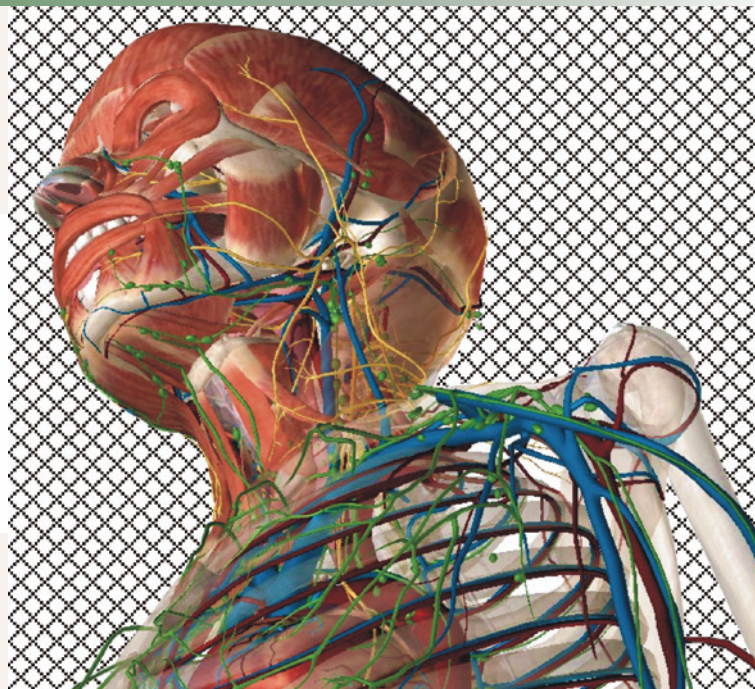


LIMFNA DRENAŽA

LJUBLJANA,
2. – 10. marec 2024



Kaj je limfna drenaža

Limfna drenaža je **manualna metoda stimuliranja limfnega žilnega sistema**. Poleg fizioloških, ima limfna drenaža tudi estetske učinke, saj dolgotrajno izboljša videz kože in celotnega telesa.

Zgodovina limfne drenaže



Limfna drenaža je **obstajala že v 19. stoletju**, same tehnike manualne limfne drenaže pa je okrog leta 1925 **sistematično uredil dr. Vodder**. Pozneje so različni avtorji tehnike limfne drenaže izpopolnjevali in izboljševali.

Program naše šole temelji na **Vodderjevem sistemu** in na **sodobnejših znanstvenih ter kliničnih dognanjih**.

Kaj je limfni sistem

Skozi limfni sistem se limfa premika **s krčenjem žilnih sten, z razliko v tlaku in s krčenjem mišičja**. Zaklopke v mezgovnicah dopuščajo pretakanje limfe **le v eni smeri**. Včasih je zaradi velike količine limfe in drugih patoloških procesov **moteno in upočasnjeno pretakanje limfe**.

Delovanje limfne drenaže

Tehnike limfne drenaže izvajamo s **počasnimi, nežnimi**

manipulacijami, ki se ponavljajo.

Z izvajanjem tehnik limfne drenaže:

- stimuliramo in lajšamo **pretok in eliminacijo limfe in medcelične tekočine** iz delov telesa, kjer zastaja in se kopiči,
- omogočimo **dotok vedno sveže in obogatene tekočine** v tkivo.

Gibi sledijo limfnemu toku in **stimulirajo krčenje limfnih žil**.

Uporaba limfne drenaže

Indikacije limfne drenaže so številne, predvsem jo uporabljamo **pri oteklinah, zlasti vek, rok, nog itd.**

Tehnike limfne drenaže imajo **analgetični učinek** (zmanjšujejo bolečino). Limfna drenaža **krepi imunski sistem in blaži stres**. Z njeno uporabo so telesna tkiva bolj prehranjena in očiščena strupov, zato ima tudi **splošni zdravilni in estetski učinek**.



Vsebina tečaja in certifikat

1. Teoretični del (20 %):

- zgodovina razvoja,
- metode limfne drenaže,
- učinki limfne drenaže,
- mehko vezivno tkivo,
- limfne poti,
- limfni sistem,
- cirkulacija proteinov v telesu,
- indikacije in kontraindikacije,
- vrste in karakteristike edemov.

2. Praktični del (80 %):

- izvajanje masaže.

Udeleženci tečaja se med seboj izmenjujejo, tako da je vsak v vlogi stranke in vlogi maserja.

Na koncu tečaja prejmete **certifikat** o pridobljenem znanju.



Predavatelj na tečaju



Ivan Založnik, dipl. fizioterapevt, refleksoterapevt in tuinolog, član komisij za NPK maser in NPK refleksoterapevt. Ima zasebno ordinacijo v Ljubljani.

V **Higeji** že vrsto let vodi masažne in terapevtske tečaje. Njegova področja so zlasti manualna limfna drenaža, refleksoterapija (zahodna in kitajska) in kitajska masaža Tuina.

Datum in kraj tečaja

45-urni tečaj bo potekal v 2 modulih (2 vikenda):

I. MODUL:

- sobota, 2. marec 2024, od 9. do 18. ure,
- nedelja, 3. marec 2024, od 9. do 18. ure.

II. MODUL:

- sobota, 9. marec 2024, od 9. do 18. ure,
- nedelja, 10. marec 2024, od 9. do 18. ure.

Med tečajem in po njem bodo vsako sredo med 12. in 18.30 uro **samostojne in neobvezne vaje**.

Tečaj in vaje bodo potekali v **naših učilnicah na Ptujski ulici 19 v Ljubljani** (Bežigrad, srednji vhod).

Pred stavbo je dovolj brezplačnih parkirnih mest.



Opis poti z avtomobilom in avtobusom iz različnih smeri si ogledajte na www.higeja.si v rubriki **Ostalo, Kako do nas**.

Oprema na tečaju

Na tečaj pridite v udobni obleki ali trenirki, s seboj prinesite natikače, rjuho, brisačo, zvezek, svinčnik in malico. Med odmori vam bodo na voljo sveže sadje in prigrizki, v pritličju stavbe je tudi avtomat.

Tečaj po ugodni ceni



Tečaj limfne drenaže znaša **385 €**.

V ceno so všteti: prijavnina, učbenik, delovni material, certifikat, sveže sadje in prigrizki ter 22 % DDV.

Udeleženci tečaja imate **10 % popust** ob nakupu vrhunskih lesenih prenosnih masažnih miz Sofia, s prenosno torbo in dodatki za podaljšanje ter razširitev (glej www.galen.si).

Tečaj, plačan v celoti ali delno, je lahko tudi lepo darilo. Razveselite svoje bližnje!



Način plačevanja tečaja

1. PRIJAVNINA

Ker je število udeležencev omejeno, upoštevamo prijavo na tečaj šele takrat, ko vplačate **prijavnino**. S tem **rezervirate svoje mesto** na tečaju.

Prijavnino je treba poravnati **do roka prijave oz. do zasedbe mest**. *Pred vplačilom nas obvezno pokličite, da preverimo, če je še kakšno prosto mesto!*

Prijavnine ne vračamo. Če se izbranega tečaja ne morete udeležiti, lahko vplačani znesek uporabite **kadar koli za kateri koli tečaj**, če nas o neudeležbi **pisno** obvestite vsaj 3 dni pred začetkom tečaja, v primeru bolezni (dokazovati z zdravniškim potrdilom!) pa najpozneje 1 dan pred začetkom tečaja.

Prijavnina znaša 100 € in se poravna na TRR podjetja

Higeja d.o.o., Ptujška ulica 19, 1000 Ljubljana, št. 03135 – 1000024735, sklic na številko 00 03. Potrdilo o vplačilu **obvezno** prinesite s seboj na tečaj.

2. KONČNO PLAČILO

Po vplačilu prijavnine preostali znesek poravnajte na transakcijski račun Higeje **do začetka tečaja**. Potrdilo o vplačilu **obvezno** prinesite s seboj na tečaj. Možno je tudi gotovinsko plačilo ob prihodu na tečaj.

Za ta tečaj omogočamo tudi **obročno plačevanje po individualni pogodbi**, ki jo sklenete v pisarni Higeje pred začetkom tečaja.



Zakaj se udeležiti tečaja? Ker ...

1. smo **vodilni** na tem področju ter imamo **traditijo, znanje in izkušnje**;
2. smo **registrirani izvajalec za NPK maser in NPK refleksoterapevt z uradnim pooblastilom** Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti;
3. limfna drenaža je zaradi mnogih, fizioloških in estetskih učinkov, **zelo priljubljena tehnika**, ki jo zahtevajo tako ženske kot moški, zato je skoraj nujna v ponudbi vsakega maserja;
4. je zelo nežna tehnika, s katero boste svoje **stranke razvajali**, zato se bodo stalno vračale;
5. dobite **odlično delovno gradivo**;
6. vodi tečaj **Ivan Založnik**, ki se kot predavatelj odlikuje zlasti zaradi izredne natančnosti, potrpežljivosti in strokovnosti;
7. skrbimo za vas tudi po koncu tečaja, saj sta vam na voljo **pomoč strokovnjakov in neomejena vadba** v naših prostorih ob uporabi naših masažnih miz, olj, brisač ipd. – vse brezplačno;
8. imate možnost **obročnega odplačevanja po individualni pogodbi**;
9. imate **10 % popust** ob nakupu vrhunskih masažnih miz Sofia.

**pooblastilo
MINISTRSTVA
ZA DELO**

Postopek in rok prijave na tečaj

Če se za tečaj odločite, **izpolnite prijavnico**, nam jo pošljite in **vplačajte prijavnino**.

Prijavnico lahko izpolnite tudi na spletni strani **www.higeja.si** v rubriki **Tečaj limfne drenaže** in nam jo izpolnjeno pošljete na **info@higeja.si**.

Prijavite se lahko do 29. februarja 2024.

Kontakt

Sedež in pisarna Higeje:
PTUJSKA ULICA 19, LJUBLJANA

Tečaj limfne drenaže izvajamo:
v naših učilnicah na Ptujski 19 v Ljubljani.

Telefon: **01 / 54 63 201**
GSM: **041 / 540 942**

E-pošta za informacije in vpis:
info@higeja.si

Transakcijski račun pri SKB banki:
03135-1000024735

WWW.HIGEJA.SI



www.facebook.com/higeja

Veselimo se srečanja z vami!

Pred besedo je bil dotik.

