

Taktil massage

KURSPLAN

Kapitel 1: Introduktion och grunder

- Vad är taktilmassage?
- Historik och användningsområden
- Beröringens effekter på kropp och sinne
- Etik, integritet och bemötande

Kapitel 2: Tekniker och övningar

- Grundläggande rörelser och handgrepp
- Positionering och anpassning
- Steg-för-steg-instruktioner
- Praktiska övningar att utföra hemma
- Tips för att ge och ta emot beröring på bästa sätt