

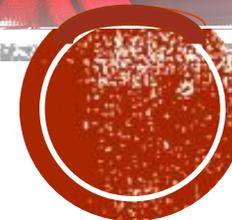
# МАРАФОН

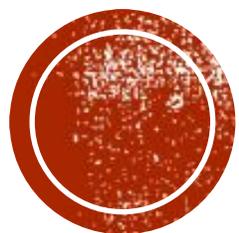
Марафон Преобрази себя сам!



**ПРЕОБРАЗИ СЕБЯ САМА!**

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ 15 ДНЕЙ





# ВЫБИРАЙ СВОЮ ГРУППУ

1 группа – Учю все сама!

Стоимость курса всего 800 рублей.

2 группа – Стандарт

Стоимость курса 1500 рублей.

3 группа – VIP. Количество ограничено! Всего 5 участников.

Стоимость курса 3500 рублей.

## **Пакет «Учу все сама!» включает:**

- 1.** Уникальный материал разработанный нашими специалистами.
- 2.** Все очень доступно для усвоения.
- 3.** Вы легко можете весь курс пройти самостоятельно.
- 4.** Вам будет доступен весь материал:
  - посты - материал в рамках темы урока, который Вы будете получать в закрытой группе каждый день для изучения
  - видео-уроки - сняты специально для марафона - Вы будете изучать их практически каждый день, согласно графика.
  - обучающие документы в формате:
    - PDF,
    - Excel,
    - Word,
    - PowerPoint
- 5.** Домашнее задание (самостоятельное изучение).
- 6.** Ознакомление с Графиком прохождения марафона.
- 7.** В любой момент Вы можете приобрести пакет Стандарт и получать ежедневно поддержку и консультации наших специалистов.
- 8.** Обращаем Ваше внимание, что весь материал будет доступен пожизненно!

# **ГРУППА УЧУ ВСЕ САМА!**

Стоимость обучения:

**800 рублей с человека**



## **Пакет «Стандарт» включает:**

- 1.** Доступ ко всем материалам группы «Учу все сама!».
  - 2.** Обучение проходит в отдельной закрытой группе для пакета «Стандарт».
  - 3.** Ежедневная поддержка в закрытом чате.
  - 4.** Консультации специалистов в рамках марафона Преобрази себя сама!
  - 5.** Дополнительные бонусы:
    - примеры меню на неделю
    - рецепты масок по уходу за ногами и руками
    - упражнения для осанки
    - вечерние ритуалы красоты
    - урок от стилиста по правильному определению типа фигуры
  - 6.** Домашнее задание (самостоятельное изучение, при возникновении вопросов - консультирование)
  - 7.** Ознакомление с Графиком прохождения марафона.
  - 8.** В любой момент Вы можете приобрести пакет VIP.
- Это Вам позволит просматривать видео уроки каждый день и получать индивидуальные консультации от наших специалистов.
- 9.** Обращаем Ваше внимание, что весь материал будет доступен пожизненно!

## **ГРУППА СТАНДАРТ**

Стоимость обучения:

**1500** рублей с человека



## **Пакет «VIP» включает:**

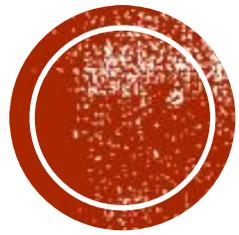
- 1.** Доступ ко всем материалам пакета «Стандарт».
- 2.** Обучение проходит в отдельной закрытой группе для пакета «VIP».
- 3.** Ежедневная поддержка в закрытом чате .
- 4.** 2 онлайн консультации в удобное для Вас время продолжительностью 30-60 минут у любых специалистов марафона Преобрази себя сама! на выбор.
- 5.** Дополнительные бонусы:
  - индивидуальный подход (заполнение анкеты с фото перед стартом марафона)
  - рекомендации по идеальному силуэту, исходя из Вашего типа фигуры и цветотипа
  - видео уроки каждый день
- 6.** Домашнее задание (проверка+ консультирование)
- 7.** Количество мест ограничено. Мы набираем только 5 человек.
- 8.** В любой момент Вы можете приобрести еще 2 индивидуальные онлайн консультации со специалистами, с которым ранее не консультировались в рамках нашего марафона, по выгодной цене 500 руб./30-60 минут.
- 9.** Обращаем Ваше внимание, что весь материал будет доступен пожизненно!

## **ГРУППА VIP**

Стоимость обучения:

**3500** рублей с человека





# С ВАМИ РАБОТАЮТ

- ✓ Начинающий психолог
- ✓ Косметолог – эстетист
- ✓ Диетолог
- ✓ Тренер
- ✓ Визажист – парикмахер
- ✓ Стилист

Марафон Преобрази себя сам!



# ЮЛИЯ ПАХОТИНА

Начинающий психолог, 36 лет  
Замужем. Двое детей.

В настоящий момент, я нахожусь в отпуске по уходу за ребёнком.

Имею опыт работы на крупном предприятии.

По первому образованию Экономист - менеджер.

Создатель и организатор марафона «Преобрази себя сама!»

Начинающий психолог-консультант. Учусь на магистратуре по специальности 37.04.01 Психология.

Психологическое консультирование.

Блогер. Веду блог и марафон "Преобрази себя сама!" .

Как это все начиналось:

Изначально я начинала собирать информацию для себя. Маленький ребенок требует здорового питания (кормлю грудью) и образа жизни. Но за всем этим можно погрязнуть в быту.

Вот я и придумала сначала марафон "Неделька", чтобы растормошить себя и всех желающих. Когда он прошёл, мне этого показалось мало.

И я решила, что нужно брать себя в руки. Одним словом - преобразаться!

Сопутствующее слово:

Через наш марафон прошло уже 11 участников. Многим мы помогли пересмотреть отношение к себе. Понять себя и того чего, действительно, они хотят. Некоторые из наших участников перешли на сбалансированное питание, кто-то начал вводить в свою жизнь физические нагрузки. А кому-то было достаточно изменить свой стиль под руководством наших специалистов.

Мы учитываем все пожелания наших участниц предыдущих потоков.

Мы совершенствуемся для Вас!

A portrait of a woman with dark hair styled in an updo, wearing a white blouse, smiling against a red background.

Косметолог-эстетист

Рената Сенкевич

# РЕНАТА СЕНКЕВИЧ

Косметолог, стаж работы 22 года.  
Образование среднее специальное,  
медицинское.

Сопутствующее слово:.

Многие из нас привыкли ухаживать за собой и приходить к косметологу только тогда, когда уже есть какие-либо проблемы. Забывая о том, что основа всему закладывается с молодости.

И уже не важно в каком возрасте вы об этом задумались. Самое главное вы пришли к этому и готовы ухаживать за собой.

На марафоне мы постараемся рассказать об основах по уходу за кожей лица, поговорим о процедурах, которые вы можете делать дома сами. А самое главное объясним, как и для чего это нужно делать.

Данный проект уникален и я рада, что могу принять в нем участие и вам помочь.

От себя:

Это профессионал своего дела.  
Мы знакомы уже 12 лет. Я ее постоянный клиент)

Поэтому без капли сомнения пригласила к нам в марафон.





Диетолог  
Индивидуальный тренер  
Елена Мельникова

# МЕЛЬНИКОВ

## А

Диетолог, Индивидуальный тренер, опыт работы в сфере фитнеса – более 6 лет

Основатель студии воздушной акробатики «Aerial joga» <https://vk.com/emelnitsa>.

Ведет занятия для взрослых и детей по:

- воздушным полотнам,
- аэройоге,
- йога-стретчинг,
- миофасциальному релизу для взрослых и детей.

Является сертифицированным специалистом в области силовых, танцевальных, аэробных, медитативных тренировок.

Очень эффективно осуществляет работу с клиентами по правильному питанию и диетологии.

Сопутствующее слово:

Я считаю, что очень важно научиться всё делать с удовольствием: работать, тренироваться, правильно питаться, общаться и даже... мыть посуду, тогда и только тогда жизнь станет полноценной. Это моя жизненная позиция.

Знайте Вам все по силам!

Идите вперед и только вперед!

От себя:

Елена очень гармоничный и позитивный человек. Нам очень повезло, что она с нами – это прекрасный заряд положительной энергии открыт всему новому.



Визажист - парикмахер  
Гуля Портенко

# ГУЛЯ ПОРТЕНКО

Визажист – парикмахер, опыт работы 27 лет.

Академик парикмахерского искусства, закончена Московская Академия Парикмахерского искусства. Владелец клуба имиджмейкера в Ташкенте. Преподавала 8 лет, имиджмейкер-стилист международного класса. Обладатель кубка Золотые ножницы в 2002 году.

Сопутствующее слово:

Дорогие девочки, помните, что лицо – это ваша визитная карточка. Поэтому так важно владеть техникой нанесения макияжа и укладки волос. Самое главное, что ничего нет невозможного. Было бы желание.

Я Вас научу простым вещам. Когда вы отработаете технику, то с легкостью будете делать все сами.

От себя:

Я по себе знаю, как важно уметь быстро и правильно нанести макияж на любой случай жизни.

Поэтому так ценно то, что разработано для Вас Гуля в рамках марафона.

Стилист

Ольга Гусева



# ГУСЕВА

Стилист, только в начале пути, официально опыт работы 1 год.

Погружение в моду и стиль началось с подобного курса и я уже не смогла остановиться.

Поняла, что делать других более привлекательными и гармоничными очень интересная задача, и начался non-stop шопинг в офф-лайн и он-лайн режиме.

Закончила курсы «Имидж-стилист» в лаборатории стиля BARBARA, в 2018 году защитила дипломную работу.

Планирую и дальше углублять свои знания и практики в вопросах поиска гармонии внешнего образа и внутреннего мира.

Сопутствующее слово:

Я точно знаю, что увидев новую преображенную себя, Вы уже никогда не будете прежней.

Блеск в глазах и легкое кокетство всегда будут сопровождать Вас, а восхищённые взгляды придадут вам сил и энергии быть стильной и обворожительной каждый день!

От себя:

В нашем марафоне большую часть времени мы посвящаем поиску своего стиля, образа, который будет соответствовать вашему внутреннему миру.

И Оля, как раз тот человек, который вам в этом поможет.



# ВЫ ВСЕГДА МОЖЕТЕ

## Расширит свой пакет

- Перейти на другой уровень – услуга доступна только для групп «Учу все сама!» и «Стандарт»
- Докупить услуги специалистов по онлайн консультированию – для группы VIP

## В любое время повторять пройденный материал

- Для всех групп доступ к информации обеспечен пожизненно

