

## Онлайн Школа дыхательной гимнастики Бодифлекс

Наименование	Пролонжительность	Стоимость (руб)	Описание
<b>Онлайн-занятия</b>			
Первичная онлайн-консультация	30 мин	1000	Знакомство, измерения объемов тела, взвешивание, определение противопоказаний для занятий бодифлекс, постановка целей и разработка полезных привычек для быстрого достижения результата, краткая информация о методике дыхания Бодифлекс
Онлайн-сопровождение	3 встречи по 30 минут	3000	индивидуальные консультации, постановка техники дыхания, коррекция питания, внедрение режима, решение текущих вопросов,
Вебинар по питанию	40 мин	1000	базовые знания по углеводному, белковому и жировому обмену веществ в организме, разбор состава продуктов и этикеток на упаковке, формирование продуктовой корзины, питьевой режим, правильные витамины и др.
<b>Обучение</b>			
5-дневный онлайн-курс обучения дыхательной гимнастики «Бодифлекс»	5 дней по 40 минут с понед. по пятницу	3000	постановка техники дыхания Бодифлекс, разбор 15 минутного комплекса упражнений для уменьшения объемов тела, техники понижение аппетита, изучение кислородных коктейлей: "Я королева пляжа", "Просветление мозгов", "Прогулка с полным ртом воды"
5-дневный онлайн-курс обучения дыхательной гимнастики «Бодифлекс» самостоятельно по готовым видеоматериалам	5 дней по 40 минут с понед. по пятницу	1500	постановка техники дыхания Бодифлекс, разбор 15 минутного комплекса упражнений для уменьшения объемов тела, техники понижение аппетита, изучение кислородных коктейлей: "Я королева пляжа", "Просветление мозгов", "Прогулка с полным ртом воды"

## Постоянная группа

Продвинутая группа "Интенсив" (ежедневно)	30 дней по 30 минут	3000	Дыхательная гимнастика 15 мин +15 мин полезные упражнения и советы для здоровья (упражнения на пресс, ягодицы, ноги, короткие медитации для оздоровления, сухой тибетский массаж, прохлопывания, коррекция овала лица и др.)
Продвинутая группа "Интенсив" (ежедневно) самостоятельно по готовым видеоматериалам	30 дней по 30 минут	1500	Дыхательная гимнастика 15 мин +15 мин полезные упражнения и советы для здоровья (упражнения на пресс, ягодицы, ноги, короткие медитации для оздоровления, сухой тибетский массаж, прохлопывания, коррекция овала лица и др.)

## Пакетные предложения

Тариф "Отличный старт"	5 дней с понед. по пятницу	6000	Включает в себя: первичная онлайн-консультация, 3 встречи онлайн-сопровождения, 5-дневный онлайн-курс обучения «Бодифлекс»
Тариф "Все включено"	35 дней	9000	Включает в себя: первичная онлайн-консультация, 3 встречи онлайн-сопровождения, 5-дневный онлайн-курс обучения дыхательной гимнастики «Бодифлекс», 30 дней занятий в продвинутой группе "Интенсив", 2 вебинара по питанию
Тариф "Для постоянных клиентов"	1 шт	6000	Включает в себя: 3 встречи онлайн-сопровождения, 30 дней занятий в продвинутой группе "Интенсив", 2 вебинара по питанию
Марафон для новичков "Я - новая"	1 шт	5000	Включает в себя: первичная онлайн-консультация, 3 встречи онлайн-сопровождения, 5-дневный онлайн-курс обучения дыхательной гимнастики «Бодифлекс» самостоятельно по готовым видеоматериалам
Марафон для постоянных клиентов "Дыши и худей"	1 шт	5000	Включает в себя: 3 встречи онлайн-сопровождения, 2 вебинара по питанию, 30 дней занятий в продвинутой группе "Интенсив" самостоятельно по готовым видеоматериалам

## Психологическая коррекция веса

Стоимость (руб)	Стоимость (руб)	Стоимость (руб)	Стоимость для членов клуба (руб)
Первичная консультация онлайн	30 мин	1000	Знакомство, измерения объемов тела, вес, выяснение противопоказаний для психологической коррекции веса, краткая информация о методике психологической коррекции веса, информация о враче высшей категории Выдашенко А.А., запись на сеанс

### Психологическая коррекция веса Выдашенко А.А. проводим только офлайн

Сеанс психологической коррекции веса индивидуальный (Выдашенко А.А.)	индивидуально	12000	
Сеанс психологической коррекции веса в группе (Выдашенко А.А.)	2 часа	8000	
Контрольный аналитический сеанс	1 час	2000	

0