# План-конспект вебинара

## 1. Знакомство.

Кроткий рассказ о себе. Краткая информация об оздоровительном цигун, его удивительных возможностях. Занятия цигун комплексно воздействуют на все системы организма и подходят для любого уровня подготовки. Вы станете более стрессоустойчивым, обретете душевное равновесие, наполните тело энергией. Ум станет более концентрированным, а вы более счастливым и здоровым.

## 2. План вебинара.

Объяснение, что это не просто продажа некоего продукта (хотя не без этого, разумеется), а сам по себе данный вебинар уже является чрезвычайно полезным «продуктом», полученные сегодня знания можно будет сразу применять в жизни и сразу увидеть реальные результаты. Обещание подарка в конце, рассказ о подарке. Это будет видео с секретным упражнением от всех невзгод и болезней ))

План:

Итак, что же хорошего и полезного ждет вас на сегодняшнем вебинаре?

Во-первых, чтобы не держать вас долго в неведении, я сразу коротко расскажу о программах, которые я предлагаю для регулярных занятий – на что направлены, какие проблемы решают, кому будут особенно полезны.

Затем мы с вами активно поработаем. Я покажу очень простые, но очень действенные способы улучшения своего здоровья вообще и самочувствия в определенных ситуациях. Это будут несложные упражнения и воздействие на определенные активные точки тела. Это те знания, которые вы сможете после вебинара использовать буквально всю оставшуюся жизнь, и могу пообещать, что вы быстро почувствуете положительный результат.

Чтобы не быть голословной я потом приведу несколько примеров реальных результатов моих учеников.

И затем уже я более подробно расскажу о программах – на чем основаны, какой эффект дают, стоимость, режим тренировок и проч.

После этого, конечно, отвечу на ваши вопросы.

Ну, и в конце, как я и обещала, подарок.

## 3. Короткая информация о том, что я предлагаю в качестве платных продуктов – три программы:

1. Сильный иммунитет
2. Женское здоровье
3. Здоровая спина

Коротко о каждой.

## 4. Бесплатная полезная информация.

Упражнения, точки, советы по каждой из трех вышеназванных тем, с упоминанием того, что в полных программах будет всего этого полезного больше, результаты будут еще лучше.

## 5. Примеры из практики, результаты учеников.

* Люба – похудела.
* Даша (ДЦП) – стала ходить без палочки.
* Виктория – стала активной и полной сил, получила повышение на работе.
* Сергей (колясочник) – стал инструктором цигун.
* Светлана – полностью излечилась от хронических проблем в мочеполовой сфере.
* Мои личные достижения – здоровье, вес, активность, внешность.

## 6. Чем больше вклад – тем лучше результат.

Все, что я рассказала уже даст возможность улучшить здоровье и качество жизни. Но можно добиться значительно большего.

Более подробный рассказ о каждой программе (курсе)

**Сильный иммунитет**

Эта программа основана на одном из самых известных и популярных комплексов цигун – «Восемь отрезов парчи» или Ба Дуань Цзин. Кроме того, мы будем использовать методы акупрессуры, т.е. работы с биологически активными точками нашего тела и дыхательные упражнения.

Этот комплекс значительно усиливает защитные силы организма и укрепляет иммунитет. УпаржненияБа Дуань Цзиноздоравливают организм человека в общем и в частности направлены на улучшение работы селезенки, лимфатической системы и костного мозга - органы иммунной системы, обеспечивающие образование, созревание и жизнедеятельность иммунных клеток.

Кроме того, основным принципом выполнения этого комплекса является состояние спокойствия, умиротворения, безмятежности, что в ситуации наших дней способствует снятию напряжения, отвлечение от тревожащей информации и негативных событий.

Эффективность:

* укрепляет иммунную систему,
* улучшает состояние дыхательной системы,
* укрепляет нервную систему,
* укрепляет мышцы и сухожилия ног и рук,
* улучшает подвижность суставов,
* восстанавливает энергетический баланс организма,
* укрепляет сердечно-сосудистую систему,
* замедление процесс старения
* улучшает психоэмоциональное состояние.

**Женское здоровье**

В основе программы лежит комплекс Даоинь ЯншенГун «Восстанавливаем и укрепляем энергию Ци почек», а также работа с биологически активными точками нашего тела. мощный комплекс,оказывающийактивное воздействие на систему почек и потенциюв широком смысле этого слова. В области почек и органов малого таза хранится «изначальная Ци», творческая и духовная энергия, которая определяет здоровье и долголетие, молодость и бодрость духа человека. Комплекс способствует восстановлению и сохранению энергии Ци почек, что естественно повышает как сексуальную энергию, так и потенцию жизненной силы всего организма.

В результате занятий:

Исчезают или переходят в стадию длительной ремиссии хронические заболевания мочеполовой системы.

* Улучшается обмен веществ.
* Нормализуется давление.
* Выравнивается гормональный фон.
* Улучшается психоэмоциональное состояние
* Повышается жизненный тонус.

**Здоровая спина**

Эта программа улучшает состояние не только позвоночника, но и суставов, и связочного аппарата, а также придает силу мышцам.В особенности она рекомендована тем, кто имеет хронические заболевания костно-мышечной системы: артрозы, артриты, коксартрозы, миозиты, фибромиалгии, травмы и растяжения суставов, хронические воспалительные и дегенеративные изменения связочного аппарата.

Это удивительное свойство цигун – безо всякого насилия над телом, выполняя упражнения исключительно в зоне комфорта, вы получаете эффект не только оздоровительный, но и эстетический – ваше тело становится более стройным и молодым, улучшается осанка, растяжка, укрепляются мышцы.

Эффективность и результаты:

* Улучшается общее здоровье и самочувствие,
* предотвращаются многие заболевания,
* увеличивается продолжительность жизни,
* повышается интеллект,
* оказываетсязначительный положительный эффект на дыхательную систему,
* укрепляются мышцы,
* повышается гибкость и координация,
* предотвращаются и излечиваются различные заболевания суставов,
* улучшается состояние пищеварительной, нервной и сердечно-сосудистой систем.

## 7.Финальная часть - продажа.

Ответы на вопросы.

Слайд с ценами и скидками. Объяснение по ценам и скидкам.

## 8. Подарок.

Ссылка на видео.

## 9. Просьба дать обратную связь.

Прощаемся.

# Вопросы и ответы

**Скажите, пожалуйста, во время беременности можно заниматься цигун?**

В принципе, можно, но нежелательно делать это в онлайн-формате. Лучше заниматься очно и с опытным инструктором. И даже очно я не советовала бы заниматься по программе «Женское здоровье» или по аналогичным программам - в них идет активное воздействие на область малого таза, что нежелательно при беременности. Лучше брать что-то общеоздоровительное или укрепляяющее иммунитет.

**На какой срок рассчитана программа «Здоровая спина»?**

Это, пожалуй, самая продолжительная из программ, поскольку работа по оздоровлению позвоночника и улучшению осанки требует времени и усилий. В программу входят несколько комплексов, а также методы акупрессуры, т.е. работы с биологически активными точками нашего тела. В общей сложности курс займет около года. Но, безусловно, первые результаты вы почувствуете намного раньше.

**А другие программы сколько будут продолжаться по времени?**

Каждый комплекс вы будете осваивать в три этапа:

1 этап - внешняя форма, правильная позиция тела и движение.

2 этап - направленное внимание, точки акупунктуры, активируемые в упражнениях.

3 этап - внутренняя работа, движение и преобразование энергии в теле.

Таким образом, после прохождения одного этапа, рассчитанного примерно на месяц занятий, вы возвращаетесь к изучению тех же упражнений, но уже на более глубоком уровне. То есть каждая программа рассчитана примерно на 3 месяца.

**После того, как мы пройдем всю программу занятия закончатся?**

Нет, отчего же. Мы можем продолжать заниматься, оттачивая изученный комплекс, изучая новые активные точки, дополнительные упражнения. Цигун – это бескрайний океан, даже зная всего один комплекс можно заниматься им всю жизнь, углубляясь в понимание сути происходящего, тренируя тело и повышая мастерство во внутренней работе.

**А можно ребенку исправить осанку при помощи программы «Здоровая спина»?**

Безусловно можно. Если ваш ребенок старше 10 лет и он способен сконцентрироваться на занятиях и заниматься дома самостоятельно, то это будет прекрасно. Цигун не только помогает исправить осанку, но и в общем оздоравливает организм и успокаивает нервную систему. Ребенок будет более собранным и уравновешенным.

**Что вы посоветуете для моей мамы, ей 78 лет и у нее много хронических заболеваний?**

Как раз для такого возраста и такого состояния здоровья идеально подойдет программа «Сильный имунитет». Комплекс «8 отрезов парчи», который мы будем изучать в рамках этой программы, не только усиливает иммунитет, но и оздоравливает весь организм в целом, укрепляет жизненный дух, наполняет энергией. Это то, что надо для пожилых людей. К тому же его можно выполнять как стоя, так и сидя.