

№ УРСКА	БЛОКИ	Мастер	Опытный	Начинающий
		Что входит в курс?	Что входит в курс?	Что входит в курс?
1	Обустройство парной	<ol style="list-style-type: none"> 1. Уровень пара 2. Полки (высота, ширина, длина) 3. Вентиляция 4. Размеры бани 5. Высота бани 6. Баллистика пара 7. Окно в парной и ее функция 8. Пожаробезопасность бани 		
2	Температурные и влажностные режимы бани	<ol style="list-style-type: none"> 1. Какая температура комфортна для парения? 2. Как температурный режим влияет на тело? 3. На какой высоте должен висеть термометр и гигрометр 4. Влажность в Русской Бане 5. Режим для прогрева "Сталеваров" 6. Какие термометры и гигрометры лучше использовать 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Какая температура комфортна для парения? 2. Как температурный режим влияет на тело? 3. На какой высоте должен висеть термометр и гигрометр 4. Влажность в Русской Бане 5. Режим для прогрева "Сталеваров" 6. Какие термометры и гигрометры лучше использовать 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Какая температура комфортна для парения? 2. Как температурный режим влияет на тело? 3. На какой высоте должен висеть термометр и гигрометр 4. Влажность в Русской Бане 5. Режим для прогрева "Сталеваров" 6. Какие термометры и гигрометры лучше использовать
3	Подготовка парной к парению	<ol style="list-style-type: none"> 1. Как правильно разогреть парную 2. Какие размеры камней нужно использовать 3. Вывод парной в режим парения 4. Как без датчиков понять какая температура и влажность в бане 5. Надо ли обрабатывать стены в парной 6. Подготовка пространства к парению 7. Подготовка воды к парению 8. Когда приглашать гостя на парение? 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Как правильно разогреть парную 2. Какие размеры камней нужно использовать 3. Вывод парной в режим парения 4. Как без датчиков понять какая температура и влажность в бане 5. Надо ли обрабатывать стены в парной 6. Подготовка пространства к парению 7. Подготовка воды к парению 8. Когда приглашать гостя на парение? 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Как правильно разогреть парную 2. Вывод парной в режим парения
4	Подготовка веников	<ol style="list-style-type: none"> 1. Какие веники используются при парении 2. Как выбирать веники при покупке 3. Варианты хранения веников 4. Подготовка веников к парению 5. Как подготавливать хвойные веники 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Какие веники используются при парении 2. Как выбирать веники при покупке 3. Варианты хранения веников 4. Подготовка веников к парению 5. Как подготавливать хвойные веники 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовка веников к парению
5	Названия зон веника	<ol style="list-style-type: none"> 1. Борода 2. Щени 3. Лоб 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Борода 2. Щени 3. Лоб 	
6	Хваты веников	<ol style="list-style-type: none"> 1. Хват "Закрытый" 2. Хват "Большой палец вверх" 3. Хват "Указательный палец вверх" 4. Хват "Расслабленный" 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Хват "Закрытый" 2. Хват "Большой палец вверх" 3. Хват "Указательный палец вверх" 4. Хват "Расслабленный" 	
7	Как парить с наименьшими затратами	<ol style="list-style-type: none"> 1. Парение кистями и руками 2. Парение локтями 3. Парение всем телом 4. Почему при парении многие устают 5. Стойка при парении 6. Подшаги при парении 7. Работа корпусом при парении 8. Дыхание при парении 9. Темп парения и движения вениками 10. Как увеличить свои Силы при парении 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Парение кистями и руками 2. Парение локтями 3. Парение всем телом 4. Почему при парении многие устают 5. Стойка при парении 6. Подшаги при парении 7. Работа корпусом при парении 8. Дыхание при парении 9. Темп парения и движения вениками 10. Как увеличить свои Силы при парении 	
8	Структура парения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знакомство с паром 2. Знакомство с вениками 3. Парение сегментов 4. Припарка 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знакомство с паром 2. Знакомство с вениками 3. Парение сегментов 4. Припарка 	
9	Технические приемы вениками 1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Нагрев веников 2. Укладка пара на тело 3. Сегментное знакомство с паром 4. Грев в точку 5. Накидывание пара на бока тела 6. Протирка 7. Двоечка щечками 8. Потряхивание 9. Потряхивание двоечка 10. Колокольчики и их разновидности 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Нагрев веников 2. Укладка пара на тело 3. Сегментное знакомство с паром 4. Грев в точку 5. Накидывание пара на бока тела 6. Протирка 7. Двоечка щечками 8. Потряхивание 9. Потряхивание двоечка 10. Колокольчики и их разновидности 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Нагрев веников 2. Укладка пара на тело 3. Сегментное знакомство с паром 4. Грев в точку 5. Накидывание пара на бока тела 6. Протирка 7. Двоечка щечками 8. Одерка 9. Одерка с переворотом 10. Переворот веников 11. Двоечка 12. Двоечка с переворотом 13. Тройка растирочная 14. Тройка щечками 15. Четверка щечками 16. Припарка
10	Технические приемы вениками 2	<ol style="list-style-type: none"> 11. Одерка 12. Работа двумя сторонами веника 13. Перевороты веников 14. Двоечка 15. Двоечка с переворотом 16. Тройка растирочная 17. Тройка с переворотом 18. Амплитуда движения вениками 	<ol style="list-style-type: none"> 11. Одерка 12. Работа двумя сторонами веника 13. Перевороты веников 14. Двоечка 15. Двоечка с переворотом 16. Тройка растирочная 17. Тройка с переворотом 18. Амплитуда движения вениками 	
11	Технические приемы вениками 3	<ol style="list-style-type: none"> 19. Тройка шершунчик 20. Почему парим двумя руками 21. Четверка растирочная 22. Четверка с переворотом 23. Четверка шершунчик 24. Четверка ударная 25. Припарка 26. Образ при парении 27. Бабочка и ее разновидности 28. Двоечка по очередная 	<ol style="list-style-type: none"> 19. Тройка шершунчик 20. Почему парим двумя руками 21. Четверка растирочная 22. Четверка с переворотом 23. Четверка шершунчик 24. Четверка ударная 25. Припарка 26. Образ при парении 27. Бабочка и ее разновидности 28. Двоечка по очередная 	
12	Связки и переходы вениками	<ol style="list-style-type: none"> 1. Связки между движениями веников 2. Эргономичный переход сверху вниз и обратно 3. Где используются переходы 		
13	Стратегия прогрева гостей	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выявление потребностей гостей 2. Расслабление 3. Норма тонус 4. Тонус 5. Графики стратегии прогрева 6. Тайна как сделать чтобы человек о вас помнил всегда (яркие эмоции на последней минуте парения) 7. График темпов движения вениками 8. График амплитуды движения вениками 9. График времени на прогрев 10. Как раскрыть свой внутренний творческий потенциал 		
14	Сегменты парения на передней части	<ol style="list-style-type: none"> 1. Какие сегменты обязательно нужно пропарить? 2. Какими приемами их парить? 3. С чего начинаем парить и почему? 4. Почему начинаем парить с переди? 5. Последовательность парения по сегментам 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Какие сегменты обязательно нужно пропарить? 2. Какими приемами их парить? 3. С чего начинаем парить и почему? 4. Почему начинаем парить с переди? 5. Последовательность парения по сегментам 	

15	Показательное парение передней части	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знакомство с паром 2. Откуда начинаем парить? 3. Знакомство с вениками 4. Протирка 5. Основное парение 6. Грев Живота 7. Грев ребер 8. Парение груди 9. Плечи 10. Прогрев рук 11. Паховая зона 12. Прогрев бедер 13. Колени 14. Взвод стопы 15. Стопы 16. Выравнивание теплового ядра 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знакомство с паром 2. Откуда начинаем парить? 3. Знакомство с вениками 4. Протирка 5. Основное парение 6. Грев Живота 7. Грев ребер 8. Парение груди 9. Плечи 10. Прогрев рук 11. Паховая зона 12. Прогрев бедер 13. Колени 14. Взвод стопы 15. Стопы 16. Выравнивание теплового ядра 	
16	Скелет прогрева тыльной части тела	<ol style="list-style-type: none"> 1. Какие сегменты обязательно нужно пропарить? 2. На какие сегменты делаем упор? 3. Как максимально раскрыть шейный отдел для парения 4. Как прогреть Бока тела? 5. Как дать яркие эмоции гостю? 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Какие сегменты обязательно нужно пропарить? 2. На какие сегменты делаем упор? 3. Как максимально раскрыть шейный отдел для парения 4. Как прогреть бока тела? 5. Как дать яркие эмоции гостю? 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Какие сегменты обязательно нужно пропарить? 2. На какие сегменты делаем упор? 3. Как максимально раскрыть шейный отдел для парения 4. Как прогреть Бока тела? 5. Как дать яркие эмоции гостю?
17	Показательное парение тыльной части тела	<ol style="list-style-type: none"> 1. Когда положить охлажденный веник на лицо? 2. Как начинать парение на тыльной стороне? 3. О чем нужно договориться с гостем перед парением? 4. С чего начинаем парить тыльную сторону? 5. Как делать протирку на спине? 6. Что важно в греве ног? 7. Грев ног 8. Как понять согрелись ли ноги? 9. Укрываем голову вениками 10. Как сделать что бы вода в ухо не попала? 11. Прогрев икр 12. Бедр 13. Прогрев тазобедренного сустава 14. Нюансы в греве крестца 15. Как перезагрузить ЦНС 16. Обновление веника на лице 17. Грев зоны почек 18. Низ ребер 19. Спина 20. Лопатки 21. Как раскрыть шейный отдел для прогрева 22. Грев плечей 23. Прогрев боков 24. Как дать яркие эмоции в конце? 25. Применение контрастов 26. Охлаждение банщика 27. Что делать если кружится голова? 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Когда положить охлажденный веник на лицо? 2. Как начинать парение на тыльной стороне? 3. О чем нужно договориться с гостем перед парением? 4. С чего начинаем парить тыльную сторону? 5. Как делать протирку на спине? 6. Что важно в греве ног? 7. Грев ног 8. Как понять согрелись ли ноги? 9. Укрываем голову вениками 10. Как сделать что бы вода в ухо не попала? 11. Прогрев икр 12. Бедр 13. Прогрев тазобедренного сустава 14. Нюансы в греве крестца 15. Как перезагрузить ЦНС 16. Обновление веника на лице 17. Грев зоны почек 18. Низ ребер 19. Спина 20. Лопатки 21. Как раскрыть шейный отдел для прогрева 22. Грев плечей 23. Прогрев боков 24. Как дать яркие эмоции в конце? 25. Применение контрастов 26. Охлаждение банщика 27. Что делать если кружится голова? 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знакомство с паром 2. Знакомство тела с вениками 3. Как делать протирку на спине? 4. Что важно в греве ног? 5. Грев ног 6. Как понять согрелись ли ноги? 7. Прогрев икр 8. Бедр 9. Прогрев тазобедренного сустава 10. Нюансы в греве крестца 11. Как перезагрузить ЦНС 12. Грев зоны почек 13. Низ ребер 14. Спина 15. Лопатки 16. Как раскрыть шейный отдел для прогрева 17. Грев плечей 18. Прогрев боков 19. Как дать яркие эмоции в конце?
18	Укладка веника на голову	<ol style="list-style-type: none"> 1. Почему нужна шапка 2. Как избежать попадание воды в ухо 3. Варианты укладки веника на голову 4. Нюансы и моменты при укладке веников 5. Сколько веников нужно для укладки 6. Как часто менять веник на голове 7. Какой лучше веник использовать для укладки 		
19	Нюансы и Варианты прогрева рук	<ol style="list-style-type: none"> 4. Руки лежат на полке 1. Руки вверх вместе, скрещены 2. Руки по отдельности держит Банщик 3. Руки по отдельности держит Банщик 5. Руки кладет и поднимает Банщик. Подкладка веников 6. Руки лежат на животе 		
20	Нюансы и варианты прогрева ног	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прогрев без поднятия 2. Прогрев с поднятием обеих ног, держит гость 3. Прогрев с поднятием обеих ног, держит Банщик 4. Прогрев по отдельности каждой ноги с поднятием 5. Прогрев ног лежа на спине 6. Проминание ног во время парения 		
21	Дополнительные инструменты для прогрева ног	<ol style="list-style-type: none"> 1. Варианты ванночек для ног 2. Проминания ног 3. Соль для ног 		
22	Парение груди Женщин и Мужчин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Как парить женщинам грудь 2. Коррекция груди женщины в бане 3. Как парить грудь мужчинам 4. Коррекция груди мужчинам 		
23	Фишки в парение	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пропливание водой 2. Покачивание 3. Ласки вениками 4. Массаж можжевеловым 5. Мокрая шапка 6. Теоричество 		
24	Контрасты и их применение	<ol style="list-style-type: none"> 1. Водяной контраст: Дождевой, взрывной, проливной 2. Минеральный контраст 3. Поддача воздуха 4. Прорубь. Нюансы и технология 5. Обливное ведро 6. Точки для охлаждения 7. Охлаждение Банщика 		
25	Укладка гостя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовка веников перед укладкой гостя 2. Как правильно уложить гостя 3. Как правильно переворачивать гостя с одной стороны на другую 4. Как правильно снимать гостя с полка 5. Варианты укладки валика 		
26	Питание и восстановление после парения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Защита банщика (одежда) 2. Напитки между заходами 3. Питание до парения 4. Питание после парения 5. Быстрое восстановление после парения 6. Поддержание организма витаминами и минералами 7. Как уменьшить перепад температуры между ногами и головой 		
27	Движение пара при парение	<ol style="list-style-type: none"> 1. Линии грева вдоль тела 2. Линии грева поперек тела 		

28	Закулисные беседы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Польза бани с точки зрения здоровья 2. Почему мы акцентируемся на определенных местах при парение 3. Идеальное положение после парения 4. Почему после бани говорят: как заново родился 5. Польза бани с точки зрения энергетики 6. Противопоказания к бане 7. Как договариваться с гостем что бы максимально качественно его пропарить 8. Как избежать недогрева и перегрева гостя 9. Как себя перестроивать с юридической точки зрения от крайних случаев 10. Что можно включить в программу парения еще 11. Почему дубовые веники выгодней в цене чем березовые 12. Как хранить веники 13. Почему у меня стухли веники 14. Как хранить пихту 15. В какой одежде лучше парить 16. Практика по запариванию веников 17. Правило использования веников 18. Где и как укладывать веники между парениями что бы они не пересохли 19. Почему веник сохнет при парение 20. Что делать что бы веник не сохли при парение 21. Практика подготовки парной к парение 22. Как понять где уровень пара 23. Как влияет уровень пара на трудозатраты 24. Как парить на ощущениях 25. Отзывы того кого парили 26. Почему нельзя парить сразу двоих 27. "Что делать когда гость говорит ему много пара" 		
	Время курса (ЧАС:МИН:СЕК)	4:17:01	1:55:31	0:57:55
	Количество уроков	28	14	6
	Стоимость курса	12 000 руб	4 500 руб	1 000 руб