

PROTIBOLEČINSKA TRIGGER MASAŽA

LJUBLJANA,
22. – 30. avgust 2026

**POLETNI KOMBO/
POLETNA AKCIJA!**
25 % ali 30 % POPUST!



Kaj je protibolečinska trigger masaža

V protibolečinski trigger masaži smo združili tehnike masaže globokih tkiv in terapije trigger točk.

Masaža globokih tkiv je zelo učinkovita metoda za sprostitve zaradi preobremenitve ali fizične travme prizadetih mišic.

Pri terapiji trigger točk gre za obdelavo občutljivih oz. sprožilnih točk z namenom lajšanja bolečin.



Delovanje in uporaba masaže

Z masažo sproščamo mišice in fascije, ki se nahajajo v globlji mišični plasti in do katerih ne pridemo z običajnimi masažnimi tehnikami, z obdelavo trigger točk pa lajšamo oz. odpravljamo bolečine v mišicah, kitah, vezeh in ovojnicah.

Masaža se uporablja za vrsto mišično-skeletnih bolezni in okvar, zlasti pa pri:

- kroničnih bolečinah,
- zmanjšani gibljivosti sklepov,
- adhezijah tkiv,
- brazgotinah,
- boljšem okrevanju po poškodbah,
- težavah s slabo telesno držo,
- fibromialgijah,
- itd.

Kaj dobite?

- Znanje in praktične veščine,
- certifikat,
- odlično delovno gradivo,
- popuste,
- možnost obročnega plačevanja,
- brezplačno utrjevanje znanja v naših prostorih tudi po koncu tečaja,
- najvišjo kakovost po zmerni ceni!



Predavatelj na tečaju



Andrej Valek, diplomant Akademije za manualno terapijo, univ. dipl. str. Ima lastno ordinacijo v Mariboru.

Leta 2016 je zaključil študij **manualne terapije** s prvo generacijo diplomantov na Akademiji za manualno terapijo v Ljubljani. V treh letih študija se je podrobno seznanil z anatomijo, fiziologijo, nevrologijo, ortopedijo, interno medicino in sodobnimi tehnikami diagnostike ter manualne terapije. Ker je izobraževanje stalen proces, se še naprej izobražuje doma in v tujini.

Poleg dela v lastni ordinaciji poučuje razne masažne in terapevtske tehnike na Higeji ter je predavatelj na Akademiji za manualno terapijo.

Poleg dela v lastni ordinaciji poučuje razne masažne in terapevtske tehnike na Higeji ter je predavatelj na Akademiji za manualno terapijo.

Program tečaja in pogoji

A. Teoretični del:

- principi masaže globokih tkiv;
- anatomija mišic in fascije;
- pojem trigger točke;
- biomehanika;
- kompresija in raztegovanje tkiv;
- osnovni prijemi masaže globokih tkiv;
- osnovni prijemi za obdelavo trigger točk;
- pravilna uporaba:
 - moči/globine,
 - palca, prstov, členkov, zapestja, podlakti ...
- pogoste težave, povezane z mišicami:
 - zakrčnine,
 - brazgotine.

B. Praktični del:

- izvajanje tehnik po posameznih delih telesa;
- pogoste težave.

Tečaj je namenjen maserjem in terapevtom, zato je **pogoj za udeležbo na tečaju znanje vsaj ene od masaž!**

Udeleženci tečaja se med seboj izmenjujejo, tako da je vsak udeleženec v logi stranke in vloži terapevta.

Certifikat



Po uspešno zaključenem izobraževanju boste prejeli **certifikat**, ki potrjuje vašo usposobljenost in lahko izboljša vaše karijerne možnosti, saj vam omogoča **zaposlitev** v kozmetičnih in masažnih salonih, zdraviliščih, hotelih, fitness centrih, na tujih potniških ladjah, v športnih klubih itd.

Datum in kraj tečaja

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

I. MODUL:

- sobota, 22. avgust 2026, od 9. do 18. ure,
- nedelja, 23. avgust 2026, od 9. do 18. ure.

II. MODUL:

- sobota, 29. avgust 2026, od 9. do 18. ure,
- nedelja, 30. avgust 2026, 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 oglejte 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 in malico. Med odmori vam bodo na voljo sveže sadje in prigrizki, v pritličju stavbe je tudi avtomat.

Tečaj po ugodni ceni



Tečaj znaša **497 €**. **Poletni kombo/poletna akcija! Cena z 25 % popustom znaša 372,75 €!** Skupaj s tečajem klasične masaže ponujamo za ta termin **30 % popust**. **Pokliči 041 540 942 in preveri!**

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

POPUSTI:

- **7 %** za tiste, ki ste se udeležili **dveh ali več naših tečajev**,
- **5 %** za **brezposelne, študente, invalide, upokojence, družinske člane** in naše tečajnike.

Popusti se med seboj ne seštevajo.

Drugi popusti: **10 %** ob nakupu **vrhunskih masažnih miz Sofia** v trgovini Galen.

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 za-**

sedbe 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 transakcijski račun podjetja Higeja d.o.o., Ptujška 19, 1000 Ljubljana, št. **SI56 0400 0027 8859 421**, sklic na številko 00 12. 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 **zaupanja vredni**, saj smo vodilni na tem področju ter imamo *tradicio, znanje in izkušnje*, smo pa tudi **registrirani izvajalec za NPK** maser in NPK refleksoterapevt **z uradnim pooblastilom** Ministrstva za delo;
2. vodi tečaj **Andrej Valek**, ki ga odlikujejo bogato teoretično in praktično znanje s področja terapij ter strokovno in študentu prijazno vodenje tečaja;
3. boste pridobili **znanje in praktične veščine**, ki jih lahko **takoj** uporabite v praksi;
4. boste prejeli **odlično delovno gradivo** in **certifikat**, ki potrjuje vašo usposobljenost in lahko izboljša vaše karijerne možnosti;
5. program vključuje **veliko praktičnega dela**;
6. je protibolečinska masaža s terapijo trigger točk **naslednji logični korak za vse, ki obvladajo klasično masažo** in bi želeli **nadgraditi svoje znanje**;
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. ponujamo **popuste** za naše tečajnike, brezposelne, invalide, upokoјence in družinske člane ter ob nakupu vrhunskih masažnih miz Sofia (glej www.galen.si);
9. ponujamo **možnost obročnega plačevanja** po individualni pogodbi;



10. poletna akcija/poletni kombo! Na ta termin ponujamo **25 % popust, skupaj s tečaj klasične masaže pa 30 % popust!**

Postopek in rok prijave

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

Prijavnico lahko izpolnite tudi na www.higeja.si v rubriki **Tečaj protibolečinske trigger masaže** in nam jo izpolnjeno pošljete na info@higeja.si.

Rok prijave na tečaj je **20. avgust 2026**.

Kontakti

Sedež in pisarna Higeje:
PTUJSKA ULICA 19, LJUBLJANA

Tečaj protibolečinske trigger masaže 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:
SI56 0400 0027 8859 421

WWW.HIGEJA.SI



www.facebook.com/higeja



[higeja.si](https://www.instagram.com/higeja.si)

Veselimo se srečanja z vami!

Pred besedo je bil dotik.

