

# Välkommen till



# utbildningen

## Diplomerad Friskvårdsmassör !

Utbildningen är på 75 tim + 5 tim praktisk hemuppgift och genomförs vid 2 tillfällen om 4 dagar/gång !

Utbildningen leder till *Diplomerad Friskvårdsmassör*. Det finns möjlighet att Bygga vidare på skräddarsydd utbildning för er som har gått friskvårdsmassör ! Till Cert/massör och Diplomerad massageterapeut i Uppsala.

### Innehåll – Diplomerad Friskvårdsmassör

- Anatomi & fysiologi
- Sjukdomslära
- Behandlingsmetodik
- Enklare Näringslära & Träninglära för de stora muskelgrupperna
- Etik & psykologi
- Praktisk massage Helkropp, avslappning och sittande massage
- Stretching av kroppens stora muskelgrupper
- Egenvård bl a genom töjövningar

### Tid & plats. 2019 vecka 8 och 11

**Veckoslut tider:** Torsdag: 8.30-18 Fre: 8.30-18<sup>00</sup> Lör.: 8.30<sup>00</sup>-18<sup>00</sup> Sön: 8.30<sup>00</sup>-17<sup>00</sup>

Kurslokaler hos Mellansveriges Massageskola, Märstagatan 4 (centralt ca 8 min).

### Kostnad:

- Diplomerad Friskvårdsmassör – 11995:- kr, inkl moms och material

### För mer info ring gärna

**Mona Domarhed**, utbildningsansvarig och huvudlärare

**Tfn: 070-930 50 69**

E-mail: [mellansverigesmassageskola@telia.com](mailto:mellansverigesmassageskola@telia.com)

Hemsida: [www.msmessageskola.se](http://www.msmessageskola.se)

### Anmälan & adresser

Välkommen att anmäla dig genom att fylla i skriftlig blankett eller e-mail samt genom faktura betalning senast två veckor före kursstart till.

**Mellansveriges Massageskola**

**Märstagatan 4**

**753 23 Uppsala**