Дистанционный йога- марафон тета- стройность

Содержание программы

- Занятия по йоге
- Работа с подсознанием и убеждениями
- Регулирование питания

Занятия по йоге

Используется:

- йоготерапия, анатомически грамотный подход к телу.
- принцип постепенности
- принцип адекватной нагрузки
- принцип от простого к сложному
- принцип доступности объяснений для любого уровня подготовки

Результат от работы с телом с помощью йоги

- Здоровое и красивое тело
- Прямая и здоровая спина
- Увеличение метаболизма, за счет этого похудение
- Грациозные движения

Работа с подсознанием и убеждениями с помощью тета-хиллинга

- Выявление негативных убеждений, мешающих похудеть и их замена на позитивные
- Работа с убеждениями на 4 уровнях: этой жизни, родовых программ, прошлых жизней, уровни души.

Результат работы с убеждениями и подсознанием

- Похудение с помощью работы с убеждениями
- Уверенность в своих силах
- Любовь к себе
- Позитивные изменения во всех сферах жизни(не только в плане похудения)

Подробная программа занятий по йоге

- Программа строится с ориентацией на Лунные циклы, так как женские тела и энергии очень зависимы от них.
- Уроки: детокс- йоготерапия(работа с кровеносной, лимфатической, дыхательной системой), бикини йоготерапия, разминка, работа с ногами, растяжка ног, работа с руками, растяжка рук, балансы, балансы на коленях, планки, сукшма-вьямма, брюшные манипуляции, работа с прессом, скрутки, пранаямы, укрепление поясницы из положения стоя на четвереньках, скрутки, внутренние скрутки, работа с грудным отделом, прогибы, различные асаны, укрепление мышц промежности, женские медитативные танцы, женская йога и т.д.
- Программа выстроена таким образом, что по её окончанию вы будете владеть знаниями на уровне преподавателя йоги и сможете выстраивать комплексы по йоге самостоятельно. Вы сможете самостоятельно заниматься йогой дома.

Подробная программа по работе с убеждениями и подсознанием.

- Вы найдете ответ на самый главный вопрос: зачем вам худеть, на сколько килограмм вам худеть
- Вы станете любить и уважать себя, принимать себя такой какая вы есть
- Вы наладите отношения с близкими, выстроите правильное отношение к еде и физическим нагрузкам
- Вы заведете дневник, где будете анализировать свое пищевое поведение и в котором будете писать результаты работы над собой.
- Ваша жизнь изменится кардинально и вы решите все свои проблемы на 100%

Подробная программа по работе с питанием

- Никаких диет! Только очень грамотный, интуитивный и уважительный подход к телу, как следствие к своему питанию.
- Система питания на выбор: аюрведический подход или тот, который предлагают современные диетологи
- Очистительные процедуры и техники
- Витамины и пищевые добавки при похудении

Бонусы

- Активация гена днк, отвечающего за молодость и красоту
- Активация гена днк, отвечающего за стройность