

# СЕМИНАР ПАР-МАСТЕРСТВА

СТУПЕНЬ 1 (2 дня по 6 часов)

## Парение задней поверхности тела

### План

1. Введение, знакомство, понимание бани учениками
2. О себе, история входа в парение
3. Работа вопросами «Для чего баня?»
4. Что приносит баня именно Вам?
5. О бане в части физиологии
6. Об устройстве бани (вентиляции, гипоксии, гипертермии)
7. Микроклимат в бане (соотношение температуры и влажности)
8. Кому полезно ходить в баню (показания, противопоказания, спорные моменты)
9. Кратко о процедуре парения в бане
10. Знакомство с паром, омовение, парение, круговое парение
11. Веники в бане, какие могут быть, как запаривать
12. Мастер класс по вязанию веников
13. Практическое занятие
14. Как держать веники
15. Оdnёрки, двойки, тройки, четверки, восьмерки
16. Высота поднятия веника, забор пара, припарки
17. Как укладывать человека, комфорт
18. Знакомство с паром, направление движения веников
19. Знакомство с вениками
20. Прогрев задней поверхности тела

## СТУПЕНЬ 2 (2 дня по 6 часов)

### **Круговое парение**

#### План

1. Повторение предыдущей технологии парения
2. Отработка/повтор движений вениками
3. Предварительная подготовка тела к парению (выкатывание солью, омовение). Для чего?
4. Отработка процесса кругового парения (на сухую)
5. Отработка движений вениками в парной (знакомство с паром, однерки, двойки) для постановки правильной техники, экономии сил пар-мастера, избегания перегрева
6. Отработка кругового парения в парной

## СТУПЕНЬ 3 (1 день 5-6 часов)

### **Применение массажных техник в парной. Массаж через банные веники**

План в разработке у нашего пар-мастера (он же медик и массажист)