



Lily Hindrea

Massöör-terapeut

Töökeeled

- eesti
- vene

Massööri eriala õpinguid alustasin juba 2006 aastal. Mitmeid aastaid tagasi alustatud õpingute käigus olen omandanud tõeliselt põneva ja pidevalt uusi väljakutseid pakkuva eriala. Teadmiste ja oskuste täiendamiseks olen osalenud mitmetel täienduskoolitustel, seminaridel ja loengutel.

Minu seisukoht on, et oleks vähemalt kolm-neli aastat järjepidevat tööd enne, kui end massöörina mingil määral kogenuks pidada.

Massöörina ei veeda ma seansi käigus aega kätega mööda kellegi selga libistades vaid uurin, analüüsin, otsin ja tavaliselt ka leian mõjutamist vajava piirkonna. Pärast esimest seansi saab juba koos kliendiga otsustada, mida edasi teha, et saavutada keha, hinge ja vaimu tasakaal. Oma kogemusest võin öelda, et massööri juures käimine on subjektiivne kogemus ning kliendile sobiva massaažiliigi leidmiseks on omad nipid.

Tänapäeva väheliikuva inimese absoluutselt kõige suurem probleem on otseselt või kaudselt seotud vereringega ning mistahes massaažiga vere- ja lümfiringlusele kaasaaitamine on juba ravi iseenesest.

HARIDUS

2016	Lümfra Koolitus, lümfiteraapia koolitus
2016	Borealis Holding OÜ, elektroakupressuuri kasutamine füsioterapias
2015	M.I. Massaažikool, müofastsiaalsed tehnikad
2015	Füsioviis, valu, biomehaanika ja mehhanoterapia
2014	Füsioterapia Kliinik OÜ
2014	TLÜ Terviseteaduste ja Spordi Instituut, kinesioteipimine
2013	Füsioterapia Kliinik OÜ, alaseljavalud, põlve- ja hüppeliiges
2013	TLÜ Terviseteaduste ja Spordi Instituut, kinesioteipimine
2013	M.I. Massaažikool, seljamassaaži ja liigeste manipulatsioon
2011	M.I. Massaažikool
1998 – 1999	Tallinna Tehnikaülikool majandusarvestuse ja väikeettevõtte raamatupidamise koolitus
1969 – 1981	Tallinna Kaubandustehnikum

TÖÖKOGEMUS

2017 – Confido Erameditsiinikeskus, massöör-terapeut , tase 5

2011 – Eesti Massaaži- ja Teraapiakool, massöör

ISEENDAST

Talvel harrastan mäesuusatamist juba 12 a. Suvel meeldib käia automatkal ja telkimas. Alates aastast 2006 harrastan aastaringselt kepikõndi. Sportlikult keppidega kõndides läbitud kõik suvised järvejooksu sarjad ja kolmel viimasel aastal ka SEB poolmaratonid. Lisaks ka mõned kilomeetrid jalgrattal ja rulluisudel.