



# Workshop

Введение в метод Сахарчук  
Zoom 17 и 18 августа 2024 года

# Workshop/Воркшоп

- Это формат группового обучающего мероприятия с акцентом на практику
- Теории не более 30%, учебный материал подается в фоновом режиме
- Основной акцент на получение новых знаний и активное применение их на практике для формирования определенных навыков





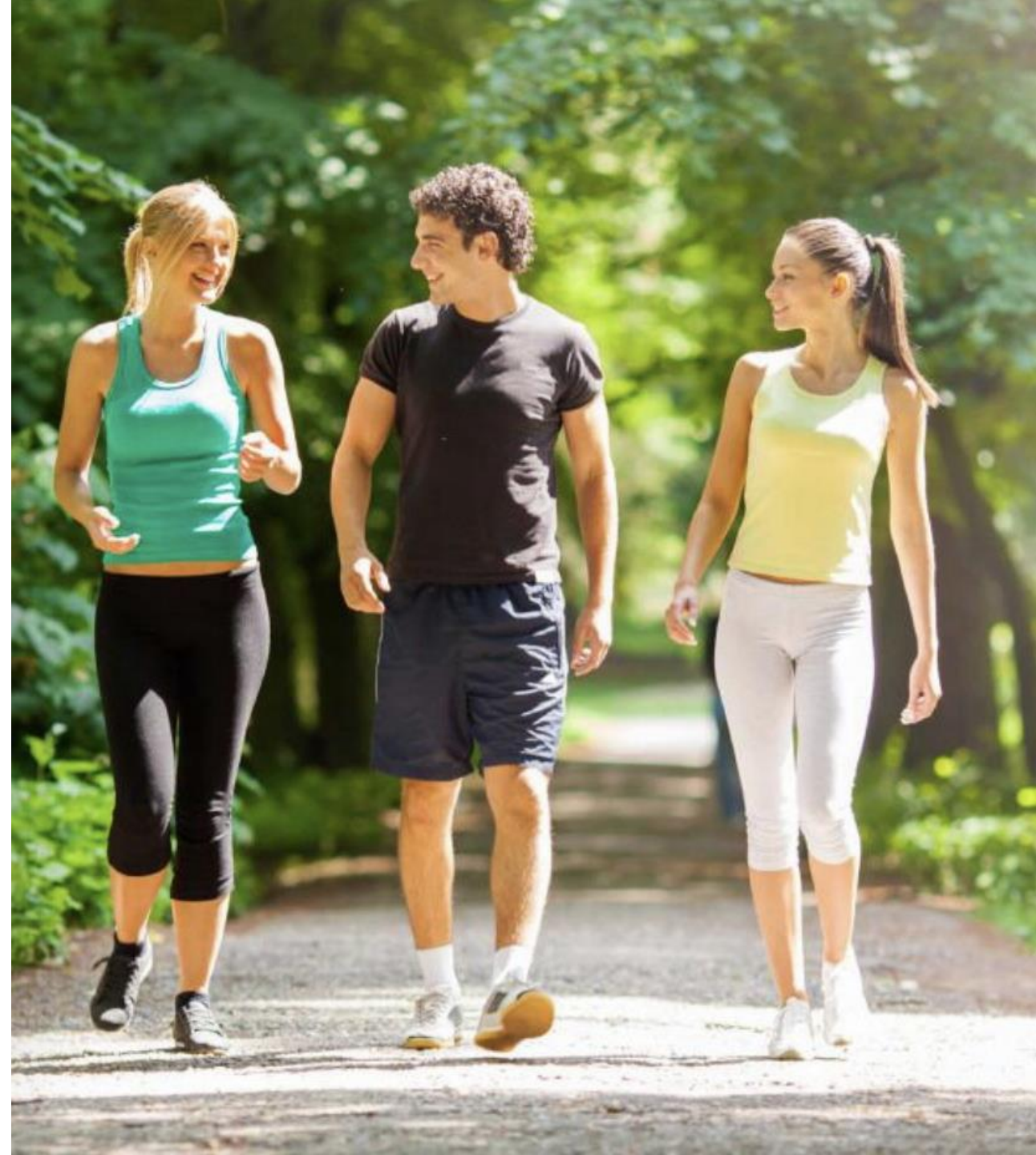
# Введение в метод Сахарчук

- Этот Воркшоп 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



# Воркшоп Введение в метод Сахарчук

- Это двухдневный 12 часовой интенсив, где вы
  - последовательно познакомитесь с каждым из 5 этапов восстановления здоровья по методу Сахарчук
  - разберете базовые упражнения для каждого из этапов
  - найдете свою зону комфорта и свои «слепые зоны»
  - научитесь выполнять движение целевыми мышцами медленно и плавно





# Воркшоп Введение в метод Сахарчук

- Воркшоп открыт для профессионалов фитнеса и непрофессионалов так, как мы приветствуем всех, кто заинтересован научиться управлять своим телом в зоне комфорта и стать лучшей версией себя
- Этот Воркшоп не дает права на преподавание метода Сахарчук для этого необходимо завершить сертификационную программу



# Воркшоп Введение в метод Сахарчук

- Воркшоп поможет заложить фундамент использования метода, что сделает вас более эффективными в любом движении и создаст основу для вашего постоянного личного прогресса.
- В течение двух дней вы обучитесь основным движениям каждого этапа восстановления здоровья (это около 60 базовых движений на все тело), которые смогут выступать показателем базового уровня управления вашим телом в зоне комфорта.
- Вы на практике познакомитесь с основными принципами метода и сможете их внедрить в свою повседневную жизнь
- Воркшоп начнется с простых базовых движений, которые постепенно будут усложняться, а исходное положение лежа на полу сменится на вертикальную позицию



# Цель Воркшопа Введение в метод Сахарчук

- Основная цель обучения состоит в том, чтобы каждый участник научился через ощущения в своем теле находить свою зону комфорта и в ней обучаться движениям
- К концу второго дня весь класс будет выполнять подавляющее количество движений из Воркшопа, а найденные личные «слепые зоны» станут отправной точкой для начала собственной практики по улучшению управлением собственным телом и восстановлением здоровья



# Дополнительно

---

- Доступ к полноценной обучающей видеотеке с базовыми движениям из Воркшопа
- Доступ к записи двухдневного Воркшопа в течение 3 месяцев от даты проведения
- Дополнительный чат в Телеграмм канале, чтобы задать вопросы, поделиться идеями, получить обратную связь и посмотреть как другие используют метод Сахарчук в своей практике





# 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 Воркшопа 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





# Расписание 1 день 17 августа суббота

- 10.00-11.00 Знакомство, теория основы метода Сахарчук
- 11.00-12.00 1 этап практика: паттерн дыхания, блуждающий нерв
- 12.00-12.30 ответы на вопросы
- 12.30-13.30 обед
- 13.30-14.30 2 этап практика: коррекция стресса
- 14.30-15.00 ответы на вопросы
- 15.00-15.30 теория: вегетативная нервная система
- 15.30-16.30 3 этап практика: восстановление позвоночника и осанки
- 16.30-17.00 ответы на вопросы, подбор движений на основе личных «слепых зон»

# Расписание 2 день 18 августа воскресенье

- 10.00-10.30 обсуждение: открытия после 1 дня обучения
- 10.30-11.00 теория: стопы
- 11.00-12.00 4 этап практика: стопы, колени, тбс и таз
- 12.00-12.30 ответы на вопросы
- 12.30-13.30 обед
- 13.30-14.00 теория: использование мануальных техник
- 14.00-15.00 5 этап практика: внчс, мимическая мускулатура
- 15.00-15.30 ответы на вопросы
- 15.30-16.30 практика: создаем индивидуальную программу обучения управлением собственным телом
- 16.30-17.00 ответы на вопросы, подведение итогов, рекомендации



# Стоимость и варианты оплаты

- Тариф на Воркшоп Введение в метод Сахарчук составляет 660 белорусских рублей.
- Доступны варианты оплаты:
  1. Полная стоимость и регистрация доступна до 10 августа
  2. Вы можете зарегистрироваться и оплатить 50% стоимости Воркшопа, за две недели вы получите напоминание по электронной почте об оплате до 2 августа (за две недели до мероприятия)
- Все цены указаны в белорусских рублях. Если вы платите в иностранной валюте, конвертация выполняется автоматически при оформлении заказа.

