

ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ

Женский тренинг

/2023

Женщина, притягивающая взгляды

- С ней хочется общаться, она излучает энергию, легко двигается, свободна от модных стереотипов про фигуру, для нее здоровье- это забота о себе и понимание своего тела.
- Она знает всё про свое женское тело и знает, на что оно способно. Каждая женщина красива своей энергией, важно освободить эту субстанцию и сохранить!

На тренинге, я покажу,
что эта женщина- *Ты!*



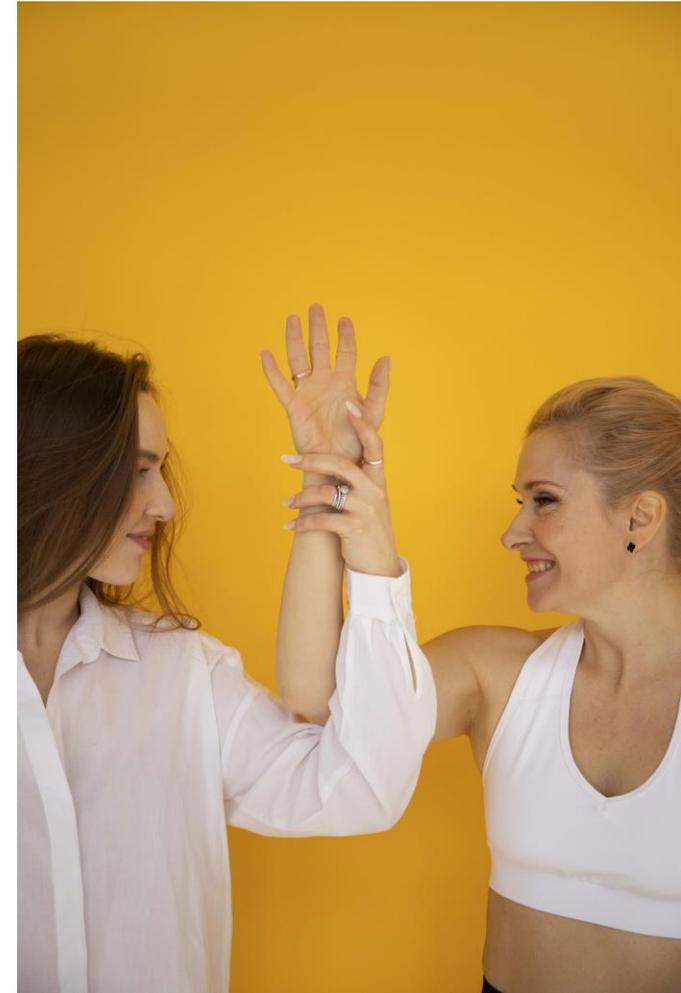
ЧТО БУДЕТ НА ВСТРЕЧЕ?

Поговорим про самые секретные части тела женщины, обсудим, что нужно добавить в рацион заботы о себе.

Узнаем, как и где женская энергия должна циркулировать в теле с точки зрения физиологии.

На практике научимся делать интересные упражнения для мышц тазового дна, которые не только сохраняют здоровье органов малого таза, но и обостряют женскую чувствительность, и, даже, улучшают осанку.

Добавим коктейль из твоей собственной, природой данной, пластики тела, чтобы каждое движение светилось женственностью.



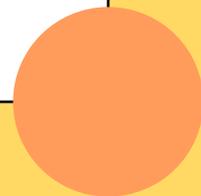


КОНЕЧНО ЖЕ, МЫ
ПООБЩАЕМСЯ
за чашечкой ароматного
чая, поболтаем в приятной
компании всех участников
встречи, на это специально
выделено время!

- Для всех участников будут сюрпризы и подарки

Что ты узнаешь на лекции «Женская энергия- твой тайный стратегический запас»:

- Стоит ли переживать по поводу текущего состояния твоей скрытой части тела , или просто добавить заботы о ней.
- Что мешает циркуляции женской энергии в теле.
- Что является мифами, а что правдой на тему восстановления функций мышц тазового дна.
- Как магическим образом твой язык, голос и стопы оказывают влияние на сохранение функции.
- Можно ли тебе заниматься интимной гимнастикой, и какой от нее будет эффект.



Для кого полезно раскрыть тему женского здоровья:

- Кому поставили диагноз, связанный с опущением внутренних органов или слабостью мышц тазового дна
- Женщинам после родов, хирургических вмешательств и травм в области таза
- Женщинам перед родами
- Тем, кто страдает запорами
- Женщинам, испытывающим изменения гормонального фона
- Людям с хроническим кашлем
- Женщинам с избыточным весом или малоподвижным образом жизни
- Кому интересно улучшить качество жизни, в том числе интимной

- *Возраст участников неограничен*



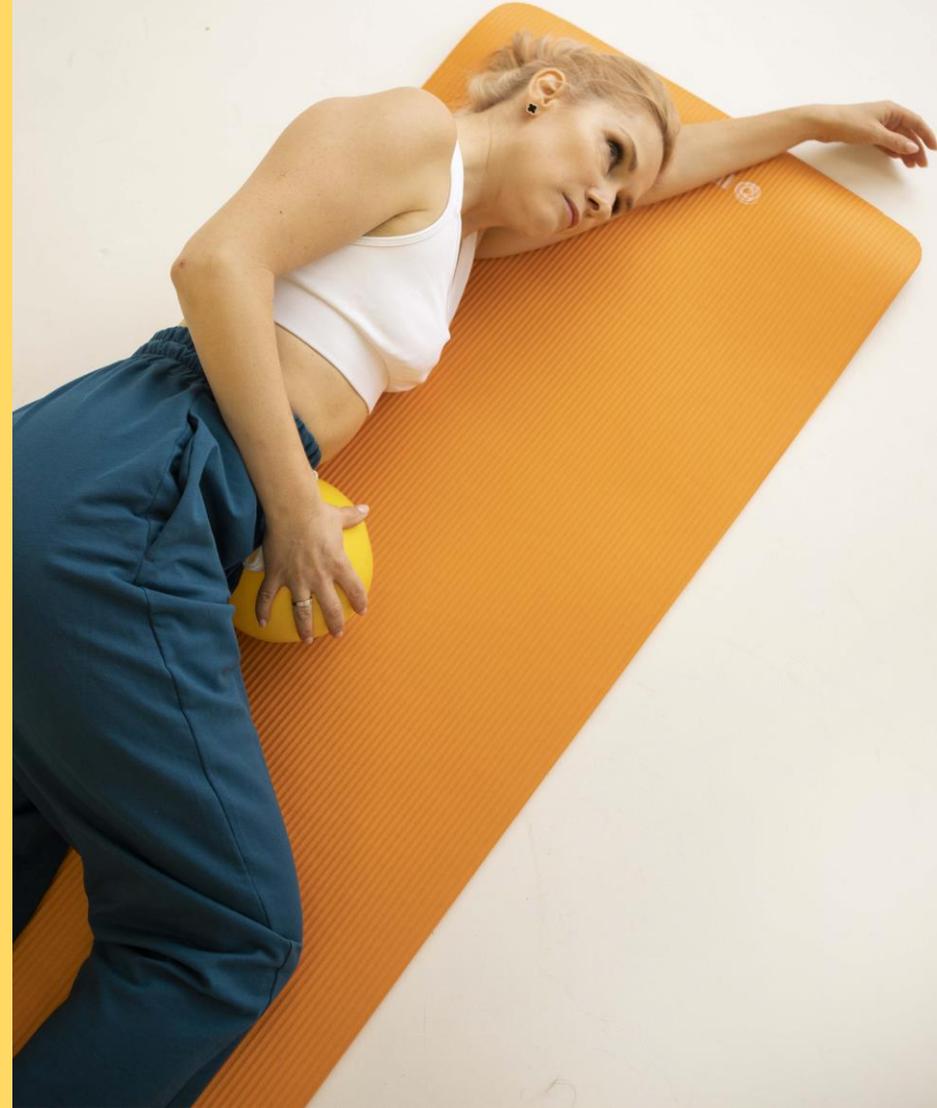


НА ЛЕКЦИИ ТЫ ПОЛУЧИШЬ:

- 1 *План сохранения/восстановления мышц тазового дна.*
- 2 *Простое домашнее задание для улучшения чувствительности и осознания этой части тела.*

ПРАКТИКА «Принципы упражнений для мышц тазового дна»

- Тесты для определения состояния мышц и фасций.
- Упражнения для улучшения эластичности тканей тазового дна.
- Вспомогательные упражнения для лучшей эффективности.
- Различные техники упражнений для урогенитального и аноректального «треугольников» промежности.





Что будет на занятии «Женская пластика»

- 1 *Простые приемы для раскрепощения красоты тела в движении и в статике.*
- 2 *Инструменты для визуального «усиления» женских форм без вульгарного оттенка.*



ПОСЛЕ ЗАНЯТИЯ по женской пластике:

- 1 *Получишь навыки позирования перед фотокамерой для восхитительных фотографий*
- 2 *У тебя будут базовые навыки красивой походки и удержания внимания на твоей привлекательности в повседневной жизни.*



Ведущий первой части тренинга:

Оксана, методист ЛФК, автор оздоровительных программ для тела, персональный тренер, эксперт ТВ-программы «Доктор И», ведущий тренингов, посвященных сохранению физического здоровья для активной жизни в любом возрасте.

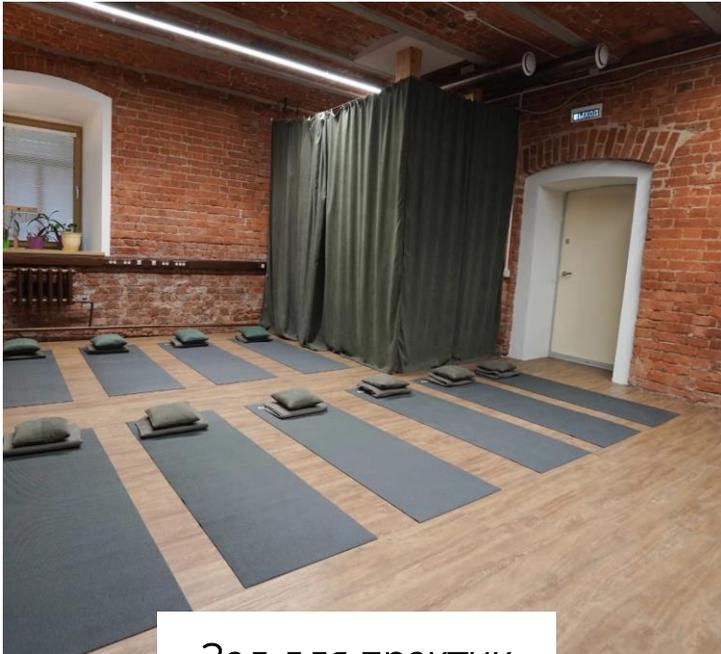


Ведущий второй части тренинга:

Ирина, профессиональный танцор, хореограф, преподаватель женских танцевальных направлений, победитель и призёр Российских и международных соревнований по танцам.



УЮТНОЕ МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ



Зал для практик



Лекторий

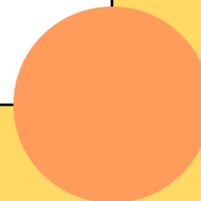


Интерьер

УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ:

- Дата и время проведения: **25 ноября, с 11:00 до 14:00.**
- Место проведения: **пространство «Мистерия»** по адресу Пятницкая ул., 7, стр.2, пять минут пешком от станции метро «Новокузнецкая».
- Стоимость: **3500 руб.**
- За несколько дней участникам отправится информационное письмо.

Для участия нужно связаться со мной- Оксаной,
написав в любом мессенджере: **+79166237377**



ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ

Увидимся 25 ноября!
До встречи!

