



Онлайн клуб

Инстаграм и Телеграмм
Уроки в домашних
условиях по методу
Сахарчук

Татьяна Сахарчук

- Автор метода восстановления здоровья и тела в зоне комфорта. Метод состоит из 5 этапов, охватывает все тело и позволяет двигаться и наслаждаться каждым моментом своей жизни
- Кандидат педагогических наук с физкультурным образованием
- Автор и ведущая YouTube канала и других соцсетей, помогает всем, кто хочет быть активным и здоровым, использует для этого современные технологии и знания



Онлайн клуб

- Это формат удаленного группового обучения в реальном времени с Татьяной Сахарчук
- Два урока в неделю и один прямой эфир
- Основной акцент на восстановление управлением телом, повышение физической и психической активности
- Уроки в реальном времени проводятся на площадке Инстараггм
- Запись дублируется в Телеграм канале



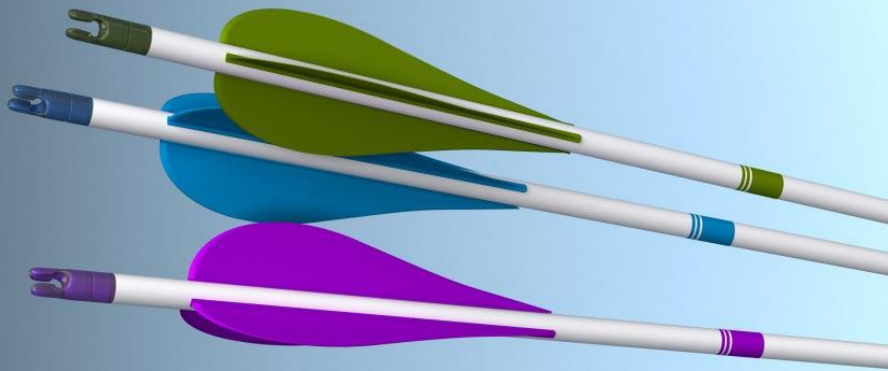


Онлайн уроки

- Этот формат обучения ориентирован на людей, которые хотят:
 - научиться использовать метод Сахарчук в их собственной двигательной практике
 - повысить свой уровень управления тела в зоне комфорта
 - научиться самостоятельно создавать уроки под свои индивидуальные потребности и задачи

Цель онлайн клуба

- Основная цель обучения состоит в том, чтобы каждый участник научился через ощущения в своем теле находить свою зону комфорта и в ней обучаться движениям
- Находить свои «слепые зоны» и убирать их
- От урока к уроку улучшать управление собственным телом
- Знакомиться с современными знаниями в сфере здоровья и долгожительства
- Ставить и достигать собственные цели
- Ощущать поддержку и получать обратную связь при необходимости



Программа клуба

- Уроки проходят 2 раза в неделю вторник и пятницу начало в 09.00 по минскому времени
- Дополнительный силовой урок на основе Animal flow в 10.00 во вторник
- В пятницу в 10.00 после урока проходит прямой эфир
- Итого: 12 (8+4) уроков и 4 прямых эфира в каждом цикле
- Записи уроков доступны в течение 4 недель на время абонементa – вы можете заниматься в любое удобное для вас время



Дополнительно

- Доступ к 5 этапам восстановления здоровья по методу Сахарчук (8 уроков и 4 прямых эфира в каждом этапе)
- Доступ к 40 мини-урокам Animal flow от простого к сложному
- Доступ к записи прямого эфира: Использование специй для коррекции бакфлоры
- Доступ к записи урока: Кинезиологический лимфодренаж
- Доступ к 28 видео урокам мини-курса Восстановление позвоночника и осанки
- Дополнительный чат в Вайбере, чтобы задавать вопросы и получать обратную связь от Татьяны Сахарчук

Расписание проведения этапов и мини-курсов в онлайн клубе

- 16 сентября – 13 октября **Стоп отек**
- Мини-курс *Восстановления позвоночника и осанки* 28 видео уроков
- 14 октября – 10 ноября
- Мини-курс *Коррекция Саркопении и блуждающего нерва* (31 видео урок)
- 11 ноября – 8 декабря
- Мини-курс *Здоровый и плоский живот* 40 видео уроков
- 9 декабря – 5 января 2025 года
- Мини-курс *Стопы колени тбс и таз* 33 видео урока



Стоимость и варианты участия

- Абонемент на 4 недели участия в онлайн клубе составляет 130 белорусских рублей.
- Абонемент на 12 недель участия в онлайн клубе составляет 345 белорусских рублей
- Все цены указаны в белорусских рублях. Если вы платите в другой валюте, конвертация выполняется автоматически при оформлении оплаты заказа



Условия участия

- Нет особых требований к уровню физической подготовки, но вы должны быть в состоянии поддерживать смену положений тела от лежа на полу: на спине, животе и боку до положения сидя на стуле/кресле и вертикальной позиции
- На момент проведения урока у вас нет острых состояний и болезненных ощущений при смене положения тела в пространстве
- Хорошее качество онлайн связи с вашей стороны и возможность визуальной обратной связи
- Наличие свободного пространства для выполнения движений в положении лежа сидя и стоя

