

СПЕЦИАЛИСТ G · F I T

Профессиональная программа по работе
с женским телом и интимным здоровьем

Не просто знать упражнения.
Понимать, что происходит с женщиной —
и почему ей нужен
именно *этот инструмент*.



Авторская программа Татьяны Гордейчук

сексолог · йога-терапевт · остеопат ·
женский реабилитолог · 25+ лет практики

ОТ ЗНАНИЙ — К ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ МЫШЛЕНИЮ

МОЖНО ЗНАТЬ МНОГО УПРАЖНЕНИЙ.

*И всё равно не понимать,
что делать с конкретной женщиной.*

Ты можешь знать анатомию. Уметь работать с тазовым дном. Освоить дыхательные и вакуумные техники. Пройти несколько обучений.

Но когда перед тобой появляется реальная женщина со своей историей, состоянием и несколькими запросами одновременно, возникает совсем другой вопрос:

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

- Что сейчас действительно важно?
- Почему один и тот же симптом у двух женщин может требовать разного подхода?
- Когда нужно укреплять — а когда расслаблять?
- Когда тазовое дно вообще не является первым приоритетом?
- Как выбрать из десятков знакомых инструментов именно тот, который нужен сейчас?

Проблема не всегда в нехватке упражнений.
Часто не хватает **системы**, которая помогает связать:



СПЕЦИАЛИСТ НАЧИНАЕТСЯ ТАМ,
ГДЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ НАБОР
ГОТОВЫХ КОМПЛЕКСОВ.

*И появляется понимание:
что происходит с этой женщиной — и почему.*



ОТ УПРАЖНЕНИЙ — К СИСТЕМЕ

ЖЕНСКОЕ ТЕЛО НЕ РАБОТАЕТ ПО ЧАСТЯМ.

Тазовое дно невозможно рассматривать отдельно от дыхания.

Дыхание — отдельно от диафрагмы.

Диафрагму — отдельно от внутрибрюшного давления.

Кор — отдельно от осанки и позвоночника.

А состояние женщины — отдельно от возраста, гормонального фона, нервной системы и образа жизни.

Именно поэтому в G • F I T мы учимся видеть не отдельное упражнение, а систему.

И поверх этой системы мы учитываем:

гормональный фон ·
гинекологический контекст ·
сексуальность · психоэмоциональное
состояние · жизненный период
женщины

ГЛАВНЫЙ ВОПРОС СПЕЦИАЛИСТА:

не: ~~«Какое упражнение дать?»~~

а: **«Что сейчас происходит с этой женщиной — и почему?»**



ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ МЫШЛЕНИЕ

НЕ ОТ СИМПТОМА К УПРАЖНЕНИЮ.

*А от понимания механизма —
к точному выбору инструмента.*

Когда женщина приходит с запросом, специалисту недостаточно просто вспомнить подходящий комплекс.

Нужно пройти весь путь.

01

СОБРАТЬ ИНФОРМАЦИЮ

Что происходит с женщиной сейчас?

Жалоба · жизненный период · история · образ жизни · нагрузки · сон · стресс · диагнозы · отношение к телу

02

ПОНЯТЬ МЕХАНИЗМ

Что может стоять за состоянием?

Дыхание · давление · тазовое дно · глубокий кор · осанка · подвижность · кровообращение · гормональный и гинекологический контекст

03

ОПРЕДЕЛИТЬ ПРИОРИТЕТ

Что сейчас важнее всего?

Не пытаться работать сразу со всем — определить, с чего действительно стоит начать.

04

ВЫБРАТЬ ИНСТРУМЕНТ

Движение? · Дыхание? · Работа с тазовым дном? · Эспандер? · Вакуумные техники? · Расслабление? · Изменение нагрузки?

05

АДАПТИРОВАТЬ

Под конкретное тело, состояние и возможности женщины.

06

НАБЛЮДАТЬ РЕАКЦИЮ

Как тело отвечает на выбранную стратегию?

07

МЕНЯТЬ ПРОГРАММУ

Если состояние меняется — меняется и практика.

НЕ ГОТОВЫЙ ПРОТОКОЛ.

*А способность самостоятельно думать
и принимать профессиональные решения.*



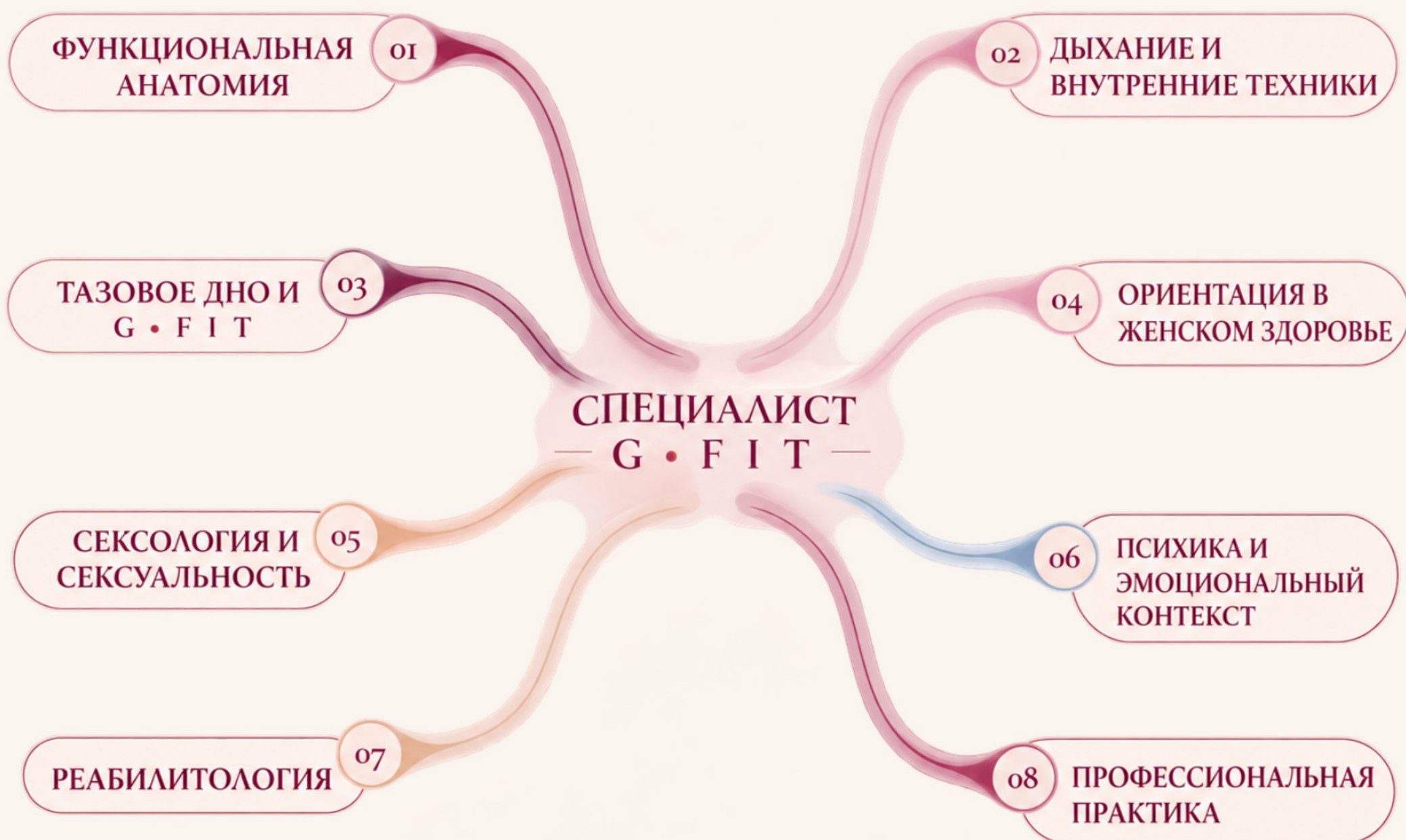
ЖЕНЩИНА → МЕХАНИЗМ → ПРИОРИТЕТ →
ИНСТРУМЕНТ → АДАПТАЦИЯ → РЕЗУЛЬТАТ

АРХИТЕКТУРА ПРОГРАММЫ

НЕ ОДНА ДИСЦИПЛИНА. А ЦЕЛАЯ СИСТЕМА ЗНАНИЙ.

Чтобы действительно работать с женщиной, недостаточно знать только тазовое дно или только упражнения.

Программа объединяет несколько профессиональных направлений, которые постепенно складываются в единую систему.



ВСЁ ЭТО ИЗУЧАЕТСЯ НЕ ОТДЕЛЬНО.

Каждый блок отвечает на один вопрос:

*Как использовать эти знания
в работе с конкретной женщиной?*

ЗНАНИЯ → ИНСТРУМЕНТЫ → ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ



ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ АНАТОМИЯ

ТАЗОВОЕ ДНО НЕ РАБОТАЕТ ОТДЕЛЬНО.

*Оно всегда часть
большей системы.*

Дыхание влияет на
диафрагму.

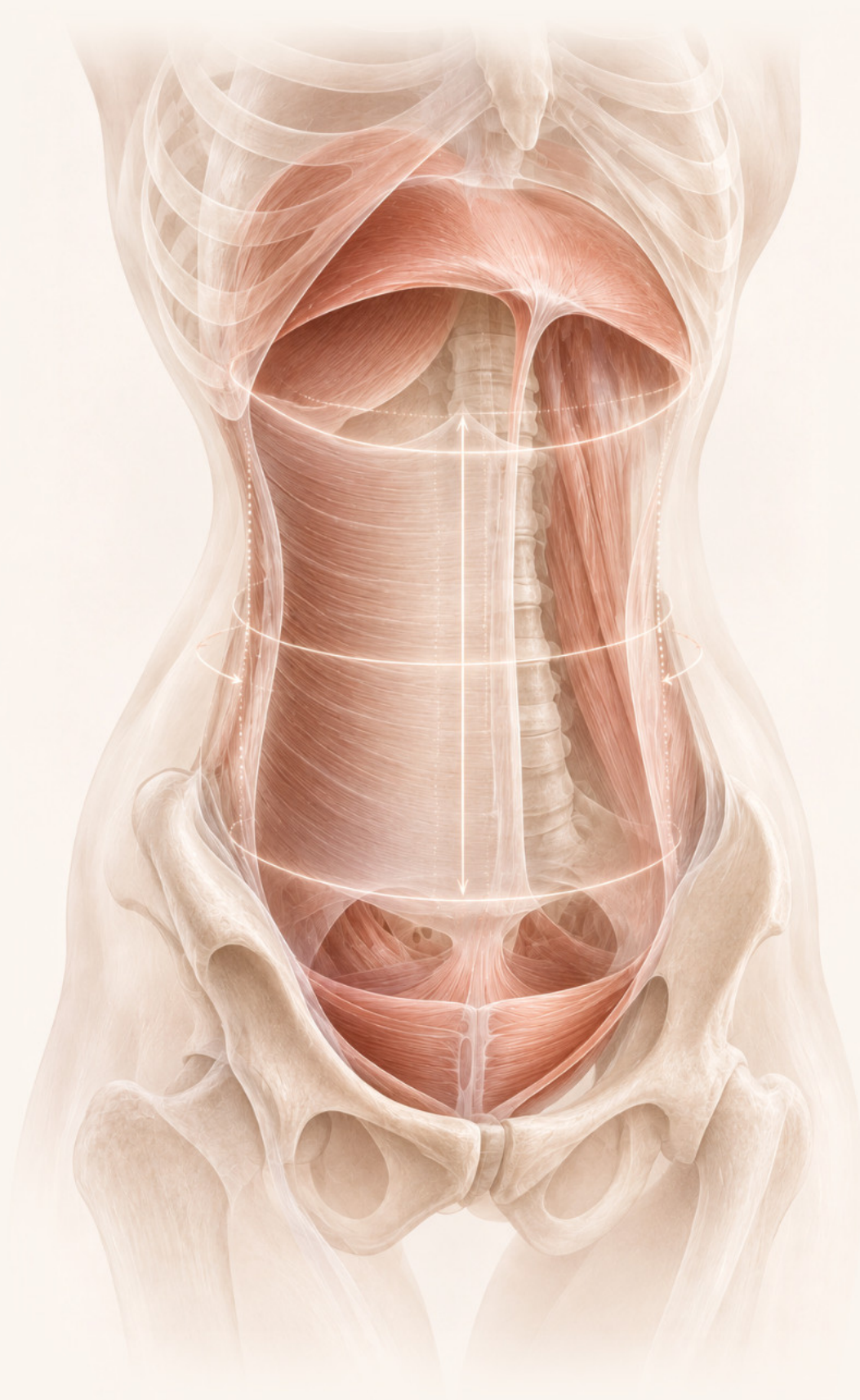
Диафрагма — на давление
внутри живота.

Давление — на глубокий кор
и тазовое дно.

Положение грудной клетки и
таза меняет механику
движения.

Осанка, позвоночник и
суставы влияют на то, как
распределяется нагрузка.

*Поэтому локальный
симптом
редко стоит рассматривать
только локально.*



НЕДОСТАТОЧНО СПРОСИТЬ: *«Насколько слаб низ?»*

Нужно увидеть, что происходит со всей системой.

Иногда проблема действительно в недостатке силы. А иногда — в давлении, нарушенной координации, компенсациях, отсутствии расслабления или механике движения.

Специалист G • F I T учится видеть не отдельную мышцу.
А связи, которые определяют её функцию.

ОТ ПОНИМАНИЯ — К ПРАКТИКЕ

НЕДОСТАТОЧНО ЗНАТЬ ТЕХНИКУ.

*Важно понимать,
когда, зачем и для кого её использовать.*

В G · F I T инструменты не изучаются как отдельный набор упражнений.

Каждый из них рассматривается через механизм действия, задачу и место в общей системе работы с женщиной.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ

Разные типы дыхания и их влияние на диафрагму, давление и состояние нервной системы.

ВАКУУМНЫЕ ТЕХНИКИ

Постановка вакуума, корректный вход и выход, замки, Агнисара.

НАУЛИ

Работа с животом, давлением, внутренним каналом и тазовым дном.

ЭСПАНДЕР G · F I T

Тазовое дно, чувствительность, контроль и телесная обратная связь.

ДВИЖЕНИЕ

Мобильность, тазовые качели, скрутки, суставы, позвоночник, осанка.

СНАЧАЛА — УМЕТЬ САМОЙ. ПОТОМ — УМЕТЬ УВИДЕТЬ, ОБЪЯСНИТЬ И СКОРРЕКТИРОВАТЬ ДРУГОГО.

Инструмент сам по себе не делает тебя специалистом.
*Специалистом делает понимание,
почему ты выбираешь его сейчас.*



ЗНАТЬ ДОСТАТОЧНО, ЧТОБЫ РАБОТАТЬ УВЕРЕННО

МЕДИЦИНСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ НЕ ТРЕБУЕТСЯ.

Но специалисту важно понимать, с каким состоянием к нему пришла женщина, что может влиять на практику и когда нужно направить её к врачу.

МЫ НЕ УЧИМ СТАВИТЬ ДИАГНОЗЫ.

Мы даём необходимую базу, чтобы ты могла:

- понимать основные термины и состояния;
- лучше ориентироваться в собственном женском здоровье;
- не теряться, когда клиентка рассказывает о диагнозе;
- учитывать ограничения при выборе практики;
- понимать, где работа G · F I T уместна;
- вовремя видеть, когда сначала нужен другой специалист.

ЧТО РАЗБИРАЕМ

РЕПРОДУКТИВНАЯ АНАТОМИЯ

Чтобы понимать, с чем именно мы работаем и как это связано с чувствительностью, возбуждением и тазовым дном.

ЦИКЛ И ГОРМОНАЛЬНЫЕ ПЕРИОДЫ

Чтобы видеть контекст состояния женщины на разных этапах жизни.

ФЛОРА И ИНТИМНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Чтобы ориентироваться, что может быть вариантом нормы, а что требует медицинского внимания.

РАСПРОСТРАНЁННЫЕ СОСТОЯНИЯ

Недержание, пролапс, миомы, кисты, эндометриоз и другие темы — не для лечения, а для понимания контекста и границ своей работы.

ГДЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ РАБОТА СПЕЦИАЛИСТА

И когда женщине нужен гинеколог, сексолог, психолог или другой профильный специалист.

ТЕБЕ НЕ НУЖНО СТАНОВИТЬСЯ ВРАЧОМ.

Тебе нужно понимать достаточно, чтобы работать профессионально, разбираться в собственном теле и не действовать вслепую.



ТЕЛО · ЖЕЛАНИЕ · ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ

СЕКСУАЛЬНОСТЬ — ЭТО НЕ ОТДЕЛЬНАЯ ТЕМА.

*Она связана с телом, нервной системой,
тазовым дном, чувствительностью и отношениями.*

ЧТО РАЗБИРАЕМ

- СЕКСУАЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ
- ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ
- ТАЗОВОЕ ДНО И УДОВОЛЬСТВИЕ
- СЕКСУАЛЬНЫЕ ДИСФУНКЦИИ
- СОВМЕСТИМОСТЬ И ОТНОШЕНИЯ
- ТЕЛЕСНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ

НЕ «КАК СДЕЛАТЬ ТЕХНИКУ».

*А понять, что именно
мешает женщине
чувствовать, возбуждаться
и получать удовольствие.*

Эти знания нужны не только для работы с клиентками. Они помогают самой студентке лучше понимать:

свою сексуальную реакцию · чувствительность · либидо · работу тазового дна
· связь тела и возбуждения

СЕКСУАЛЬНОСТЬ — НЕ НАБОР ТРЮКОВ.

*Это ещё один язык,
на котором говорит женское тело.*



РАБОТА С ЖЕНЩИНОЙ — ЭТО НЕ ТОЛЬКО ПРО ТЕЛО МОЖНО ЗНАТЬ ТЕХНИКУ. И НЕ УМЕТЬ БЫТЬ РЯДОМ.

*Хороший специалист работает
не только с мышцами, но и с состоянием женщины.*

Женщина приходит не как «тазовое дно» или «диастаз». Она приходит со своим опытом, тревогой, стыдом, ожиданиями, отношением к телу, сексуальности и возрасту.

И то, как специалист выстраивает контакт, влияет на качество всей работы.

- **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ**
Как замечать состояние клиентки, понимать её реакцию, сохранять контакт и создавать безопасное пространство для разговора.
- **ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КОНТЕКСТ**
Как сон, стресс, отношения, внутреннее напряжение и общий ресурс могут влиять на состояние тела и восприятие практики.
- **ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЙ ВЗГЛЯД**
Как в рамках программы рассматриваются связи между эмоциональными переживаниями и телесными реакциями.
- **КОММУНИКАЦИЯ**
Как задавать вопросы, говорить о чувствительных темах, не давить, не пугать и не занимать позицию «спасателя».

СПЕЦИАЛИСТУ НЕДОСТАТОЧНО БЫТЬ ТЕХНИЧЕСКИ ГРАМОТНЫМ.

*Нужно уметь слышать женщину
и понимать, в каком состоянии она находится.*

Специалист G · F I T не заменяет психолога или психотерапевта.
Но важно понимать, где достаточно бережной коммуникации →
где эмоциональный контекст влияет на работу →
а где женщине нужна дополнительная поддержка другого специалиста.

НЕ РАБОТАТЬ С «СИМПТОМОМ».

Работать с женщиной, у которой этот симптом появился.

ГДЕ ЗНАНИЯ ПРЕВРАЩАЮТСЯ В РАБОТУ

НЕ ПРОСТО ЗНАТЬ, ЧТО ПРОИСХОДИТ.

*А понимать,
что с этим делать дальше.*

К этому моменту анатомия, дыхание, давление, тазовое дно, женское здоровье, сексуальность и психоэмоциональный контекст начинают собираться в стратегию работы с реальным запросом женщины.

С КАКИМИ ЗАПРОСАМИ РАБОТАЕМ

- ПМС И БОЛЕЗНЕННЫЙ ЦИКЛ
- НЕДЕРЖАНИЕ
- ВАГИНАЛЬНЫЙ МЕТЕОРИЗМ
- ПРОЛАПС
- ГЕМОРРОЙ
- ЛИБИДО И ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ
- ПОСЛЕРОДОВОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ И ДИАСТАЗ

- ЖАЛОБА
- ВОЗМОЖНЫЕ МЕХАНИЗМЫ
- ПРИОРИТЕТ
- ИНСТРУМЕНТЫ

*Один и тот же симптом
не всегда требует одной и той же стратегии.*

Важно понимать: что выбрать → в какой последовательности → с какой нагрузкой → и когда менять программу.

РЕАБИЛИТОЛОГИЯ — ЭТО МЕСТО, ГДЕ ПОЯВЛЯЕТСЯ СПЕЦИАЛИСТ.

Не потому, что он знает больше техник. А потому, что умеет собирать знания в решение под конкретную женщину.



ПРАКТИЧЕСКАЯ ИНТЕГРАЦИЯ

НЕ ЗАПОМНИТЬ ГОТОВЫЙ КОМПЛЕКС.

*А научиться собирать его
под конкретную задачу.*

На курсе студентка не получает один универсальный сценарий занятия.
Она учится:

менять положение тела · снижать или увеличивать нагрузку · менять
режим сокращения · подключать или убирать осевую нагрузку ·
выбирать дыхание · добавлять инверсии · менять акцент · выстраивать
прогрессию.

БАЗОВЫЙ КОНСТРУКТОР G · F I T

- ДЫХАНИЕ
- МОБИЛЬНОСТЬ
- ГЛУБОКИЙ КОР
- ТАЗОВОЕ ДНО
- ВНУТРЕННИЕ ТЕХНИКИ
- ДВИЖЕНИЕ
- ВОССТАНОВЛЕНИЕ

А дальше к нему добавляется нужный акцент под запрос.

ЕСЛИ НЕДЕРЖАНИЕ — Смотрим не только на тазовое дно, но и на живот, осанку и давление.

ЕСЛИ ПРОЛАПС — Больше внимания разгрузке, положению органов, животу и управлению давлением.

ЕСЛИ ПОСЛЕ РОДОВ — Важна последовательность возвращения нагрузки — от дыхания и преактивации к более сложным техникам.

ЕСЛИ СНИЖЕНА ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ — Фокус может смещаться с «качать сильнее» на сенсорную работу и различение ощущений.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРАКТИКА — ЭТО НЕ ШАБЛОН.

*Это умение собрать нужную стратегию
из знакомых инструментов.*



ОДНО ТЕЛО — РАЗНЫЕ ЭТАПЫ

**ОДНА И ТА ЖЕ ПРАКТИКА
НЕ ПОДХОДИТ ЖЕНЩИНЕ ВСЕГДА.**

Тело меняется в течение жизни.

● **МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ И РЕПРОДУКТИВНЫЙ ПЕРИОД**

Цикл, гормональные изменения, фертильность, либидо и изменения состояния женщины в течение месяца.

● **ПОСЛЕРОДОВЫЙ ПЕРИОД**

Восстановление промежности, глубокого кора и тазового дна, состояние после родов, диастаз и постепенное возвращение нагрузки.

● **ПЕРИМЕНОПАУЗА И МЕНОПАУЗА**

Изменения сна, интимных тканей, тазового дна, костной системы, сексуальности и реакции на физическую нагрузку.

**МЫ НЕ ПОДСТРАИВАЕМ
ЖЕНЩИНУ ПОД МЕТОД.**

*Мы адаптируем метод
под её тело и этап жизни.*

**ЭТИ ЗНАНИЯ ОСТАЮТСЯ С ТОБОЙ
НЕ ТОЛЬКО В РАБОТЕ.**

Они помогают лучше понимать:

- своё собственное тело и его изменения;
- что происходит с тобой на разных этапах жизни;
- как поддерживать себя после родов и в период гормональных изменений;
- что может происходить с твоей мамой в менопаузе;
- как спокойнее ориентироваться в вопросах женского здоровья внутри семьи.

**ТЫ УЧИШЬСЯ НЕ ТОЛЬКО
РАБОТАТЬ С ЖЕНЩИНАМИ.**

*Ты начинаешь глубже понимать
себя, своих близких и своих клиенток.*



РЕЗУЛЬТАТ ОБУЧЕНИЯ

НЕ ПРОСТО ЗНАТЬ БОЛЬШЕ.

*А уметь самостоятельно
работать с реальной женщиной.*

К концу программы знания, техники и практика собираются в профессиональную компетенцию. Ты уже не ищешь готовый ответ, а умеешь пройти весь путь самостоятельно — от запроса женщины к пониманию механизма, выбору стратегии и наблюдению результата.

ПОСЛЕ ОБУЧЕНИЯ ТЫ УМЕЕШЬ

- 01 СОБИРАТЬ ИНФОРМАЦИЮ
- 02 ВИДЕТЬ СВЯЗИ
- 03 ОПРЕДЕЛЯТЬ ПРИОРИТЕТ
- 04 ВЫБИРАТЬ ИНСТРУМЕНТЫ
- 05 СОБИРАТЬ ПРАКТИКУ ПОД ЗАПРОС
- 06 НАБЛЮДАТЬ И МЕНЯТЬ
- 07 ПОНИМАТЬ ГРАНИЦЫ

«Я ЗНАЮ УПРАЖНЕНИЯ»

«Я ПОНИМАЮ,
ЧТО ДЕЛАЮ И ЗАЧЕМ».

Именно это даёт профессиональную уверенность.

Не ощущение, что ты знаешь всё.

А понимание:

как думать · как выбирать · как действовать
в рамках своей компетенции.

НЕ ПРОСТО СМОТРЕТЬ УРОКИ

ТЕОРИЯ → ПРАКТИКА → РАЗБОР → ИНТЕГРАЦИЯ

*Знания постепенно превращаются
в профессиональный навык.*

Недостаточно посмотреть материал и «понять головой». Важно попробовать самой, почувствовать механику, научиться видеть ошибки, объяснять их другому человеку и постепенно применять знания в реальной работе.

КАК СТРОИТСЯ ОБУЧЕНИЕ

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ
ВЕБИНАРЫ

ПРАКТИЧЕСКИЕ
ZOOM-СЕССИИ

РАЗБОРЫ
КЕЙСОВ

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ
КОМПЛЕКСЫ

ИНТЕГРАЦИЯ



СНАЧАЛА ТЫ ПРОХОДИШЬ ЭТО ЧЕРЕЗ СВОЁ ТЕЛО.

*И только потом учишься передавать
это другой женщине.*

КОМУ ПОДОЙДЁТ ПРОГРАММА

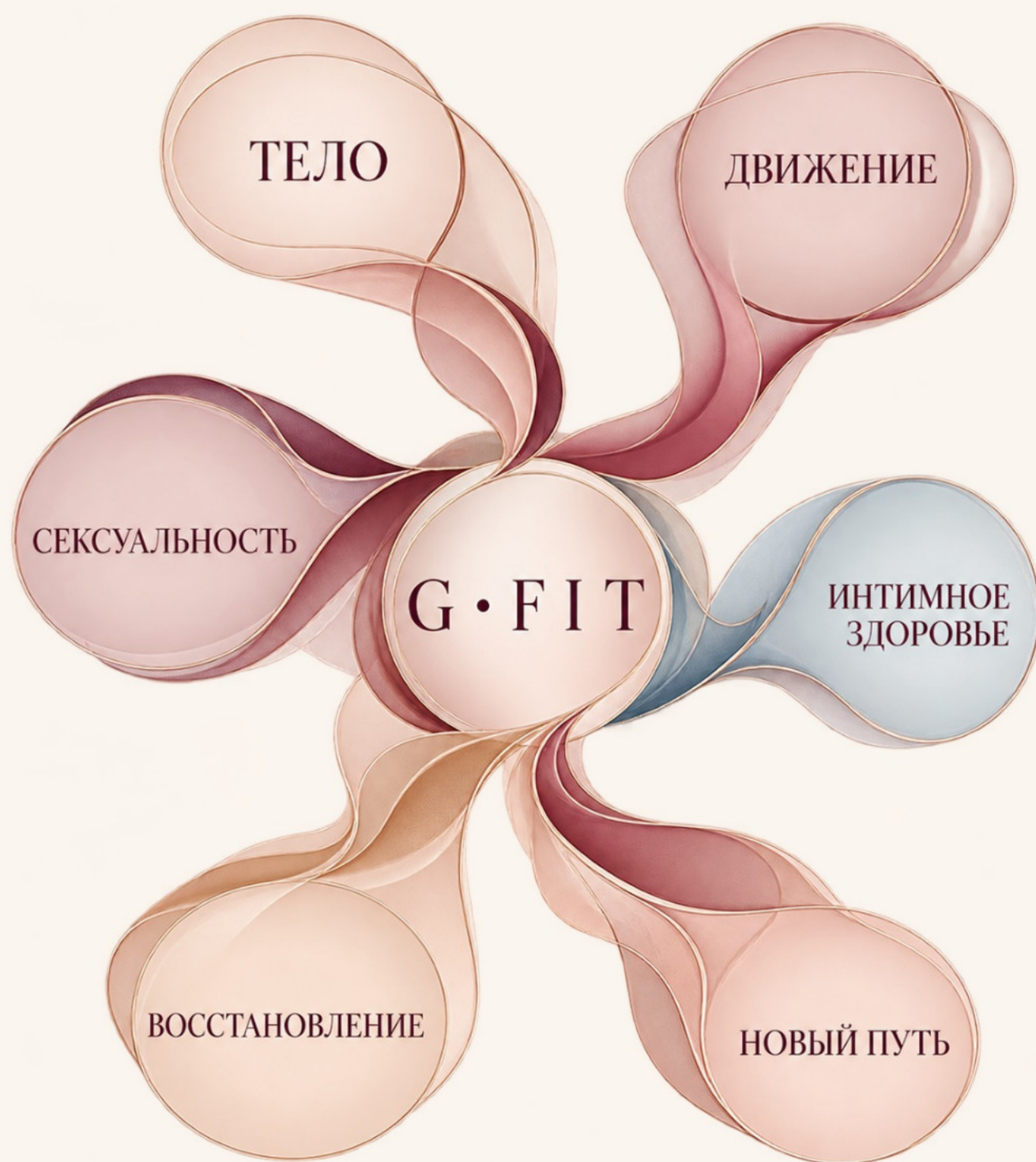
В G • F I T

МОЖНО ПРИЙТИ
ИЗ РАЗНЫХ ТОЧЕК.

С уже сложившейся практикой.

С опытом другой школы.

Или только с желанием глубже понять женское тело.



- 01 Ты уже работаешь с телом
- 02 Ты работаешь с женским здоровьем или сексуальностью
- 03 Ты уже училась в другой школе
- 04 Ты хочешь расширить свою практику
- 05 Ты только ищешь свой профессиональный путь

*И даже если сейчас твой главный
интерес — ты сама.*

Медицинское образование не является условием поступления.

КУРС ДАЁТ ТЕБЕ КАРТУ.

*А дальше ты сама выбираешь,
в какой области стать глубже.*



СОМНЕНИЯ ПЕРЕД ОБУЧЕНИЕМ

А МНЕ ТОЧНО НУЖЕН ВЕСЬ ЭТОТ ОБЪЁМ?

*Да — если ты хочешь видеть женщину целиком.
Но нет — тебе не нужно становиться всем сразу.*

01 Я не врач.

И не нужно.

Мы не учим диагностировать и лечить. Знания о женском здоровье нужны, чтобы понимать контекст, ограничения и границы своей компетенции.

02 Я не хочу становиться реабилитологом.

И это не обязательно.

Реабилитология здесь — не ещё одна профессия, а способ понять механизмы и грамотнее адаптировать практику под состояние женщины.

03 Я уже училась в другой школе.

Тебе не нужно начинать заново.

G · F I T не обнуляет прежние знания, а помогает понять:
почему техника работает · когда не работает · что изменить · под кого адаптировать

04 Зачем мне столько разных дисциплин?

Потому что женщина не разделена на дисциплины.

Тело, гормональный фон, сексуальность, эмоциональное состояние и этап жизни могут влиять друг на друга.

Тебе не нужно становиться экспертом во всём. Важно видеть связи и понимать, что ещё может стоять за телесным запросом.

КУРС ДАЁТ ШИРИНУ. СПЕЦИАЛИЗАЦИЮ ВЫБИРАЕШЬ ТЫ.

Тебе не нужно одновременно становиться врачом, реабилитологом, сексологом и психологом.

МЫ ДАЁМ ТЕБЕ КАРТУ ЦЕЛИКОМ.

Чтобы, работая в своей области, ты понимала, что находится рядом.

**что могу сделать сама → что важно учитывать →
когда нужен другой специалист**



ЛИЧНАЯ ЦЕННОСТЬ ОБУЧЕНИЯ

ТЫ САМА — СВОЙ ПЕРВЫЙ КЕЙС.

*Всё, что ты изучаешь, сначала начинает
менять твоё собственное восприятие тела.*

Знания перестают быть «материалом курса».
Они становятся частью твоей собственной жизни.

ТЕЛО

Замечаешь сигналы,
напряжение и реакцию на
нагрузку.

ИНТИМНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Ориентируешься, что
происходит с тазовым дном
и чувствительностью.

СЕКСУАЛЬНОСТЬ

Лучше понимаешь свои
реакции, либидо и
ощущения.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Знаешь, как поддерживать
себя после перегрузки и
родов.



А ПОТОМ ЭТИ ЗНАНИЯ НАЧИНАЮТ РАБОТАТЬ ШИРЕ.

себя · свою маму · подруг · близких женщин · будущих клиенток

ЦЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ НЕ НАЧИНАЕТСЯ С ПЕРВОЙ КЛИЕНТКИ.

*СНАЧАЛА — ГЛУБЖЕ ПОНЯТЬ СЕБЯ.
ПОТОМ — ДРУГИХ ЖЕНЩИН.*

ИСТОРИИ ВЫПУСКНИЦ В G • F I T ПРИХОДЯТ ИЗ ОЧЕНЬ РАЗНЫХ ТОЧЕК.

С профессиональным опытом. Из другой школы. Из смежной профессии. Или сначала — с желанием разобраться в собственном теле.

ВРАЧ

Ольга

46 лет

Уже профессионально работает с телом и здоровьем, но пришла за целостным пониманием женского организма и практическими инструментами.

[СМОТРЕТЬ ВИДЕООТЗЫВ →](#)

ПСИХОЛОГ

Юлия

Санкт-Петербург

Пришла из помогающей профессии и расширила взгляд на женщину через тело, физиологию и телесные инструменты.

[СМОТРЕТЬ ВИДЕООТЗЫВ →](#)

ОПЫТ ДРУГОЙ ШКОЛЫ

Виктория Ковалева Днепр, Украина

До курса: Училась в других школах интимной гимнастики, но не хватало компетенции для глубокой работы с женскими запросами.

После: Получила недостающие знания, стала увереннее с клиентками, встроила инструмент в практику, решила проблемы со здоровьем.

[СМОТРЕТЬ ВИДЕООТЗЫВ →](#)

ТЕЛЕСНАЯ ПРАКТИКА

Виола Нестеренко Владивосток, Россия

До курса: Были женские проблемы со здоровьем и рекомендации к операции; работала тренером по face fitness, хотела структурировать знания.

После: Решила проблемы со здоровьем, обогатила практику, отстроилась от конкурентов, расширила позиционирование и повысила чек.

[СМОТРЕТЬ ВИДЕООТЗЫВ →](#)

ЛИЧНЫЙ ЗАПРОС + СМЕЖНАЯ ПРАКТИКА

Татьяна Миргород, Украина

До курса: Проблемы со здоровьем по-женски, низкое либидо, низкая самооценка.

После: Решила женские проблемы, стала увереннее в себе, обогатила практику fly-йоги и танцев, пришла в лучшую форму.

[СМОТРЕТЬ ВИДЕООТЗЫВ →](#)

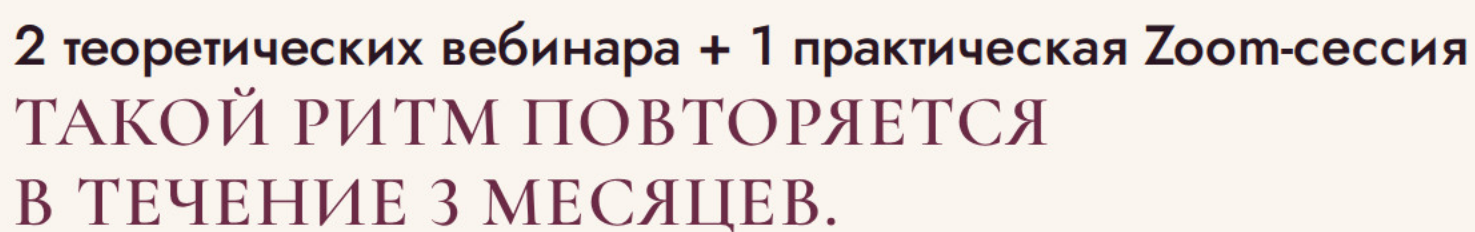
РАЗНЫЙ ОПЫТ. РАЗНЫЕ ПРИЧИНЫ ПРИЙТИ.

Но у каждой — свой путь внутри одной системы G • F I T.



3 МЕСЯЦА, КОТОРЫЕ МОЖНО ВСТРОИТЬ В ЖИЗНЬ.

1 НЕДЕЛЯ → 3 МЕСЯЦА



Можно возвращаться и двигаться в своём темпе.

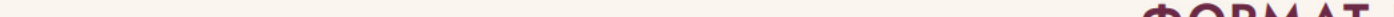
ДОСТУП КО ВСЕМ МАТЕРИАЛАМ —
1 ГОД.

ТРИ МЕСЯЦА — ЭТО НАЧАЛО.



HE TPATA.

Знания остаются с тобой дольше, чем длится само обучение.



ЗНАНИЯ ПРАКТИКА ОПЫТ СОБСТВЕННЫЙ
ФОРМАТ РАБОТЫ

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА

ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ

Онлайн или офлайн — с практикой, адаптированной под группу.

ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ

Например: тазовое дно, роды, чувствительность, менопауза.

ИНТЕГРАЦИЯ В ТЕКУЩУЮ ПРОФЕССИЮ

В работу тренера, йога-терапевта, психолога, сексолога и др.

ОНЛАЙН-ФОРМАТЫ

Курирование программ, ведение групп и образовательных продуктов.

2000 € — ЭТО НЕ «ЕЩЁ ОДИН ОНЛАЙН-КУРС».

Это знания и профессиональные инструменты, которые могут работать на тебя годами.

МОЖНО ЗАРАБАТЫВАТЬ, ОДНОВРЕМЕННО ДЕЛАЯ ВАЖНУЮ РАБОТУ.

Помогать женщинам: лучше понимать своё тело · чувствовать больше уверенности · восстанавливаться · повышать качество жизни.

ТЫ ИНВЕСТИРУЕШЬ НЕ ТОЛЬКО В КУРС.

Ты инвестируешь в свою профессиональную глубину, уверенность и свободу выбирать, как работать дальше.



УЧАСТИЕ В ПРОГРАММЕ

СТАНЬ СПЕЦИАЛИСТОМ G • F I T

Выбери тот формат оплаты, который будет комфортен именно тебе.

2000 €

при единовременной оплате

2 ПЛАТЕЖА	1075 € × 2	Итого: 2150 €
3 ПЛАТЕЖА	767 € × 3	Итого: 2300 €
4 ПЛАТЕЖА	625 € × 4	Итого: 2500 €

В ПРОГРАММУ ВХОДИТ:

- 3 месяца обучения
- 2 теоретических вебинара в неделю
- 1 практическая Zoom-сессия в неделю
- Доступ ко всем материалам на 1 год
- Записи всех занятий
- Презентации для дальнейшей практики
- Теоретический и практический экзамен
- Сертификат на двух языках
- Возможность стажировки в онлайн-клубе
- Сообщество специалистов G • F I T

МЫ ДОВЕРЯЕМ ТЕМ,
КТО ИДЁТ В ЭТОТ ПУТЬ ОСОЗНАННО.

И стараемся, чтобы это решение чувствовалось лёгким и возможным.

ГОТОВА УЗНАТЬ БОЛЬШЕ?

ЗАПИШИСЬ НА КОРОТКОЕ СОБЕСЕДОВАНИЕ

Познакомимся, обсудим твою точку старта, цели и ответим на вопросы о программе.

НАПИСАТЬ В WHATSAPP →

НАПИСАТЬ В TELEGRAM →

Собеседование ни к чему не обязывает — это возможность понять, подходит ли тебе обучение.

Не нужно знать всё заранее.

Достаточно понимать, что ты хочешь видеть глубже.

