

A person is shown in silhouette, performing a yoga pose on a beach. They are sitting on the sand with their legs crossed and arms raised, hands near their head. The background is a vibrant sunset over the ocean, with the sun low on the horizon and its light reflecting on the water. The sky is filled with soft, orange and yellow clouds. The overall mood is peaceful and serene.

# 5 ШАГОВ К ХОРОШЕМУ САМОЧУВСТВИЮ

Онлайн Йога Интенсив

# Для кого интенсив?

Офисный сотрудник, сидячая работа, IT, банковская сфера

Работник в сфере услуг и здравоохранения, работа с людьми

Люди, стремящиеся к развитию себя, спортсмены, искатели своего пути



A woman is shown in silhouette, performing a yoga pose (likely Bhujangasana) on a beach at sunset. The sun is low on the horizon, creating a warm, orange glow. The woman's hands are pressed together in front of her chest, and her back is arched. The background shows the ocean and a distant shoreline with palm trees.

ПОЧЕМУ ТЕМА ВАЖНА?

ЧТО МОЖНО ПРИОБРЕСТИ?

Избавление от стресса

Хорошее самочувствие

Повышение уровня энергии

Хорошее здоровье

Хорошая форма и привлекательность

A woman is shown in silhouette, sitting on a rock in a yoga pose (Padmasana) with her hands in a prayer position (Anjali Mudra) near her forehead. She is positioned in the center-right of the frame, facing away from the camera towards the ocean. The background is a vibrant sunset with a bright sun low on the horizon, casting a golden glow over the sky and the water. The sky is filled with soft, orange-tinted clouds. The ocean is visible in the lower half of the image, with a few small boats or structures on the horizon. The overall mood is peaceful and contemplative.

ЧТО БУДЕТ НА  
ИНТЕНСИВЕ?



# 1 ДЕНЬ: ВНУТРЕННИЙ БАЛАНС И ЗДОРОВЫЕ СУСТАВЫ

**Дыхательные упражнения для ясности ума**

**Разминочные техники, которые помогут  
разогреть все тело и проработать все суставы**

**Короткий балансирующий комплекс для  
начинающих и продолжающих**

# 2 ДЕНЬ: УТРЕННИЙ ЗАРЯД. УКРЕПЛЕНИЕ ВСЕГО ТЕЛА

Разбор короткого 15-30 минутного общеукрепляющего утреннего комплекса Приветствие солнцу , который

- поможет проработать и укрепить все тело
- поможет улучшить самочувствие;
- придаст сил на весь день!

Дыхательные техники для увеличения жизненного ресурса организма и спокойствия ума



# 3 ДЕНЬ: УЛУЧШЕНИЕ МЕТАБОЛИЗМА И ОБЩЕГО САМОЧУВСТВИЯ

Комплексы, которые будут способствовать улучшению обмена веществ и коррекции фигуры;

- помогут сделать тело более сильным и гибким.

Разбор комплекса, который будет способствовать

улучшению метаболизма и

коррекции фигуры

поможет сделать тело более сильным и гибким

Дыхательные техники для увеличения жизненного ресурса организма

# 4 ДЕНЬ: СНЯТИЕ НАПРЯЖЕНИЙ И ЗДОРОВАЯ ОСАНКА. ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПЛАТНОЙ ПРОГРАММЫ

- Балансирующее и успокаивающее дыхание.
- Комплекс для проработки осанки и снятия напряжений с плечевого пояса;
- Техники эффективного расслабления, которые помогут быстро снять все напряжения и наполнить энергией все тело;



# 5 ДЕНЬ: СНЯТИЕ СТРЕССА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ СИЛ

- Дыхательные упражнения, которые помогут избавиться от стресса, улучшить работоспособность мозга и прояснить ум;
- Работа с вниманием, техники позволяющие расширять восприятие, полнее ощущать мир вокруг и чувствовать себя в моменте;
- Основы медитативных техник;
- Комплекс для снятия усталости, стресса и восстановления сил

# ПРАВИЛА ВЕБИНАРА

Длительность примерно 2 часа

Запись 24 часа

Когда задавать вопросы – в отведенное для вопросов время

Делать упражнения аккуратно

Переспрашивать, что непонятно

Бонусы в онлайн



# МОЯ ПРОСЬБА

Сфокусируйтесь

Проявляйте активность, задавайте вопросы

Уважайте других участников

Теники делайте осознанно и аккуратно



КТО Я ТАКАЯ,  
ЧТОБЫ ВАС  
УЧИТЬ?



# НЕСКОЛЬКО ЦИФР ОБО МНЕ:

13 лет практики

9 лет преподавания

2800 групповых и индивидуальных тренировок

4200 часов

Порядка 25 йога туров

Порядка 5000 часов личной практики

500+ человек занимались и занимаются у меня на групповых, индивидуальных занятиях и по персональным программам

Обучение у специалистов йоги международного уровня олее 1000 часов



# ВЕРОНИКА ТУЛАЕВА - СТАРШИЙ ТРЕНЕР МЕТОДИКИ YOGA23

**yoga23.com**

Фамилия: Тулаева

Имя: Вероника

Отчество: Валерьевна

Уровень: **Старший Тренер Y23 - Y23 Senior Coach (SC)** (Занятия по программам Basic (стадии 1,2,3) и Advanced (стадии 1-6) Fit версии методики YOGA23. Единоразовая адаптация "сегодня на сегодня" программ 1 -4 стадий классической версии YOGA23.)

Опции: **Короткий комплекс динамической разминки (Йинг ЯН ЦИГУН), Разминочно-разогревающий комплекс (Зуб Дракона), Разминочно-разогревающий комплекс (ZERO), Разминочно-разогревающий комплекс (Паутина (Торнадо)), Разминочно-разогревающий комплекс (KREST (KREST FUS MAGNUM)), , Короткий комплекс очистительной дыхательной разминки (BOEX)**

Страна: Россия

Город: Москва

Контактный телефон: **+79263024651**

Год рождения: **не указан**

Йога 23 стала для меня самой эффективной методикой самосовершенствования

**[Связаться с инструктором Тулаева Вероника](#)**



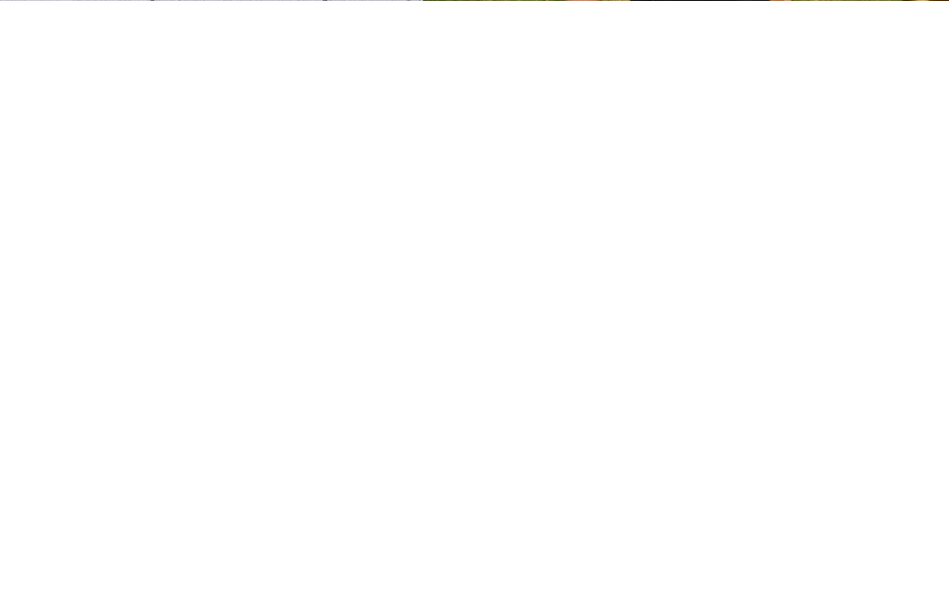
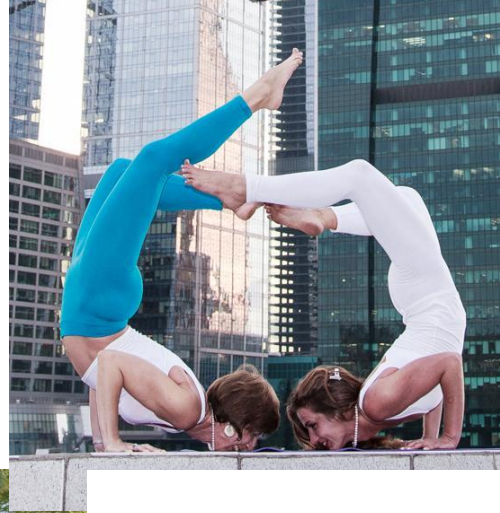
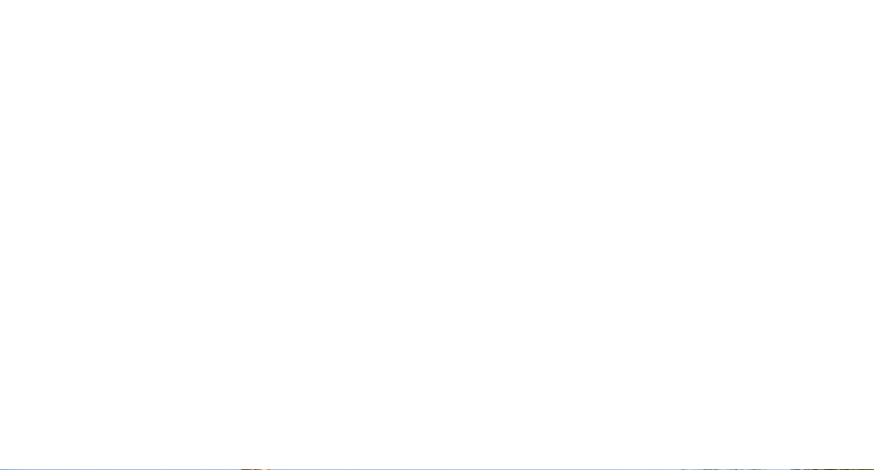
















Я В ИНТЕРНЕТЕ

сайт [veronikatulaeva.com](http://veronikatulaeva.com)

сайт на английском [veronikatulaeva.net](http://veronikatulaeva.net)

[facebook.com/veronika.tulaeva](https://facebook.com/veronika.tulaeva)

[https://vk.com/veronika\\_tulaeva](https://vk.com/veronika_tulaeva)

<https://www.youtube.com/user/VeronikaTulaeva>


[@veronika.tulaeva](https://www.instagram.com/veronika.tulaeva)

[https://vk.com/veronika\\_tulaeva](https://vk.com/veronika_tulaeva)

## Истории преобразования после моих тренировок

- Подготовила несколько тренеров. Ребята занимались у меня йогой, теперь тренируют сами. Михаил Тараскин, Ирина Пантелеева, Александра Литвинова и другие - [yoga23.com](http://yoga23.com)
- Обретение хорошей фигуры. Через 1 месяц - улучшается обмен веществ.
- Через 3 месяца - изменения заметны внешне. Через полгода - год регулярных занятий - фигура заметно меняется в лучшую сторону
- **Избавление от депрессии. Улучшение настроения.**
- Выше иммунитет и жизнеспособность у занимающихся
- **Жизнь меняется в лучшую сторону**
- Улучшение осанки, уходит шейный горб.
- **Появление внутреннего спокойствия и уверенности**
- и др

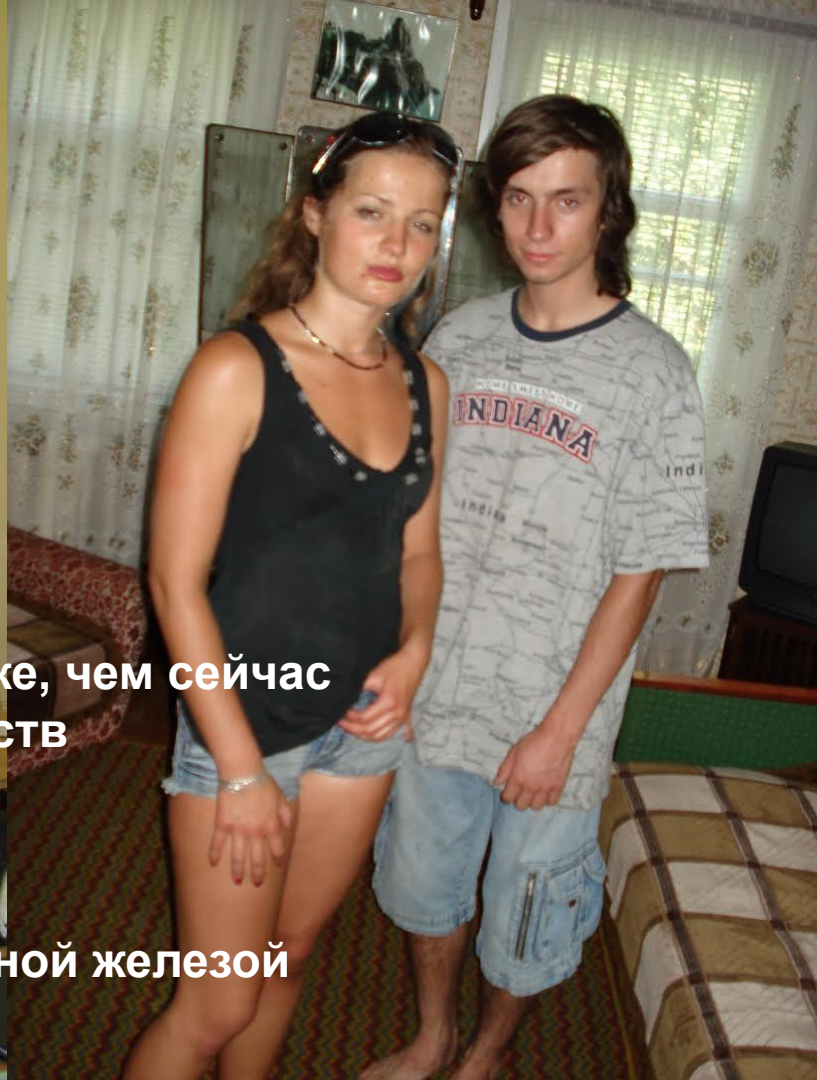


A person's silhouette is visible on the right side of the frame, looking out over a vast ocean under a dramatic, orange-hued sunset sky. The sun is low on the horizon, casting a warm glow over the clouds and the water. The person's hair is dark and appears to be blowing in the wind. The overall mood is contemplative and serene.

ТАК БЫЛО НЕ  
ВСЕГДА...



В 20 лет я выглядела хуже, чем сейчас  
нарушения обмена веществ  
быстрая утомляемость  
лишний вес  
нездоровая кожа  
проблемы с поджелудочной железой  
сколеоз







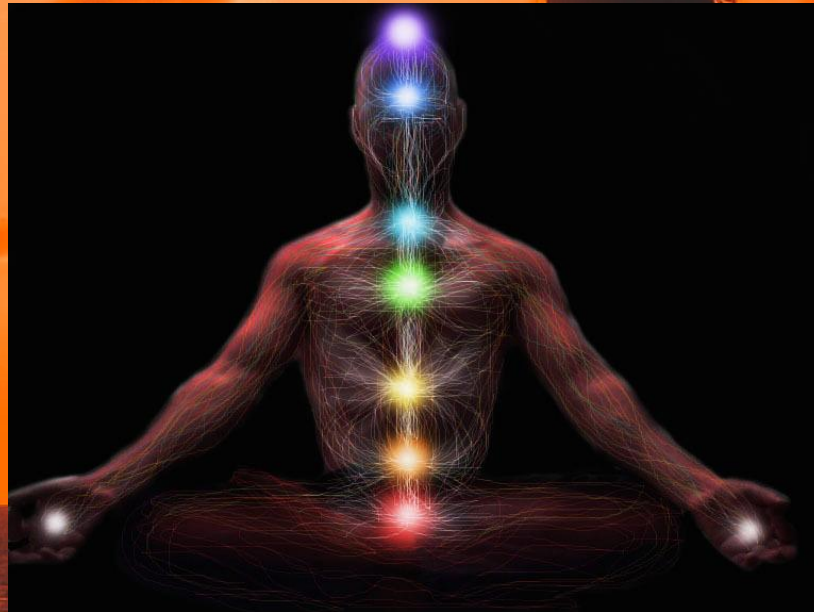
НА ДЗЮДО ПОЛУЧИЛА ТРАВМУ КОЛЕНА, ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ ВРАЧИ СКАЗАЛИ, ЧТО СО СПОРТОМ МНЕ НУЖНО ПОПРОЩАТЬСЯ НАВСЕГДА И СКОРЕЕ ВСЕГО БУДУТ НУЖНЫ ЕЩЕ ОПЕРАЦИИ

# Почему я решила провести интенсив


- Дать людям возможность начать тренироваться, если начать никак не получалось
- Поделиться техниками, которые уже помогли многим людям улучшить жизнь и здоровье
- Обменяться опытом
- Дать полезную информацию тем, кто уже занимается или преподает
- Каждый получит пользу для себя



# Почему йога работает так эффективно?



- Техники выстроены так, что воздействие идет, как на физическом, так и на энергетическом уровнях
- Выбраны техники, максимально эффективно балансируют и усиливают всю структуру
- Целью йоги является обретение контроля над собой, своим телом и умом, повышение уровня сознания и раскрытие и реализация потенциала своей души.

A person's silhouette is visible on the right side of the frame, looking out over a sunset over the ocean. The sky is a vibrant orange and red, with scattered dark clouds. The water is dark, and a distant shoreline with palm trees is visible on the left. The overall mood is serene and contemplative.

ПЕРЕХОДИМ К  
ПРАКТИКЕ.  
РАССТИЛАЕМ  
КОВРИК



# ЧТО ЕСЛИ НИЧЕГО НЕ ИЗМЕНИТСЯ?

- Здоровье только будет ухудшаться со временем, если ничего не делать
- Чтобы чувствовать себя хорошо, придется прибегать к стимуляторам – чрезмерно много кофе, алкоголь и др, что негативно отражается на здоровье
- Нужно все больше времени для восстановления сил, меньше активности и драйва в жизни
- Беспокойство и стресс нарастают, приводя к периодическим депрессиям
- Потраченное время и деньги на лечение, которое может и не привести к результату или результат будет временным

# ВОТ О ЧЁМ МЫ СЕГОДНЯ ГОВОРИЛИ:

Эффективное пробуждение

Балансирующее дыхание

Суставная разминка

Балансирующий комплекс



# ЗАВТРА БУДЕТ ЕЩЁ КРУЧЕ:

Дыхательные упражнения. Свежесть в голове и теле. Накопление внутреннего ресурса.

Суставная разминка.

Общеукрепляющий комплекс. Приветствие солнцу.

Дыхательные техники для спокойствия ума.

# ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

- Прodelать техники эффективного пробуждения
- Сделать суставную разминку
- Сделать балансирующий комплекс
- Написать свои ощущения, что легко, что сложно и вопросы



A person's silhouette is visible on the right side of the frame, looking out over a sunset over the ocean. The sky is a vibrant orange and red, with scattered dark clouds. The horizon line is visible in the distance, with a few small sailboats on the water. The overall mood is serene and contemplative.

ВАШИ ВОПРОСЫ