

Kursų „Veido mankšta“ užsiėmimų tvarkaraštis (lapkričio 9 d.)**PASKAITŲ IR PRATYBŲ TVARKARAŠTIS**

Laikas (val.)	Tema	Vieta
9-11 val.	Veido mankštos istorija. Veido anatomijos pagrindai kaulinė-raumeninė dalis. Individualių veido bruožų nustatymas ir veido problemų aptarimas. Veido mankštos programos eiga. Pagrindinės klaidos atliekant veido mankštos pratimus.	Viešbutis „Kaunas“, Laisvės al. 79, Kaunas
11-14 val.	Pratimai skirti pečių juostos, kaklo ir galvos plaukuotosios dalies raumenims mankštinti. Apatinis veido trečdalis: smakras, apatinio žandikaulio zona.	
14-16 val.	Vidurinis veido trečdalis: lūpų, lūpų-nosies, skruostų, akių srities zonos. Viršutinis veido trečdalis: antakių ir kaktos zonos.	
16-19val.	Papildomos veido raumenis atpalaiduojančios technikos (biologiškai aktyvūs veido zonos taškai, savimasažo technikos didinančios veido mankštos efektyvumą, galvos plaukuotosios dalies savimasažas). Individualus praktinės užduoties pristatymas.	

Dėl papildomos informacijos prašome kreiptis el. paštu: info@sportoakademija.lt arba telefonu 8 613 29199.

www.sportoakademija.lt