj zbliżanie tkanek do kciuka.

Obszar: Mięsień okrężny ust, mięsień przegrody nosa, mięsień jarzmowy większy i mniejszy, mięsień dźwigacz wargi górnej.



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ



I ETAP ROZLUŻNIANIE TKANEK MIĘKKICH

Technika: Ułóż kciuk na wysokości kąta ust, reszta palców ułożona na wysokości dołu skroniowego.

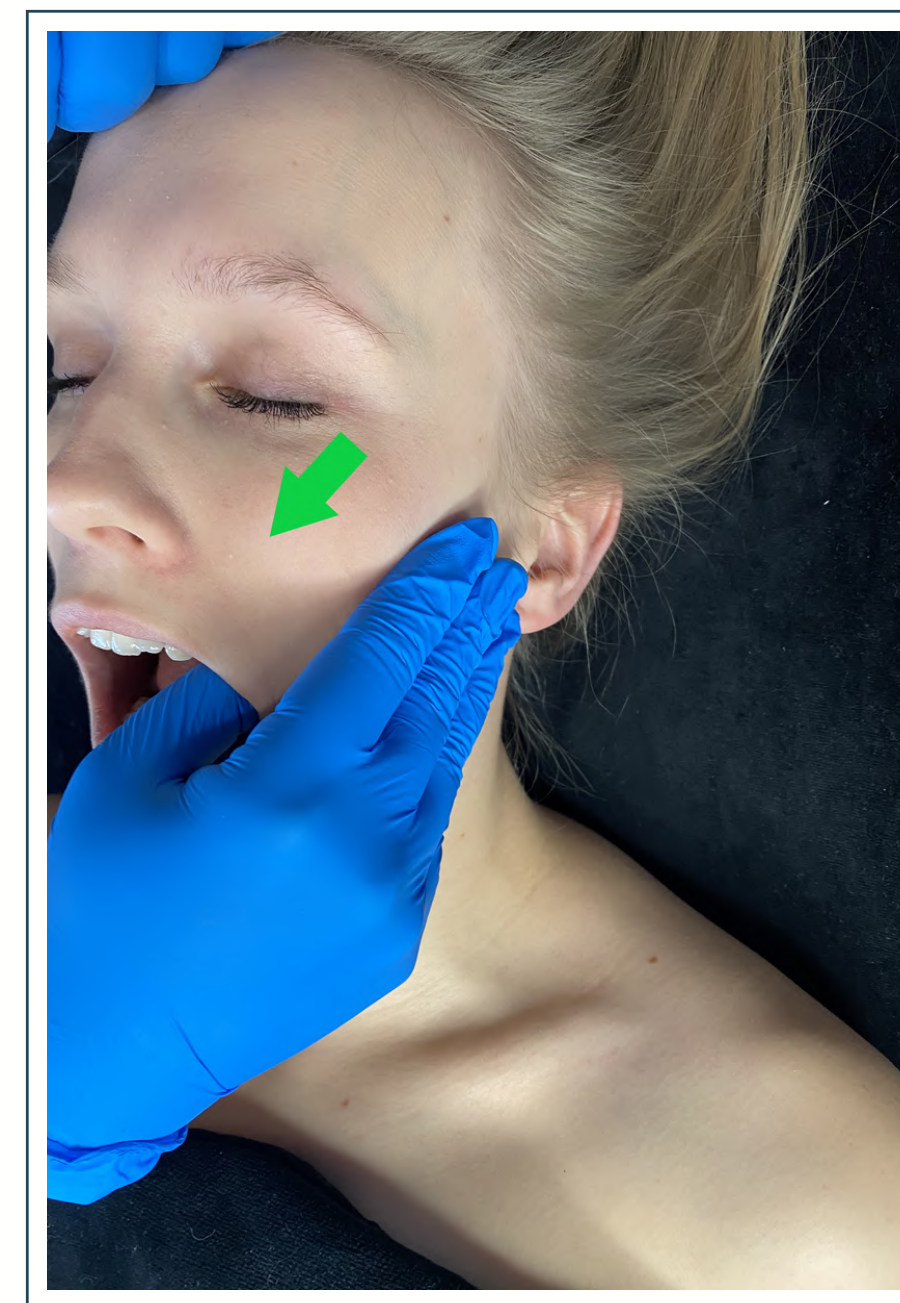
Ruch: Zbierz tkanki palcami w kierunku kciuka.

Obszar: Mięsień okrężny ust, m.śmiechowy, m. policzkowy, m.żwacz, m.jarzmowy większy i mniejszy.



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ



I ETAP ROZLUŻNIANIE TKANEK MIĘKKICH

Technika: Ułóż palec wskazujący na m. skrzydłowym. Drugi palec umieść na m.żwacz.

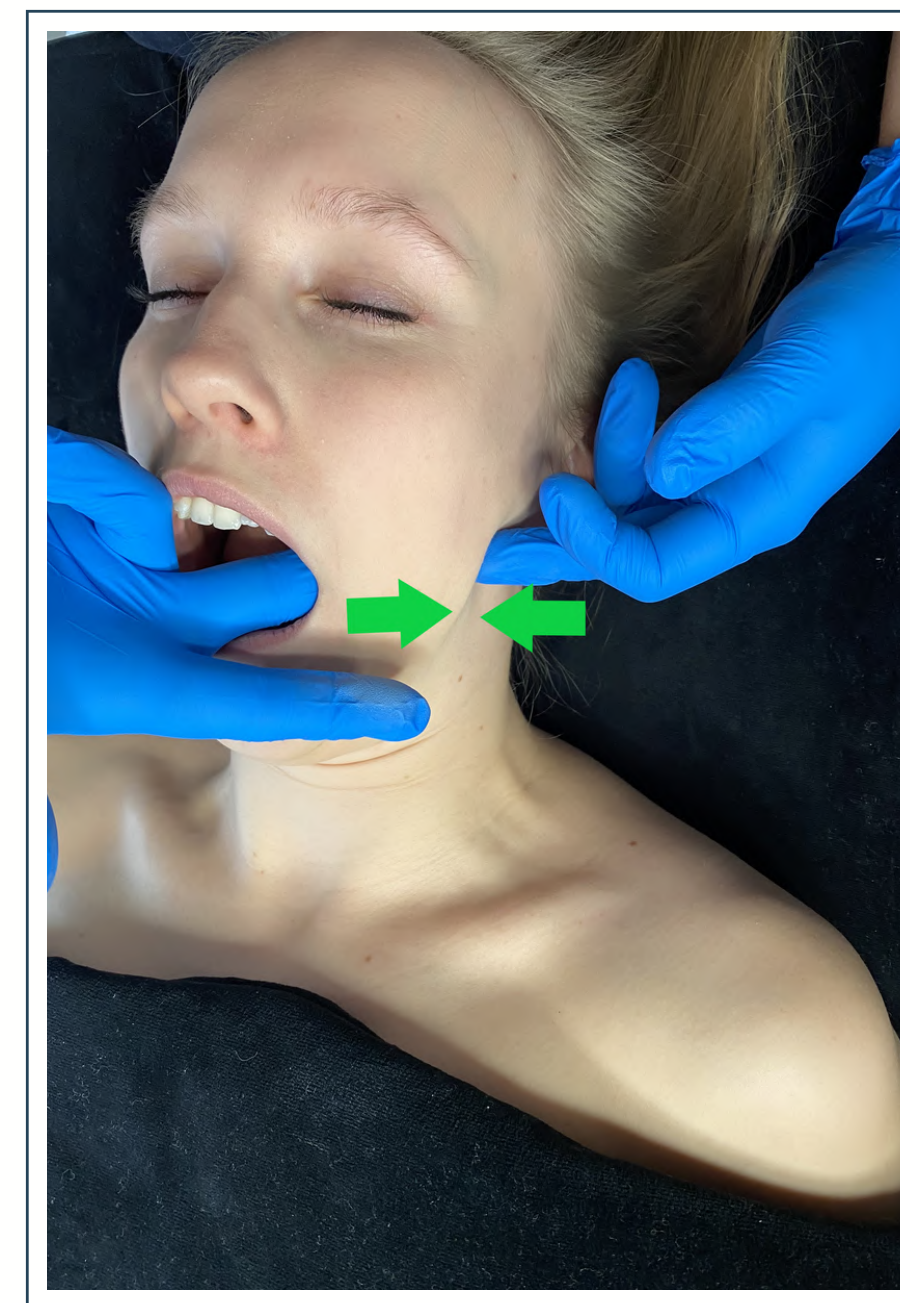
Ruch: Zlokalizuj palcem m.skrzydłowy, drugi palec ułóż w tej samej linii od strony m.żwacz. Wykonuj wolne,spokojne, delikatne zbliżanie się palców ku sobie.

Obszar: Mięsień żwacz, m.skrzydłowy boczny i przyśrodkowy.



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ



I ETAP ROZLUŻNIANIE TKANEK MIĘKKICH

Technika: Ułóż dwa kciuki pod dolną wargą. Zlokalizuj kąty ust. Reszta palców ułożona pod linią ust.

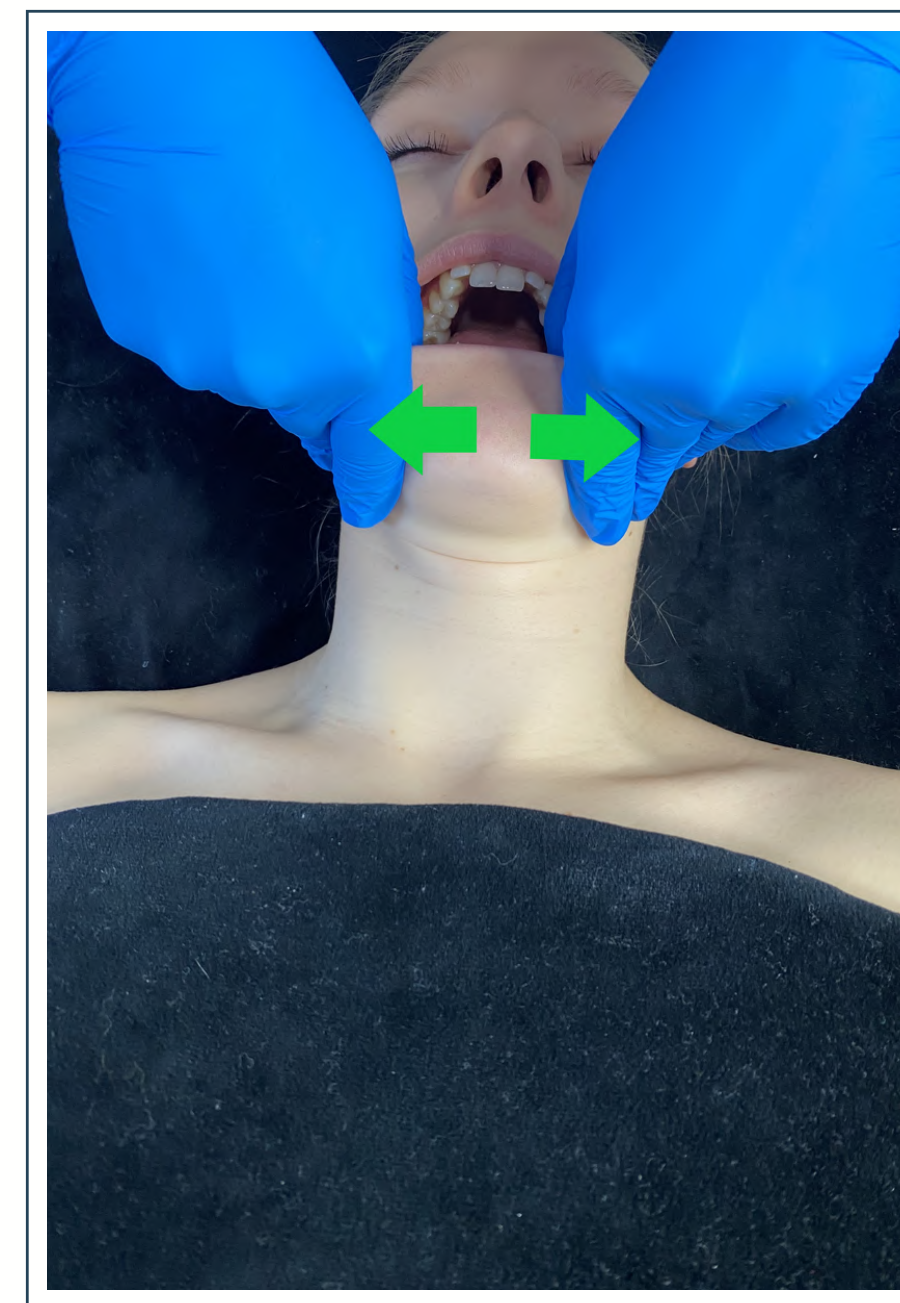
Ruch: Wykonuj jednoczesne rozciąganie palcami struktur do okolic kąta ust.

Obszar: Mięsień bródkowy, m.obniżacz wargi dolnej, m.obniżacz kąta ust, m.śmiechowy.



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ



I ETAP ROZLUŻNIANIE TKANEK MIĘKKICH

Technika: Ułóż palce wskazujące pod wargą górną.
Kciuki ułożone w okolicy płatków nosa.

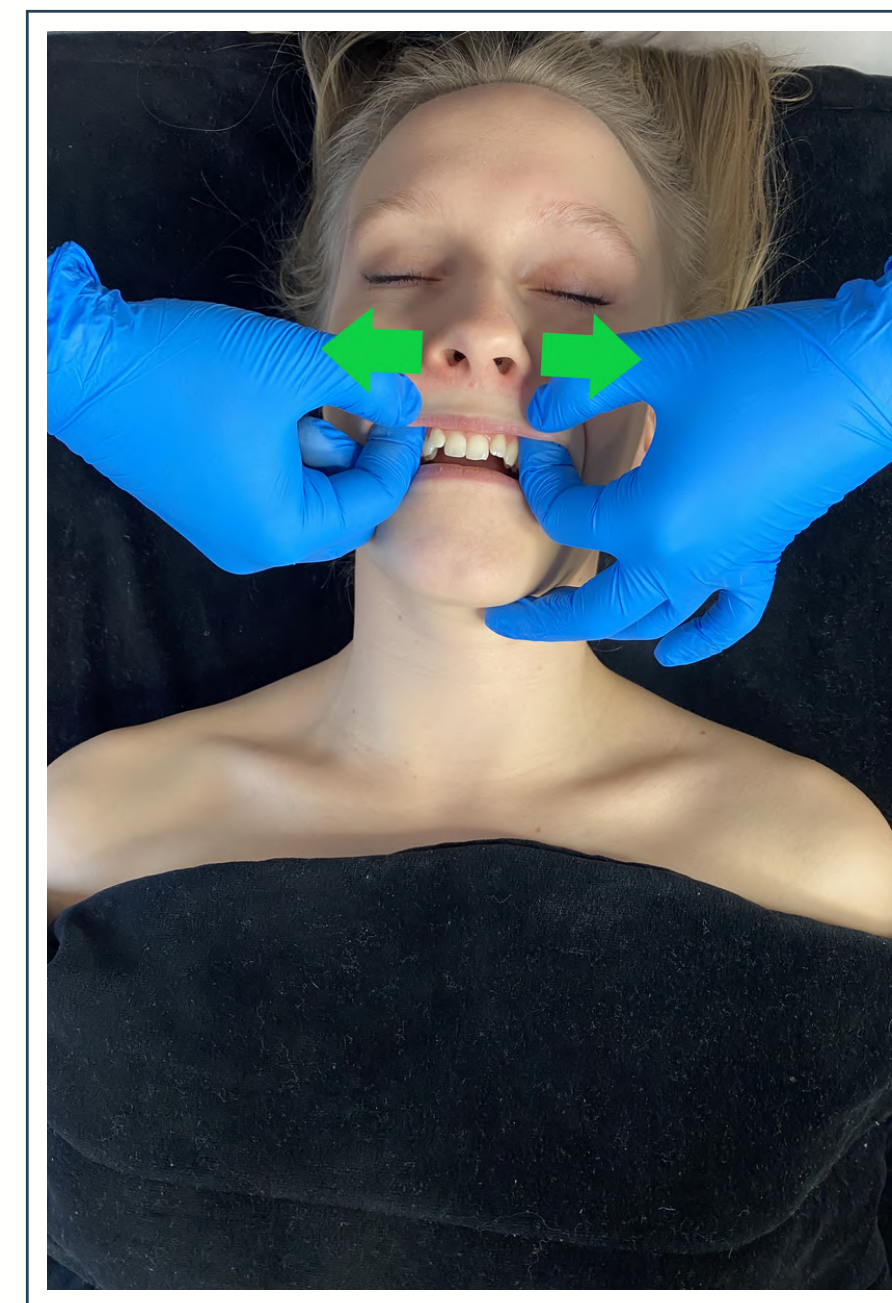
Ruch: Wykonuj kciukami ściąganie tkanek w kierunku wargi górnej.

Obszar: Mięsień okrężny ust, m. dźwigacz wargi górnej, m. jarzmowy większy i mniejszy.



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ



I ETAP ROZLUŻNIANIE TKANEK MIĘKKICH

Technika: Ułóż dwa kciuki pod wargą górną. Palce wskazujące ułożone na łuku kupidyna.

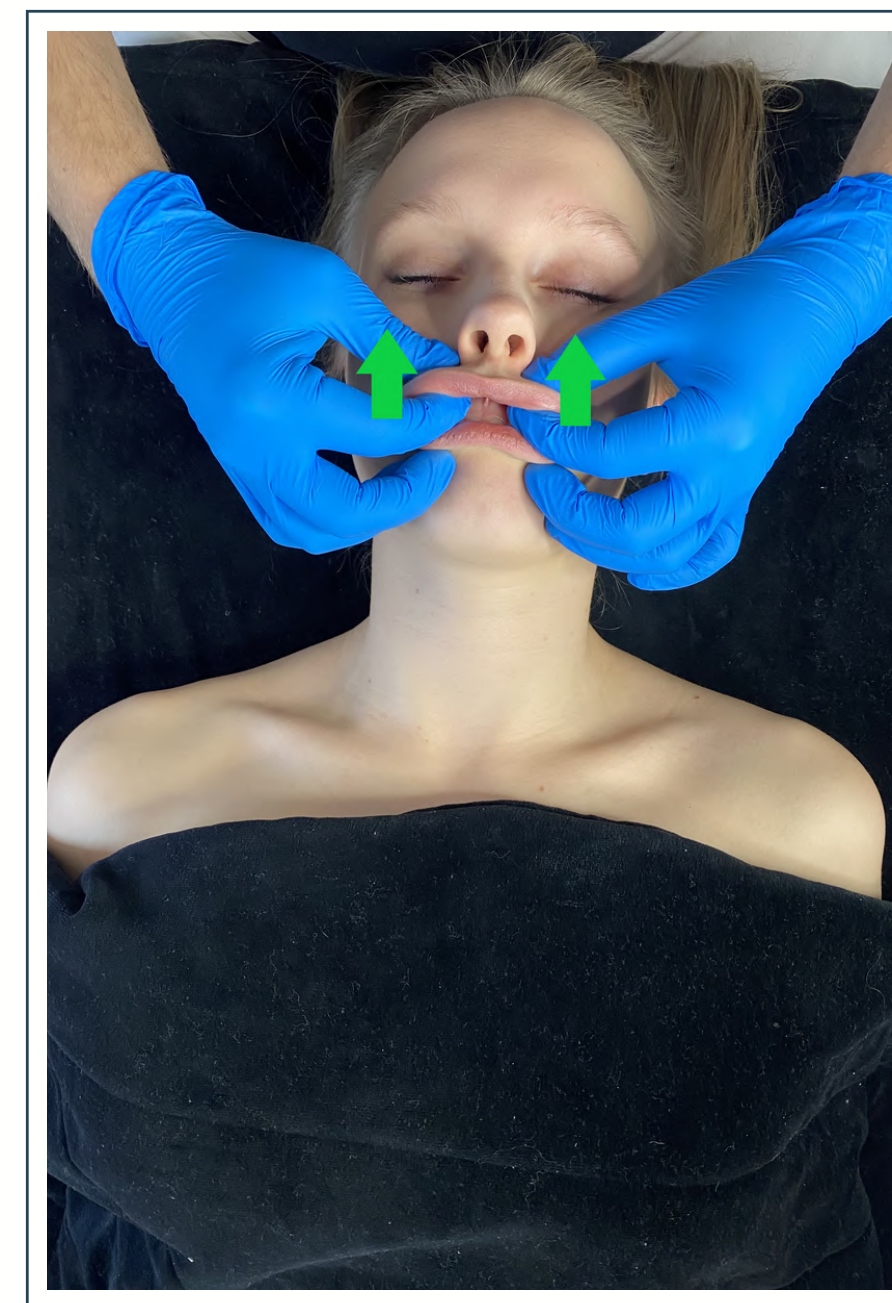
Ruch: Wykonuj palcami wskazującymi ruch rozciągania od przegrody nosowej w kierunku kącików ust.

Obszar: Mięsień okrężny ust.



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ



II ETAP - INTENSYWNA RELAKSACJA

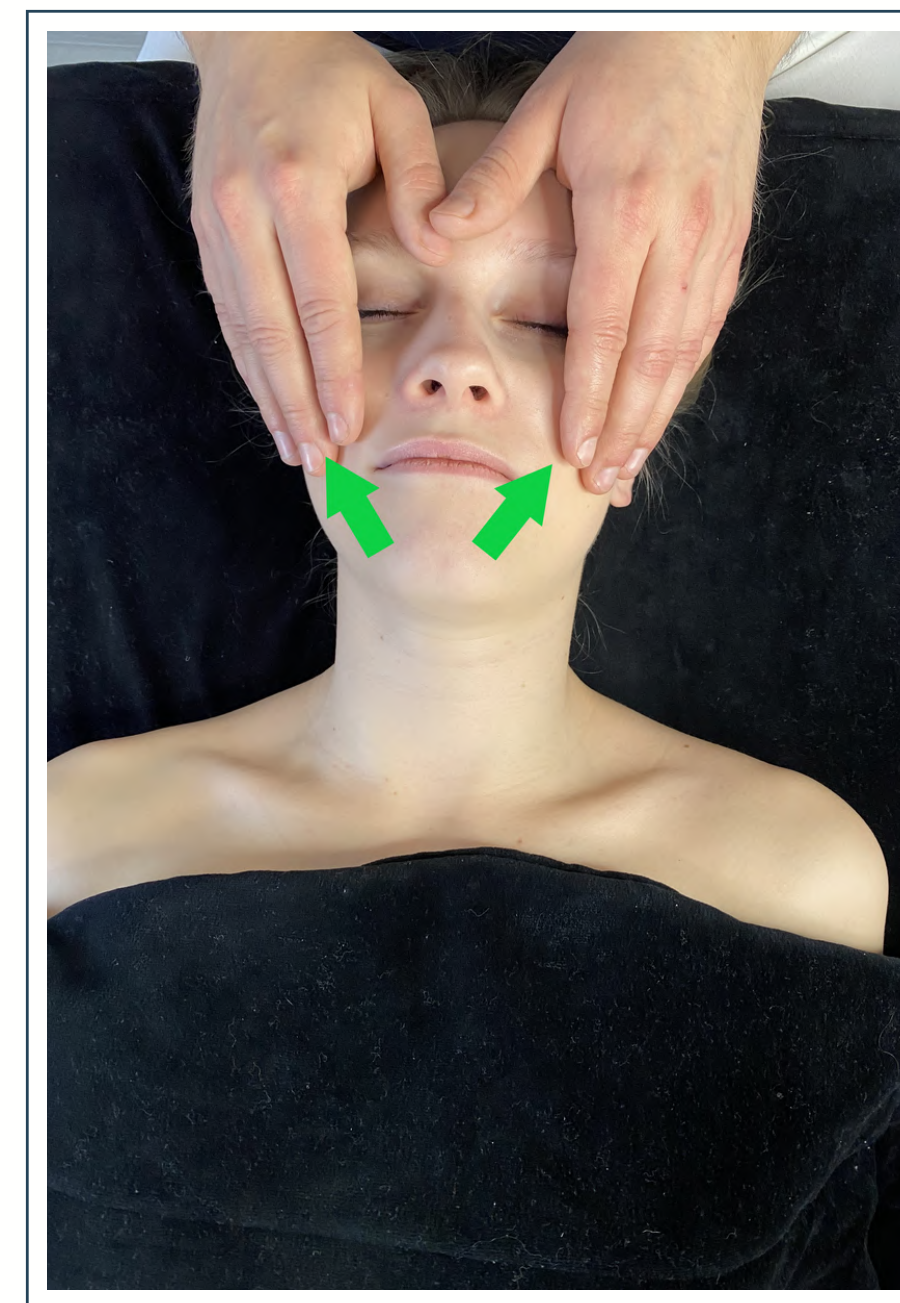
W TYM ETAPIE BĘDZIEMY WYKORZYSTYWAĆ INTENSYWNE TECHNIKI, KTÓRE BĘDĄ MIAŁY NA CELU POBUDZENIE MIKROKRAŻENIA. NAKŁADAMY DODATKOWĄ ILOŚĆ ŚRODKA POŚLIZGOWEGO.

Ruch: Wykonujemy dłońmi przegłaskanie od środka brody w kierunku płatka ucha.



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ



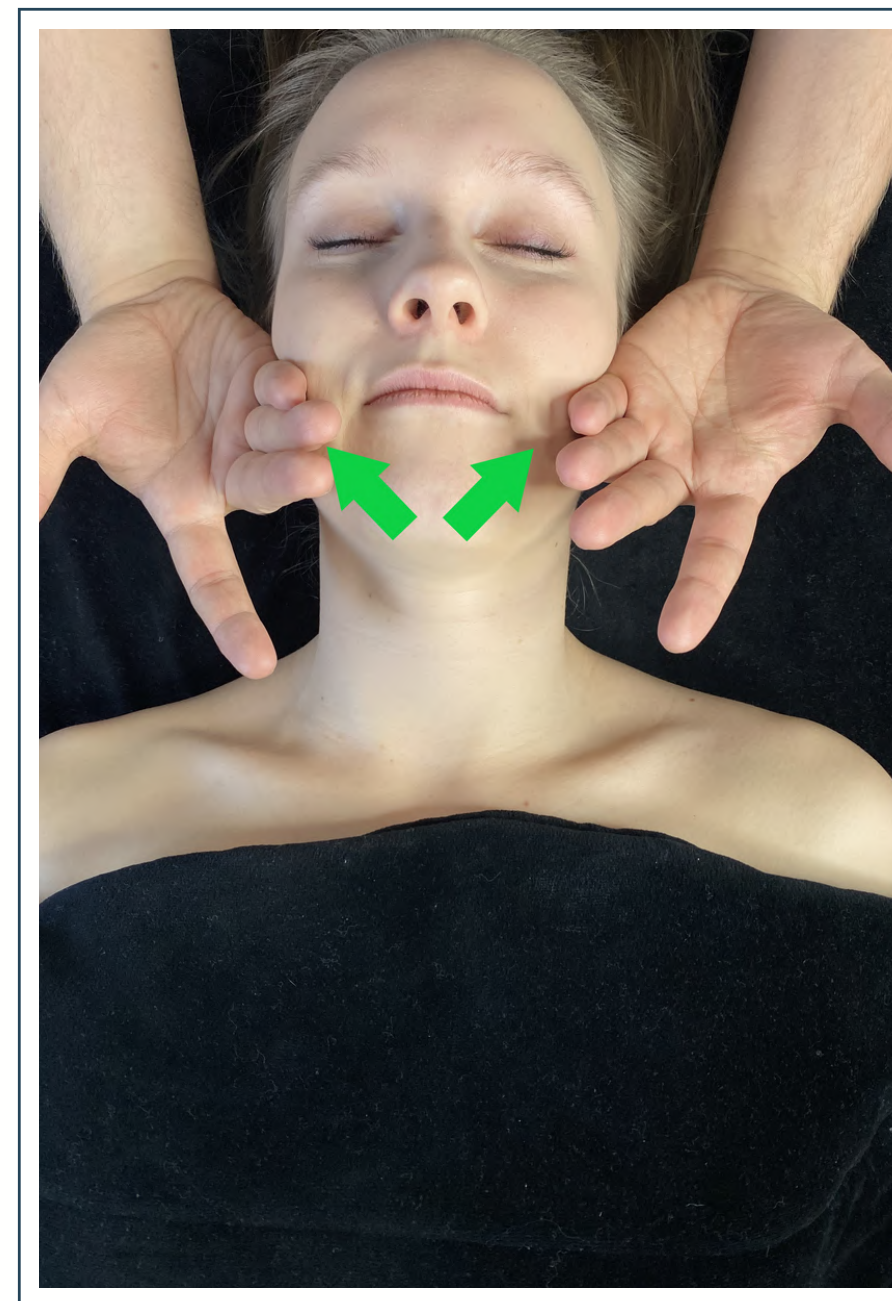
II ETAP INTENSYWNA RELAKSACJA

Ruch: Wykonujemy ruch rotacyjny dłońmi na wysokości policzków. Następnie schodzimy na wysokość ust i rozchodzimy się ruchem pulsacyjnym w kierunku ucha.



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ



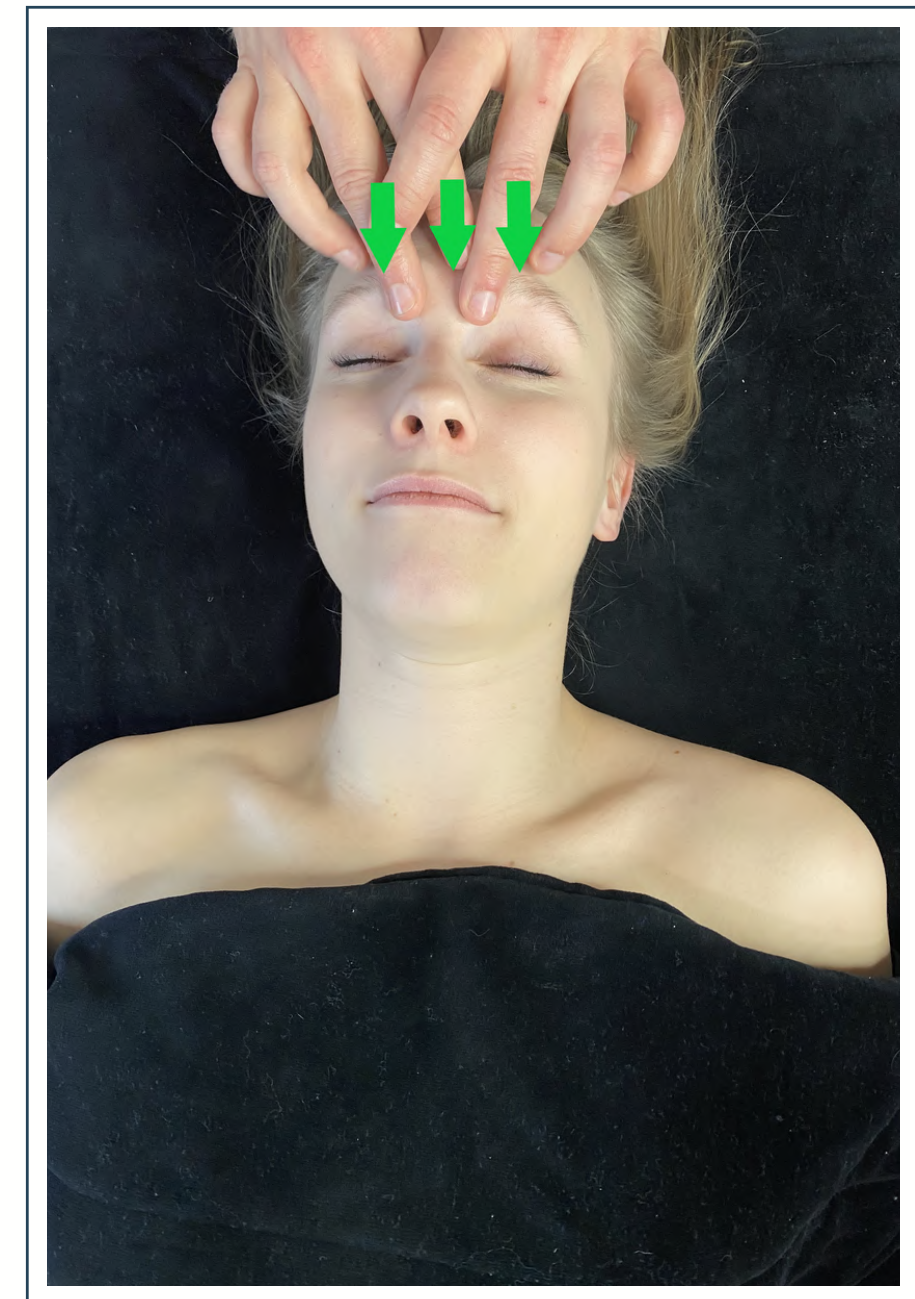
II ETAP INTENSYWNA RELAKSACJA

Ruch: Linia skroni docieramy w okolice lwiej zmarszczki. Palcami serdecznymi wykonujemy uciskania obu m.marszczących brwi.



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ



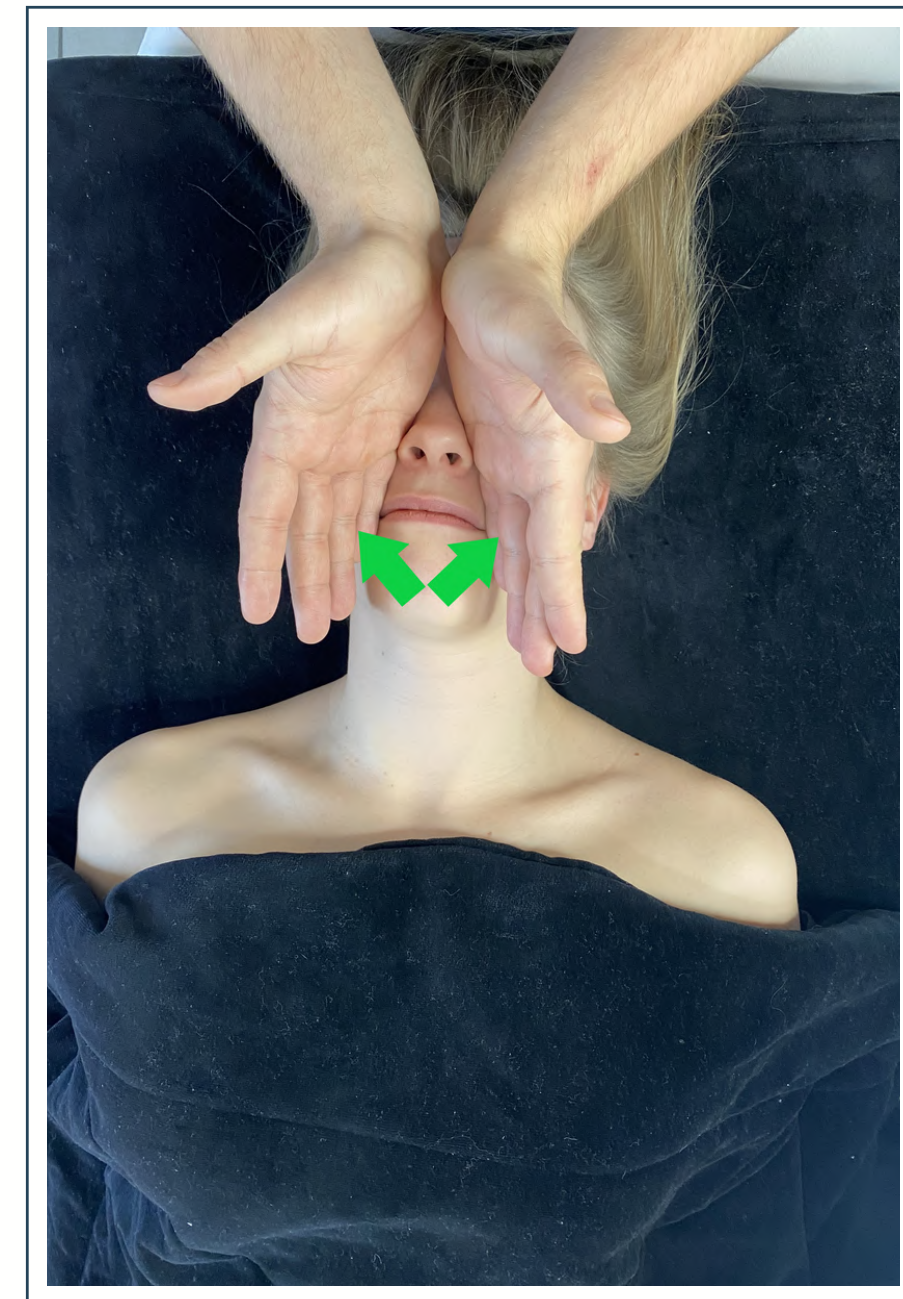
II ETAP INTENSYWNA RELAKSACJA

Ruch: Zewnętrznymi krawędziami dłoni schodzimy po bruzdach nosowo-wargowych. Rozchodzimy się w linii kości jarzmowych docierając do dołów skroniowych. Wykonujemy opuszkami palców intensywne rozcieranie.



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ



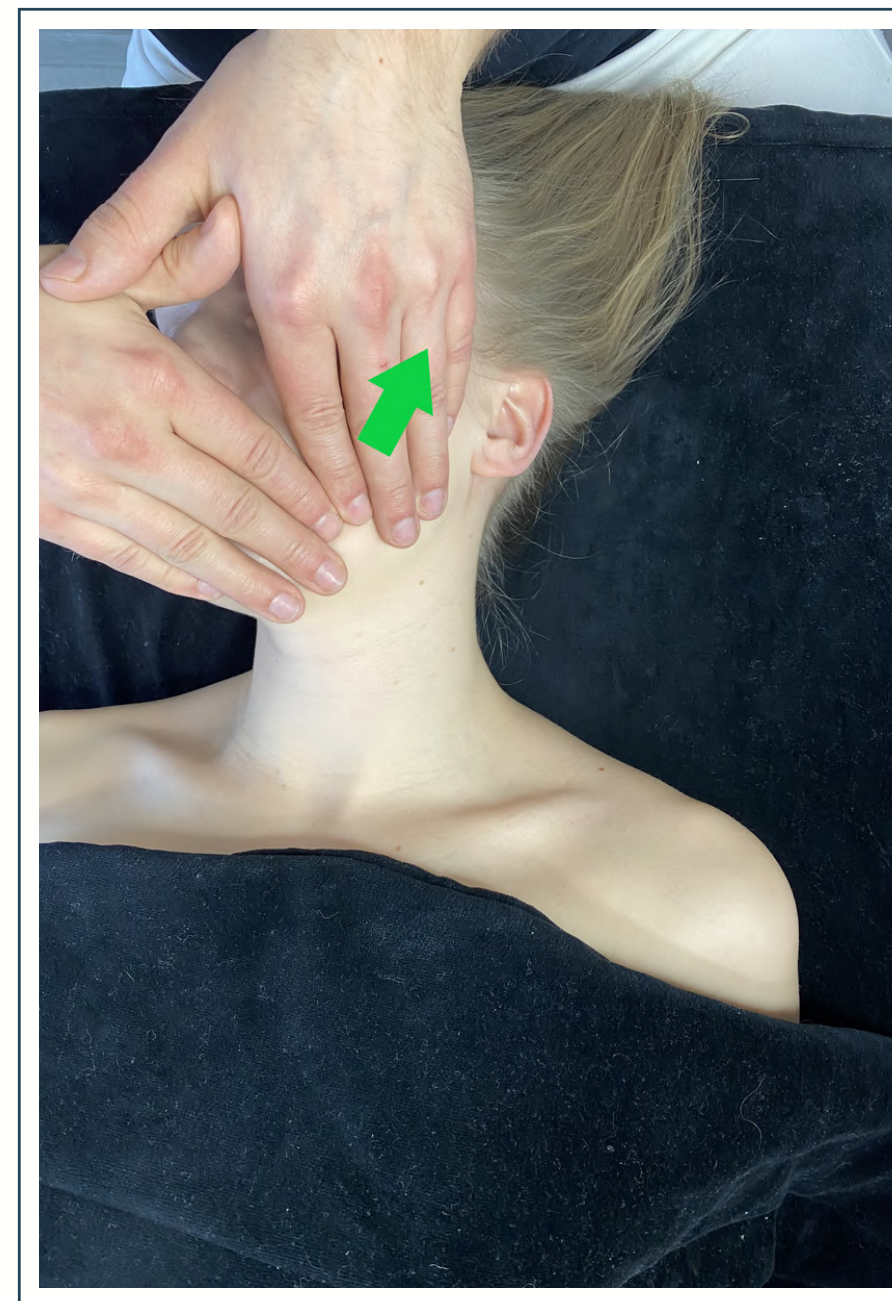
II ETAP INTENSYWNA RELAKSACJA

Ruch: Od środka czoła wykonujemy pulsacyjne głaskanie. Schodzimy w kierunku łopatek. Docierając do mięśni piersiowych.



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ



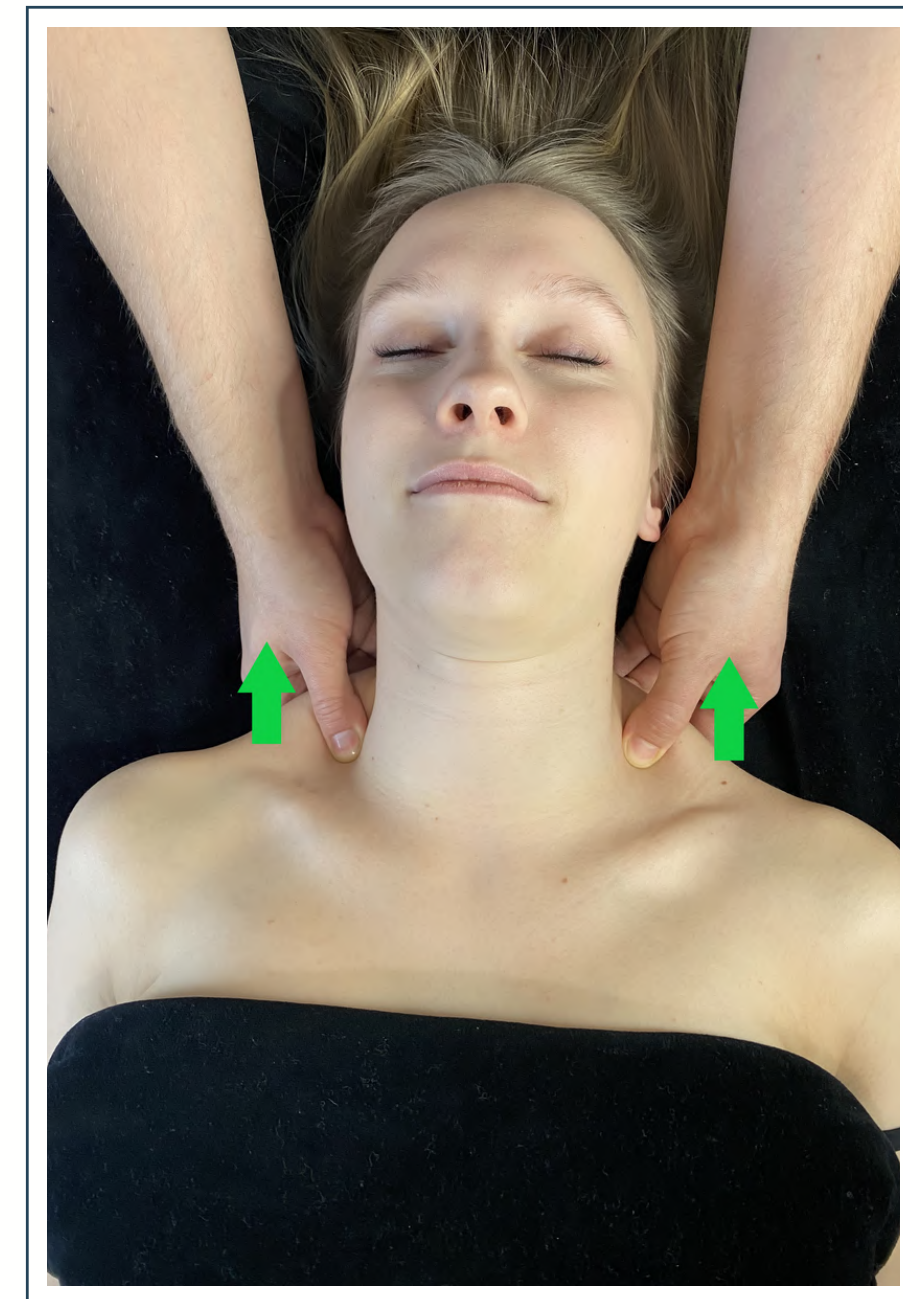
II ETAP INTENSYWNA RELAKSACJA

Ruch: Wyciskanie mięśnia czworobocznego. Przechodzimy dłońmi na wysokość m.czworobocznego. Wykonujemy jednoczesne wygniatanie tych mięśni. Chwytaamy mięsień palcami od strony łopatek, zaś kciukiem od strony obojczyka.



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ



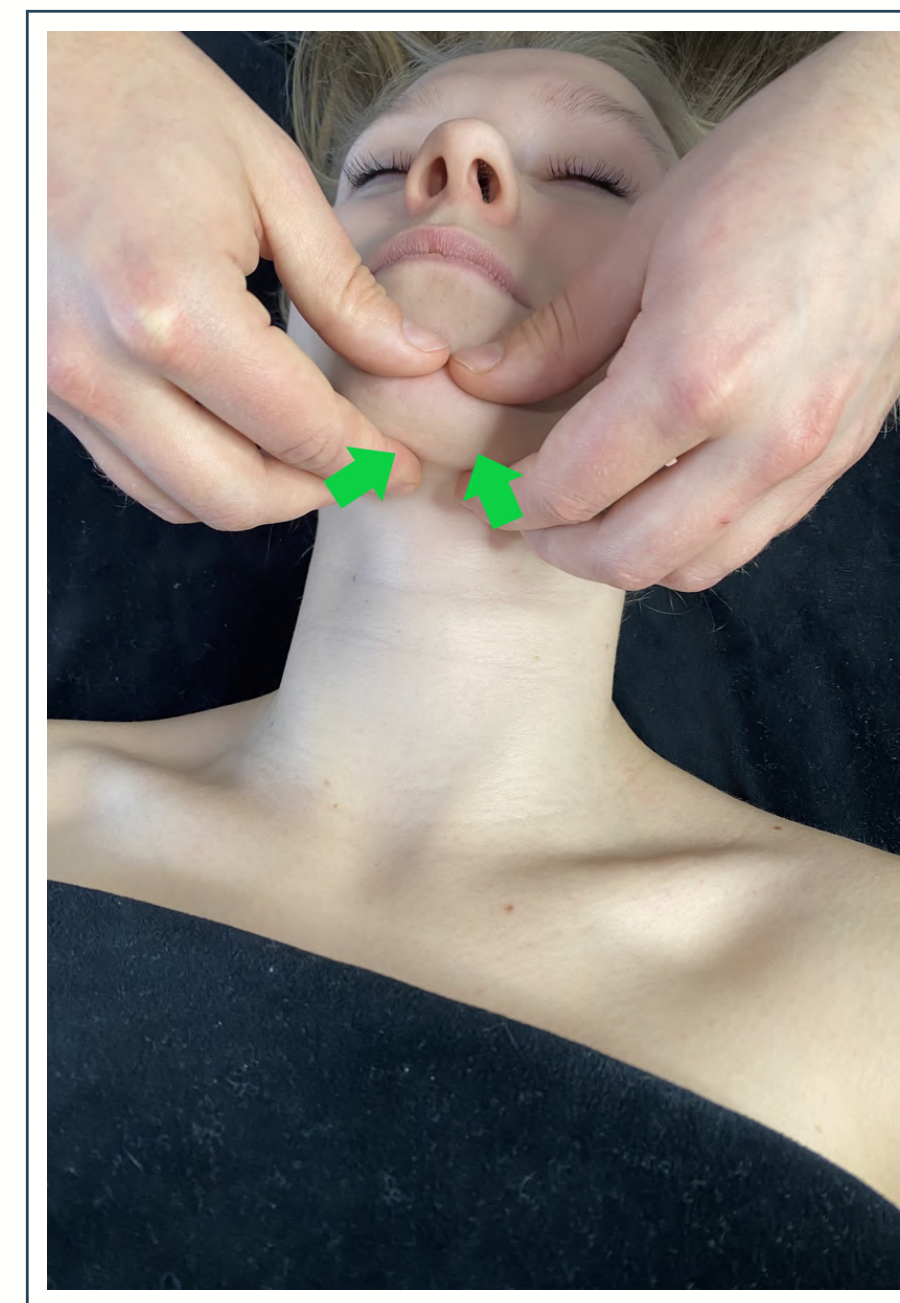
II ETAP INTENSYWNA RELAKSACJA

Ruch: Technikę kontynuujemy na okolicę podżuchwą. Umieszczamy kciuki nad linią żuchwy, natomiast reszta palców wykonuje intensywne jednoczesne rozcieranie struktur pod linią żuchwy. Wykonujemy technikę opracowywując całą linię żuchwy.



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ



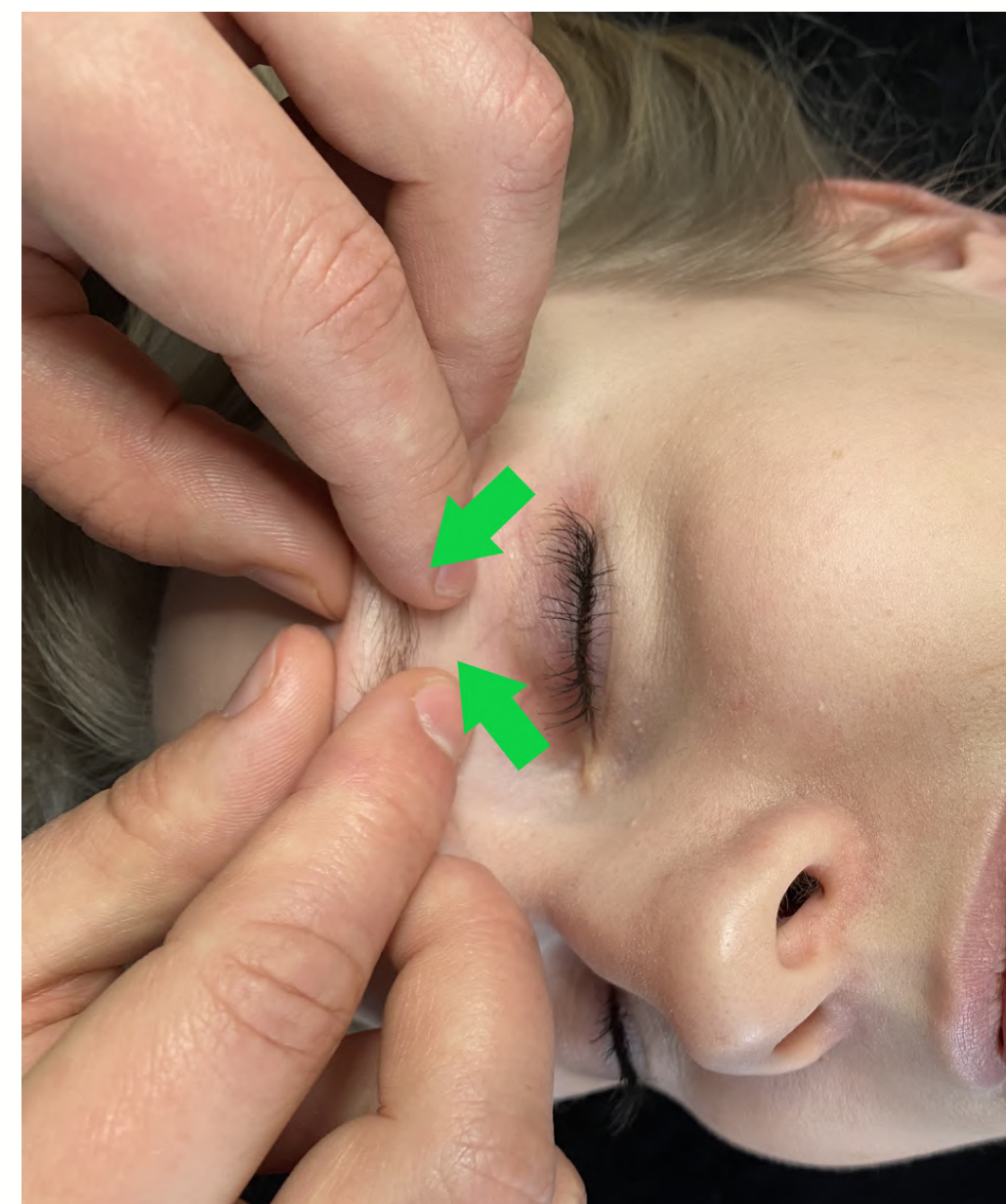
II ETAP INTENSYWNA RELAKSACJA

Ruch: Kontynuujemy wcześniejszą technikę. Przechodzimy przez mięśnie jarzmowe i kierujemy się na powiekach górnych. Zostańmy tutaj dłuższą chwilę.



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ



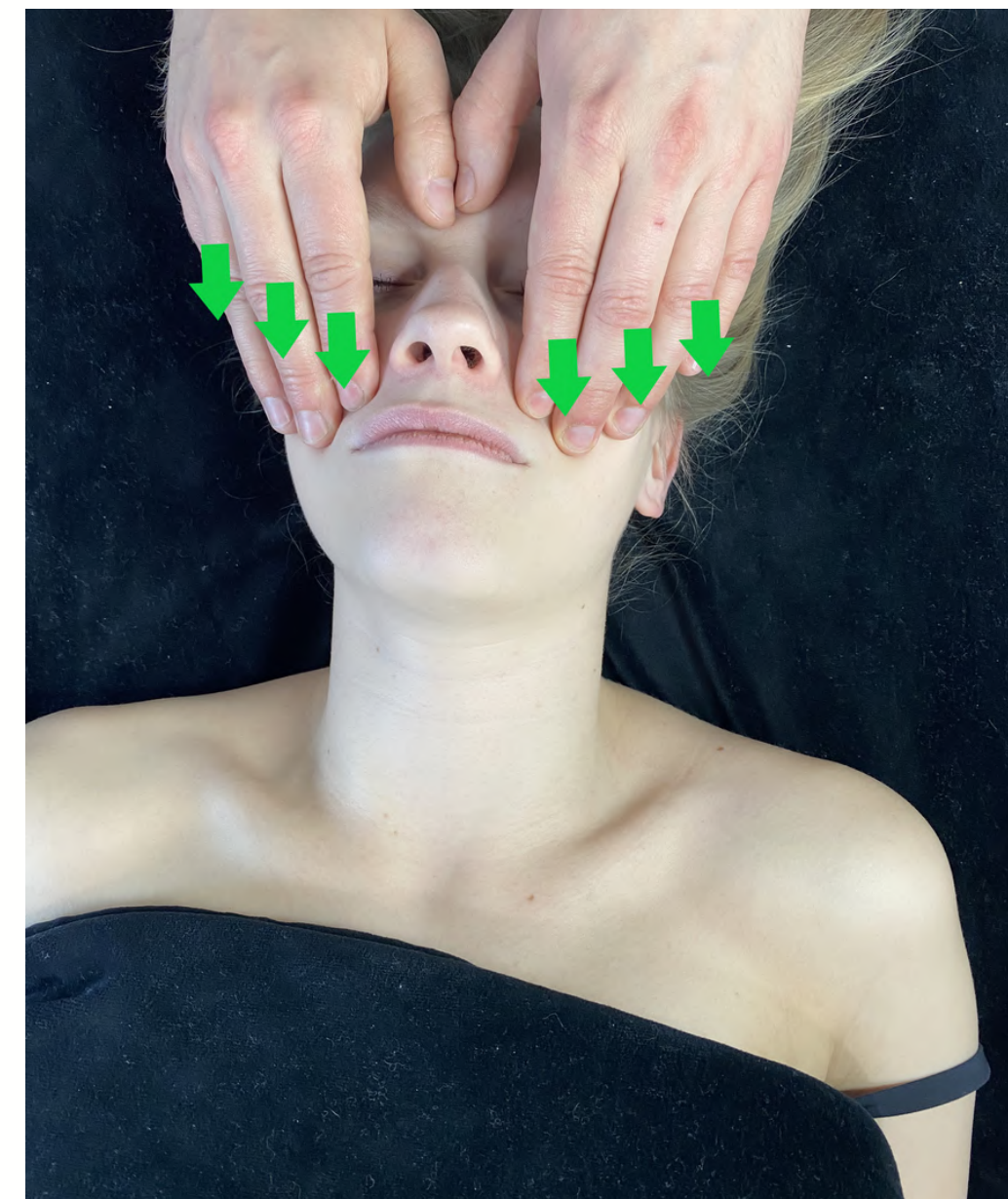
II ETAP INTENSYWNA RELAKSACJA

Ruch: Płynnym ruchem miękkiego uciskania kciukami przechodzimy na wysokość policzków.



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ



II ETAP INTENSYWNA RELAKSACJA

Ruch: Palcami wykonujemy miękkie uciskanie od bruzdy nosowo-wargowej, w kierunku okolicy przyusznej. Następnie przechodzimy do barków.



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ



II ETAP INTENSYWNA RELAKSACJA

Ruch: Na wysokości m.piersiowego większego wykonujemy intensywne oraz dynamiczne ugniatanie. Wykorzystujemy do tej techniki kciuki oraz zgięte palce wskazujące.



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ



II ETAP INTENSYWNA RELAKSACJA

Ruch: Wykonujemy miękką pulsację po bocznej stronie szyi. Przechodzimy od okolicy przyusznej do ramion.



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ



II ETAP INTENSYWNA RELAKSACJA

Ruch: Na m.piersiowych większych wykonujemy ugniatanie. Używamy kciuka jednej dłoni oraz palców 3 i 4 dłoni drugiej. Wykonujemy dynamiczny, intensywny ruch.



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ



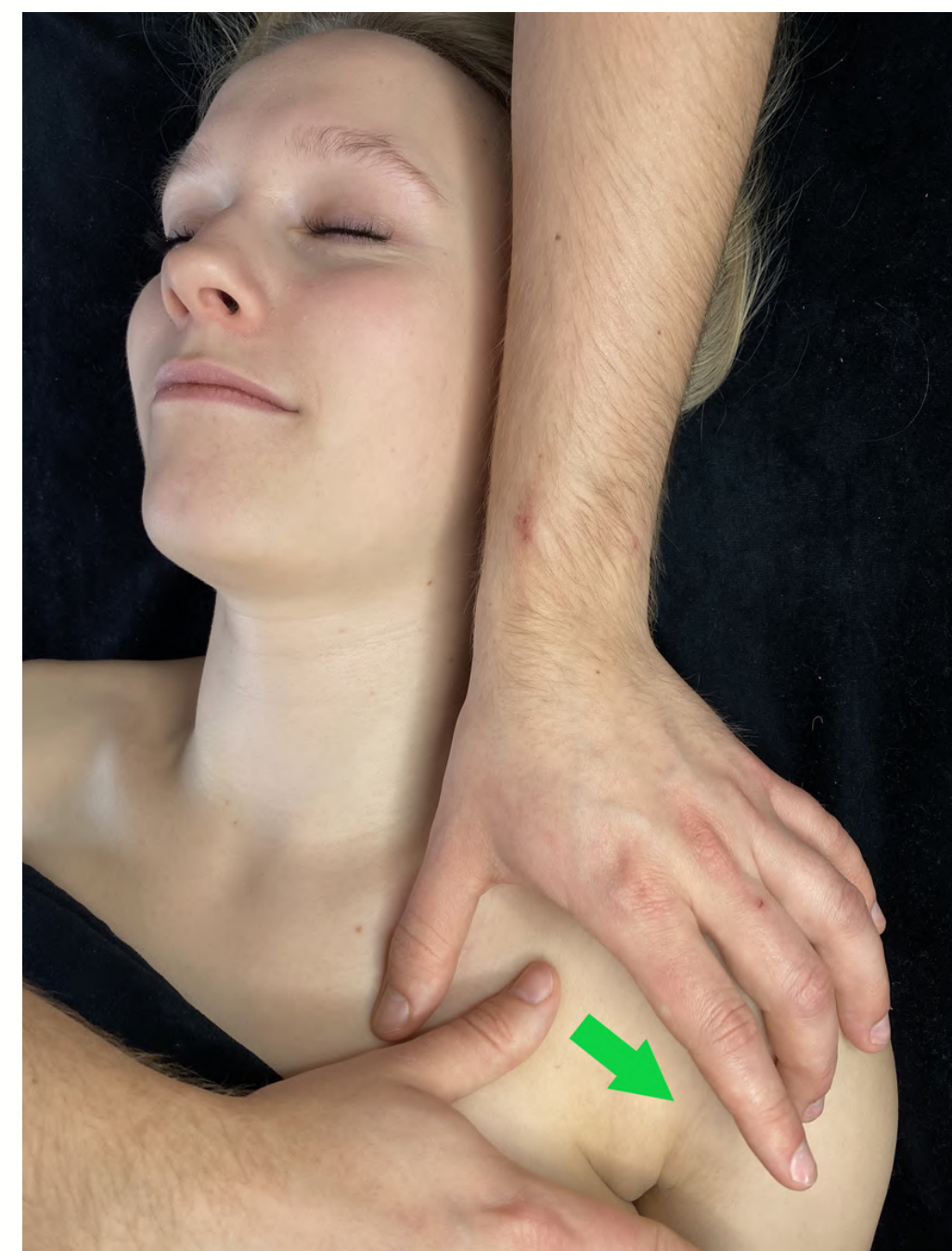
II ETAP INTENSYWNA RELAKSACJA

Ruch: Naprzemienne podbijanie kciukami dekoltu. Wykonujemy naprzemienne intensywne ruchy kciukami. Kierujemy się od mostka w kierunku barków.



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ



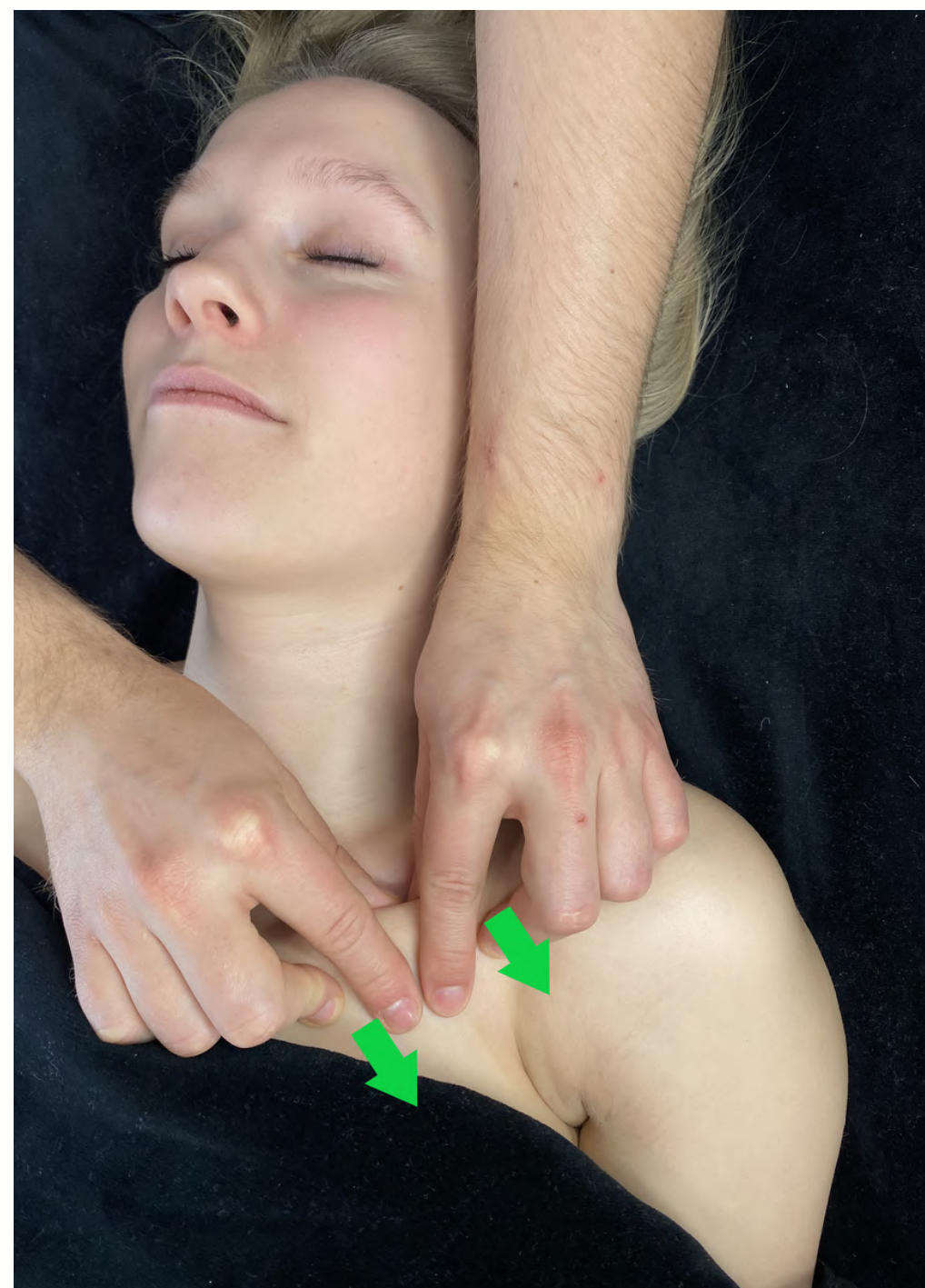
II ETAP INTENSYWNA RELAKSACJA



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

Ruch: Pajęczek na wysokości dekoltu.



II ETAP INTENSYWNA RELAKSACJA



WIRTUALNI TERAPEUCI
AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

Ruch: Wachlarz na wysokości dekoltu



II ETAP INTENSYWNA RELAKSACJA

Ruch: Wykonujemy dynamiczne ugniatanie dłońmi po m. m-o-s. Jedną dłonią nabieramy tkanki między kciuk, a palec wskazujący, natomiast druga dłoń dobiera dodatkowo tkanek. Opracowujemy całą boczną okolicę szyi.



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

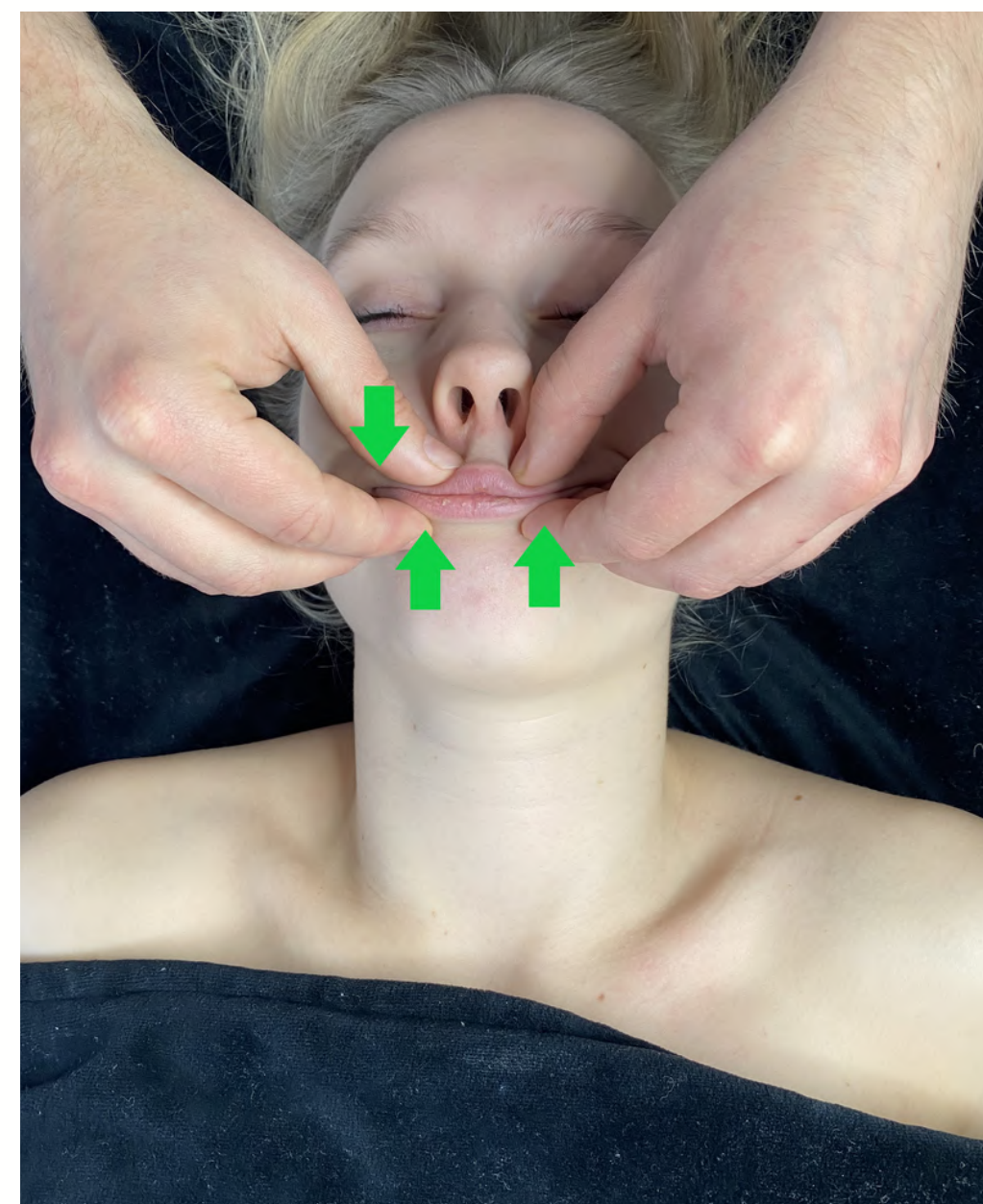


II ETAP INTENSYWNA RELAKSACJA

Ruch: Kciukami oraz palcami wskazującymi wykonujemy naprzemienne rozcieranie dolnej oraz górnej wargi.



WIRTUALNI TERAPEUCI
AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ



III ETAP LIFTING

Technika: Dookoła z uciskiem wokół oczu.

Ruch: Palcami wskazującymi wykonujemy ruch w kierunku płatków nosa . Nasadami dłoni ściągamy tkanki z czoła, przenosimy je do kąta żuchwy. Ruch wykonujemy obustronnie ,jednocześnie.



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ



III ETAP LIFTING



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

Technika: Modelowanie linii żuchwy.

Ruch: palcami 3-cim oraz 4-tym kreślimy linię wzdłuż linii żuchwy. 4 palec pod linia, 3 nad linią żuchwy. Ruch wykonujemy od kąta żuchwy, w kierunku brody.



III ETAP LIFTING

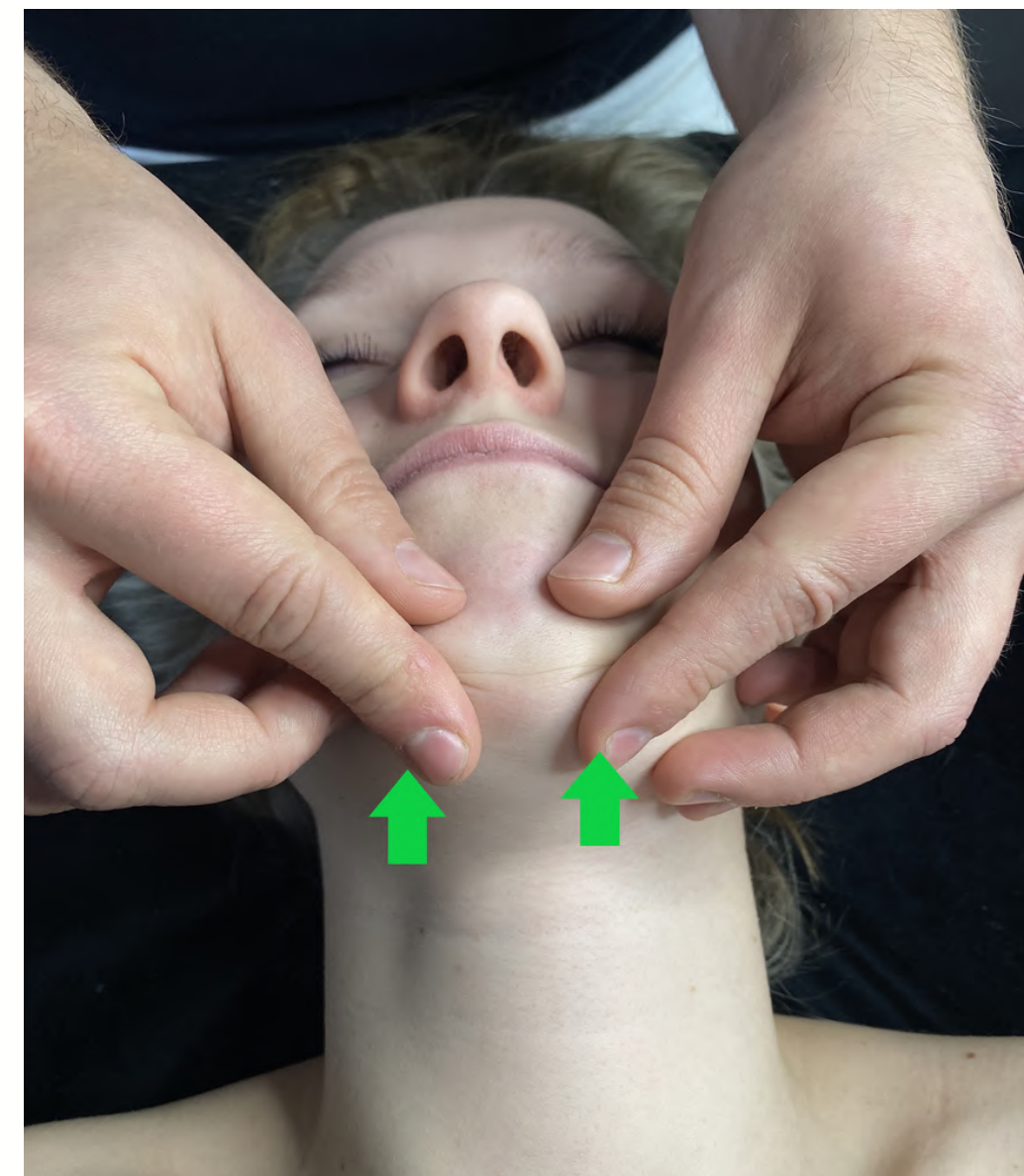
Technika: Palcami po brodzie.

Ruch: Palcami obu dłoni wykonujemy wyciąganie tkanek. Kierujemy się z mięśnie dwubrzuścowych, na okolice kącików ust.



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ



III ETAP LIFTING



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

Technika: Pajęczek po brodzie.

Ruch: Naprzemiennym ruchem palcami wykonujemy podciąganie tkanek. Kierujemy się w okolice kącików ust.



III ETAP LIFTING



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

Technika: Piórami po podbródku.

Ruch: Wykorzystujemy palce środkowe do tej techniki. Wykonujemy naprzemienny ruch z lekkim zaangażowaniem siły na mięśnie ulokowane pod linią żuchwy. Kierujemy się od kąta żuchwy w kierunku brody oraz drugim palcem w stronę przeciwną.



III ETAP LIFTING

Technika: Pajęczek z podciąganiem.

Ruch: Układamy dłoń luźno na wysokości twarzy. Wykonujemy dynamiczny ruch palcem wskazującym oraz serdecznym. Oba palce kierują się do kciuka. Ruch wykonujemy w pasmach.



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ



III ETAP LIFTING

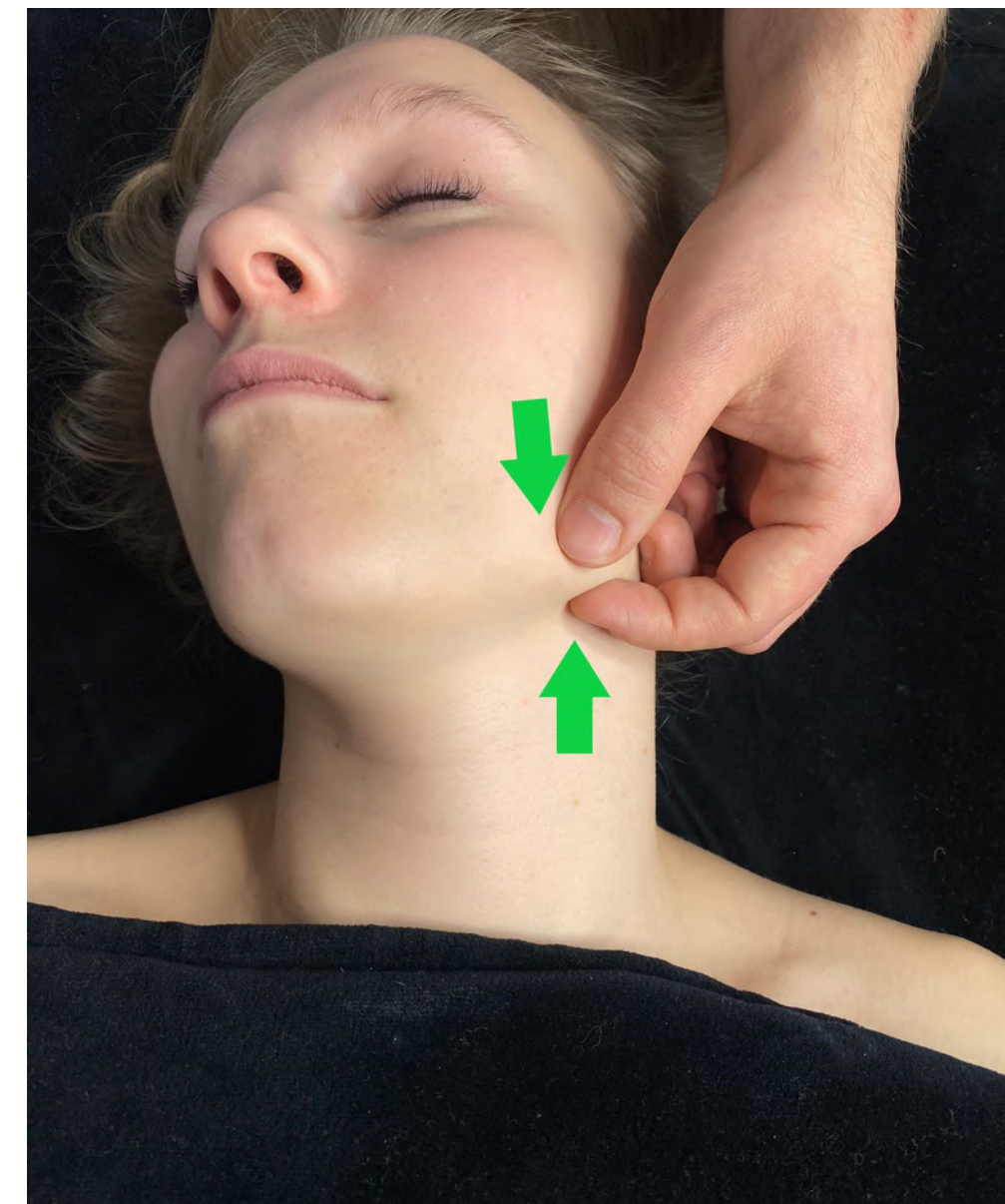
Technika: Szybki ruch na linii żuchwy.

Ruch: Tą technikę wykonujemy dwoma palcami wzdłuż linii żuchwy. Palcem wskazującym wykonujemy podbicie tkanki. Natomiast kciukiem kierujemy się w stronę palca wskazującego. Wykonujemy szybki ,dynamiczny ruch na całej linii.



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ



III ETAP LIFTING

Technika: Wierzchnią dłońią po policzkach.

Ruch: Wykonujemy ruch głaszczący zewnętrzną cz. dłoni wzdłuż bruzdy nosowo-wargowej. W drugiej fazie wykonujemy ruch rotacyjny w nadgarstkach na wysokości policzków.



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ



III ETAP LIFTING

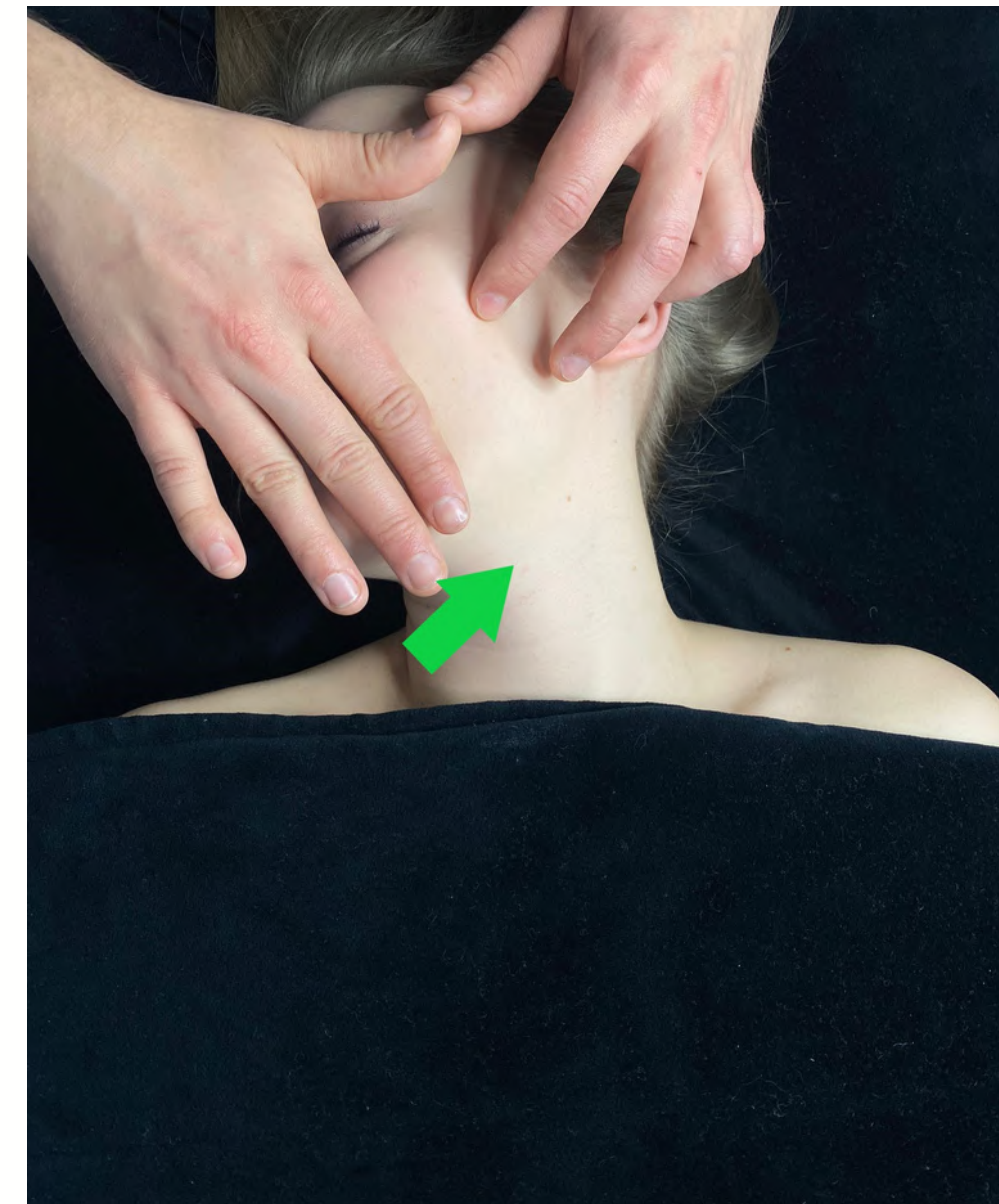
Technika: Wachlarz i opukiwanie.

Ruch: Do tej techniki używamy wachlarza znanego nam z poprzedniego szkolenia. Drugą dłoń wykonujemy naprzemienne opukiwanie dwoma palcami: wskazującym oraz serdecznym. Wykonujemy połączone techniki w pasmach.



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ



III ETAP LIFTING

Technika: pajączek i 45st.

Ruch: Do tej techniki wykonujemy pajączek. Opracowujemy nim linie żuchwy, linie brwi. Tą technikę łączymy wraz techniką szczypania. Dłonie układamy pod kątem 45 stopni do powierzchni twarzy.



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ



III ETAP LIFTING

Technika: Oklepywanie dłońmi.

Ruch: W tej technice będziemy wykorzystywać całe dłonie. Układamy je prostopadle do linii żuchwy. Wykonujemy dynamiczny, szybki ruch podciągania tkanek od linii żuchwy, w kierunku kości jarzmowej.



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ



III ETAP LIFTING

Technika: Wachlarz z pajęczkiem.

Ruch: W tej technice pozostajemy na wysokości ust. Łączymy obie techniki: wachlarz oraz pajęczek. Opracowujemy dokładnie całą powierzchnię dolnej wargi.



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ



IV ETAP - FACE-TAPING

APLIKACJA NA REDUKCJĘ LWIEJ ZMARSZCZKI ,
PODNIESIENIE CZOŁA

Technika: Redukcja lwiej zmarszczki.

Ruch: Przyklej taśmę na środku czoła. Pokieruj taśmę w dół.



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ



IV ETAP - FACE-TAPING



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

Technika: Podniesienie czoła.

Ruch: Zaaplikuj dwie taśmy nad liniami brwi.
Rozpocznij od okolicy skroni, kieruj się do nasady nosa.



IV ETAP - FACE-TAPING



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

APLIKACJA NA REDUKCJĘ ZMARSZCZEK POPRZECZNYCH CZOŁA

Technika: Redukcja zmarszczek poprzecznych czoła.

Ruch: Zaaplikuj taśmy parami. Rozpocznij od wysokości linii brwi. Aplikuj w kierunku powiek. Każdą kolejną aplikację oddzielaj równym odstępem. Wykonaj na całej powierzchni czoła przesuwając się od środka czoła do skroni.



IV ETAP - FACE-TAPING

APLIKACJA NA REDUKCJĘ BRUZDY NOSOWO-WARGOWEJ

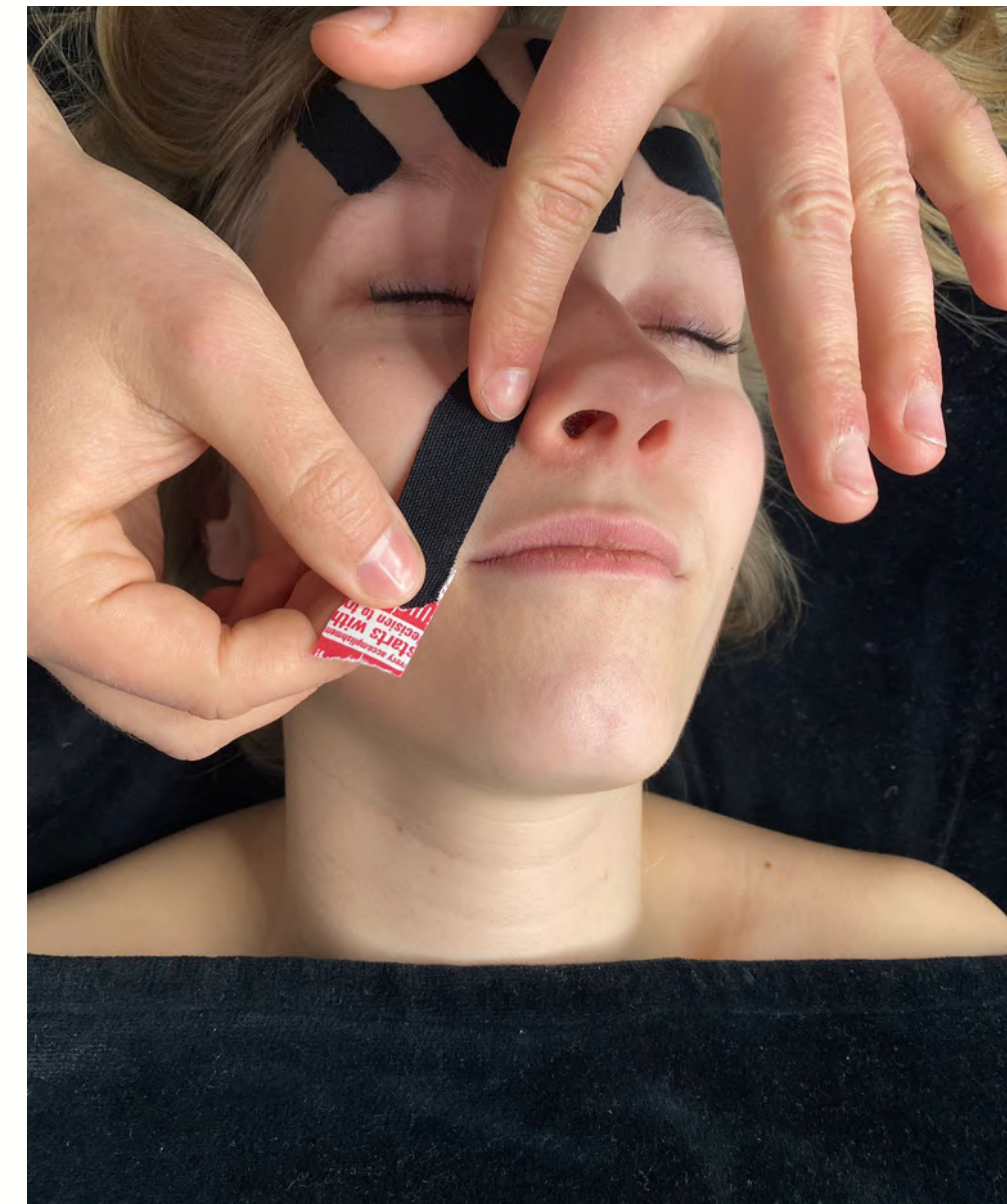
Technika: Redukcja bruzdy nosowo-wargowej.

Ruch: Przyklej parę taśm rozpoczynając aplikację od nasady nosa do kącika ust.



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ



IV ETAP - FACE-TAPING

APLIKACJA NA REDUKCJĘ BRUZDY NOSOWO-WARGOWEJ

Technika: Aplikacja liftingująca policzki.

Ruch: Zaaplikuj szerszą taśmę rozdzieloną na dwa ramiona. Rozpocznij aplikację od okolicy ucha. Jedno ramię aplikuj na wys. płatka nosa, drugie ramię natomiast przy kąciku ust.



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ



IV ETAP - FACE-TAPING

APLIKACJA NA KURZE ŁAPKI

Ruch: Zaaplikuj taśmy na wysokości zew.kącików oczu. Rozpocznij aplikację od środka, następnie przyklejaj boki taśmy.



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ



IV ETAP - FACE-TAPING

APLIKACJA NA KURZE ŁAPKI

Ruch: Zaaplikuj taśmy na wysokości zew.kącików oczu. Rozpocznij aplikację od środka, następnie przyklejaj boki taśmy.



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ



IV ETAP - FACE-TAPING



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

WYGŁADZANIE OKOLICY UST

Technika: Wygładzanie górnej wargi.

Ruch: Rozpocznij aplikację taśmy na wysokości łuku kupidyna, następnie przyklejaj boki taśmy kierując się w stronę kącików ust.



IV ETAP - FACE-TAPING



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

APLIKACJA LIFTINGUJĄCA OWAL TWARZY

Technika: Potrzebny Ci będzie szerszy odcinek taśmy około 5 cm.

Ruch: Rozpocznij aplikację na środku podbródka. Poprowadź taśmę wzdłuż linii żuchwy, do nasady ucha.



KONTAKT Z NAMI !

E-MAIL:

kontakt@akademiaspa.eu

TELEFON:

513 004 859

BAŁTYCKA AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII

84-240 Reda

ul. Pucka 10 B

