



**ОСНОВЫ
СОВРЕМЕННОЙ
РАБОТЫ С ТЕЛОМ И
МОЗГОМ**

**БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ
ОБУЧЕНИЯ
МЕТОДУ
Т.САХАРЧУК
01.02-16.02.2025**

ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ МЕТОД
Т.САХАРЧУК ИСПОЛЬЗУЕТ ОБУЧЕНИЕ
УПРАВЛЕНИЕМ СОБСТВЕННЫМ ТЕЛОМ В
ЗОНЕ КОМФОРТА ВО ВРЕМЯ
ДВИГАТЕЛЬНОГО УРОКА.
ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ЛЮБОГО
ДВИЖЕНИЯ ВНИМАНИЕ ПЕРЕНОСИТСЯ НА
ОЩУЩЕНИЯ В ТЕЛЕ, БЛАГОДАРЯ ЧЕМУ
ПРОИСХОДИТ УЛУЧШЕНИЕ РАБОТЫ МОЗГА
И ЕГО ПЛАСТИЧНОСТИ, ЧТО И ПРИВОДИТ К
ВОССТАНОВЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ.

ОСОЗНАННЫЕ ДВИЖЕНИЯ, КОТОРЫЕ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ В ДВИГАТЕЛЬНОМ УРОКЕ, ХАРАКТЕРИЗУЮТСЯ МЕДЛЕННЫМ И ПЛАВНЫМ ВЫПОЛНЕНИЕМ В ЗОНЕ КОМФОРТА С КОНЦЕНТРАЦИЕЙ ВНИМАНИЯ НА СОБСТВЕННЫХ ОЩУЩЕНИЯХ, ЧТО ПОЗВОЛЯЕТ В БЫСТРЫЕ СРОКИ ВОССТАНОВИТЬ РАБОТУ ЦЕЛЕВОЙ МУСКУЛАТУРЫ, УЛУЧШИТЬ ПЛАСТИЧНОСТЬ МОЗГА И АДАПТИРОВАТЬ РАБОТУ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ. ВСЕ ЭТИ ЗАДАЧИ РЕШАЮТСЯ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ЦЕЛОСТНОГО ПОДХОДА В ВОССТАНОВЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

МЕТОД Т.САХАРЧУК СОСТОИТ ИЗ 5 ЭТАПОВ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

1 этап	2 этап	3 этап	4 этап	5 этап
Обучение функциональному паттерну дыхания и функциональной работе мышц живота и тазового дна	Коррекция стресса: обучение снижению мышечного и эмоционального напряжения	Использование двигательных примитивных рефлексов для восстановления осанки и улучшения вертикализации	Восстановление работы стоп, коленей, тазобедренных суставов и таза через обучение функциональным движениям	Обучение коррекции блуждающего нерва, ВНЧС, костей черепа и мимической мускулатуры

БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ ОНЛАЙН ОБУЧЕНИЯ:
6 ОНЛАЙН ВЕБИНАРОВ В ZOOM
ДЛИТЕЛЬНОСТЬ 3 ЧАСА КАЖДЫЙ
С ТЕОРИЕЙ И ПРАКТИКОЙ,
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВИДЕОМАТЕРИАЛЫ,
ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ

ОБУЧЕНИЕ ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Все онлайн вебинары проходят на Zoom платформе

Начало вебинаров в 18.00 по минскому времени

Длительность онлайн вебинара 3 часа

Ссылка на каждое занятие будет приходить к вам за полчаса до начала в Телеграм, у вас будет доступ к записи каждого вебинара и дополнительным материалам до 18 мая 2025 года

В отдельном Телеграм чате вы всегда можете задать вопросы, а после окончания обучения у вас будет возможность присоединиться к группе преподавателей для дальнейшего обучения и поддержки

Все онлайн вебинары будут проводиться три недели по субботам и воскресеньям:

19-20 октября

26-27 октября

2-3 ноября

ПЕРВЫЙ БЛОК 01 ФЕВРАЛЯ СУББОТА

- Теория: основы метода Т.Сахарчук, 4 аспекта здоровья в прикладной кинезиологии, поливагальная теория
- **1 этап восстановления здоровья:** дыхание как основной базовый паттерн человека, основные диафрагмы анатомия и биомеханика, согласование их в дыхании
- Практика: обучение использованию вокальной опоры для согласования и восстановления работы грудобрюшной и тазовой диафрагм и согласование их с мышцами живота
- Требования к выполнению домашних заданий и сертификации
- Домашнее задание по теме 1 блока
- Ответы на вопросы

ВТОРОЙ БЛОК 02 ФЕВРАЛЯ ВОСКРЕСЕНЬЕ

- **2 этап восстановления здоровья:** разбор 4 методик для коррекции стресса, снижения мышечного и эмоционального напряжения, снижения тревожности
- Практика: обучение использованию каждой методики, направленной на физическое и эмоциональное расслабление
- Домашнее задание по теме 2 блока
- Ответы на вопросы

ТРЕТИЙ БЛОК 08 ФЕВРАЛЯ СУББОТА

- **3 этап восстановления здоровья:** вегетативная нервная система: активные двигательные примитивные рефлексy, обучение их дезактивации для восстановления и коррекции работы позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов
- Практика: обучение базовым двигательным примитивным рефлексам для восстановления вертикализации и осанки взрослого человека и подготовке к ходьбе
- Дополнительно: работа с оральными автоматизмами
- Домашнее задание по теме 3 блока
- Ответы на вопросы

ЧЕТВЕРТЫЙ БЛОК 09 ФЕВРАЛЯ ВОСКРЕСЕНЬЕ

- Ведение телесно-ориентированного бизнеса в Интернете
 - Съёмка
 - Соцсети
 - Продвижение
 - Использование нейросетей
 - Ответы на вопросы

ПЯТЫЙ БЛОК 15 ФЕВРАЛЯ СУББОТА

- **4 этап восстановления здоровья:** стопы и их влияние на костно-мышечную систему, влияние и связь стоп с вегетативной нервной системой
- Теория и практика: стопы, колени, тбс и таз: обучение движениям от простого к сложному, поиск нарушений и этапы коррекции
- Домашнее задание по теме 4 блока
- Ответы на вопросы

ШЕСТОЙ БЛОК 16 ФЕВРАЛЯ ВОСКРЕСЕНЬЕ

- **5 этап восстановления здоровья:** блуждающий и другие черепно мозговые нервы, кости черепа, внчс, мимическая мускулатура и их влияние на структуру и эмоции человека
- Практика: обучение коррекции внутрикостных нарушений (работа с костями черепа), нейрофасциальный релиз (работа с кожей)
- Практика и теория: внчс и мимическая мускулатура
- Домашнее задание по теме 5 блока
- Материалы для самостоятельного изучения по каждому блоку
- Ответы на вопросы

БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ ОНЛАЙН ОБУЧЕНИЯ МЕТОДУ Т.САХАРЧУК

- Доступен для прохождения из любой точки мира при наличии Интернета
- Каждый студент имеет право на бесплатное повторное прослушивание Базового Модуля онлайн, который постоянно обновляется, а также на получение поддержки после прохождения обучения в нашем сообществе
- Подходит для специалистов, которые хотят получить новый инструмент в работе с клиентами как в индивидуальных, так и групповых занятиях используя целостный подход для восстановления здоровья человека через комфортные, медленные и осознанные движения
- Обучение будет полезным для всех, кто интересуется современными подходами в работе с телом через пластичность нашего мозга
- Все сертифицированные участники Базового Модуля будут размещены на нашем сайте и могут представлять метод Т.Сахарчук в своем регионе



**ПЕРЕД ОБУЧЕНИЕМ
РЕКОМЕНДУЕМ**

- **ПОЗНАКОМИТЬСЯ С НАШИМИ
БЕСПЛАТНЫМИ
МАРАФОНАМИ:
- ВЕЧЕРНИЙ ИНТЕНСИВ
ДЫХАНИЕ
- ТАЗОВОЕ ДНО
- УЧИМСЯ РАССЛАБЛЯТЬСЯ
- ШЕЯ
- СТОПЫ
- ЛИЦО
БЕСПЛАТНЫЙ ЦИКЛ: ЭМОЦИИ
КАК РЕСУРС
ВСЕ МАТЕРИАЛЫ ЕСТЬ НА
НАШЕМ САЙТЕ:
[HTTPS://WWW.FREE.SMTS.BY/](https://www.free.smts.by/)**