|  |
| --- |
|  |
|  |  |  |  |

Программа выездного тренинга «VIVA Sicilia!»

1 день.

* Основные типы кожи лица, современная классификация типов кожи
* Особенности каждого типа кожи
* Как определить свой тип кожи – практическая часть
* Индивидуальная консультация косметолога по определению типа кожи
* Как получить безопасный загар? Понятие о фототипах.
* Подбор солнцезащитных средств соответственно каждому фототипу.
* Что такое фотостарение кожи и как его предотвратить.
* Какие косметические процедуры рекомендуют для коррекции проявлений фотостарения кожи.
* Макияж - какие средства MUST HAVE, какие инструменты необходимы для качественного макияжа.

2 день.

* Общий обзор косметических средств по уходу за кожей лица.
* Виды средств для умывания и снятия макияжа, подбор правильного варианта очищения кожи для каждого типа кожи, возраста и сезона.
* Пилинги – виды, подбор для своего типа кожи, частота применения, критерии безопасности.
* Практическая часть – как подобрать очищающие средства и правильно их нанести на кожу.
* Линии наименьшего растяжения кожи, как нанести косметические средства и при этом «не растянуть»кожу.
* Общий обзор косметических средств известных брендов, как подобрать «свой» крем для кожи лица, шеи и вокруг глаз. Нанесение этих средств.
* Макияж – NUDE FACE и натуральный макияж – дневной.
* Как правильно подобрать основу под макияж и тон, соответствующую типу кожи лица.

3 день.

* Как подобрать индивидуальную программу ухода за кожей лица соответственно возрасту, сезону и типу кожи.
* Какие бывают косметические маски, концентраты, как их применять – частота, порядок нанесения, подбор.
* Массаж и самомассаж – показания и противопоказания к проведению, частота и количество процедур, ожидаемые эффекты.
* Практическая часть – самомассаж лица, основные движения и линии наименьшего растяжения кожи, 1 этап массажа – поглаживание.
* Отработка практических навыков по самомассажу лица.
* Макияж – основы коррекции лица: как изменить форму лица, как «убрать второй подбородок» и изменить форму носа.
* Коррекция бровей, идеальная форма бровей.
* Пляжный макияж.

4 день.

* Практическая часть – самомассаж лица и шеи – закрепление навыков 1-го этапа – поглаживания и освоение 2-го этапа массажа – растирания.
* Проведение полной процедуры по уходу за кожей лица и шеи, кожи вокруг глаз: очищение кожи, пилинг, самомассаж, маска, концентрат, завершающий крем.
* Вечерний макияж – подбор идеального «своего» варианта.

5 день.

* Особенности строения мимических мышц, их расположение и функции.
* Что такое гимнастика Face Lifting.
* Подготовительные упражнения перед проведением гимнастики, улучшающие осанку.
* Практическая часть – отработка упражнений.
* «Стрелки» и красные губы. Как создать идеальную стрелку, которая подходит именно вам? Как использовать накладные ресницы, как правильно нанести на них тушь.

6 день.

* Теория – как прочитать этикетку крема, что такое основа крема.
* Практическая часть – проведение процедуры полного ухода за кожей лица и шеи.
* Самомассаж – закрепление всех этапов массажа, отработка практических навыков.
* Построение образа – как раскрыть индивидуальность при помощи стиля, как найти свою «изюминку».

7 день.

* Теория – как прочитать этикетку крема: консерванты, отдушки, биологически-активные вещества в креме.
* Как определить, действительно ли крем эффективен так, как это обещают реклама и продавец-консультант.
* Практика – проведение курса гимнастики для лица.
* Общий обзор косметических процедур, предлагаемых в косметических центрах, инъекционные методики. Показания и противопоказания, возможные осложнения и как их избежать.
* Типы женских фигур
* Как скорректировать фигуру, правильно подобрав одежду.

8 день.

* Теория – все о химических пилингах, виды, эффекты, безопасность. Показания и противопоказания.
* Лазерная косметология – виды, эффекты, показания и противопоказания.
* Практическая часть – проведение полной процедуры ухода за кожей лица и шеи, самомассаж лица и шеи.
* Теория колоритов внешности.
* Какие цвета в одежде и макияже вам подходят.

9 день.

* Что еще может помочь нам в сохранении молодости и здоровья – какие БАДы для красоты существуют, как и когда их применять.
* Ароматерапия для красоты и здоровья.
* Практическая часть – гимнастика Face Lifting.
* Построение гардероба: как структурировать свой гардероб, что такое «капсулы» и как их построить.
* Как избавиться от вечной проблемы: «Мне нечего надеееееть…»

10 день.

* Что такое целлюлит и что с ним делать.
* Антицеллюлитные средства и процедуры, оценка их эффективности.
* Обзор процедур по уходу за телом и коррекции фигуры.
* Проведение полного ухода за кожей лица и шеи, самомассаж.
* Аксессуары как необходимая составляющая образа, правила ношения аксессуаров.
* Как при помощи аксессуаров скорректировать фигуру.
* Ответы на вопросы.