

ЖЕНСКАЯ СИЛА 2.0

ОНЛАЙН-МАРАФОН ДЛЯ ЖЕНЩИН



# Александра Стромило

- Проводник ментального и физического здоровья
- Сертифицированный эксперт по самокоучингу
- Ученица 1 степени нетрадиционной медицины Рэй Ки
- Создатель "СОЛ" сообщества осознанных леди





## Валентина Козельская

- Сертифицированный трансформационный Коуч IСТА
- Мастер трансформационных программ, тренингов и телесно-динамических практик
- Создатель "СОЛ" сообщества осознанных леди

## Цель проекта:

Чтобы женщины со всех регионов России могли повысить свою осознанность, ответственность и качество жизни,  
а также раскрыть свою женственность и сексуальную энергию,  
наполниться любовью и доверием,  
пробудить женскую мудрость  
и создать гармоничные отношения с собой и внешним миром.



# Суть проекта:

Организация трехнедельного онлайн марафона для женщин со всей России с прямыми эфирами от основателей и приглашенных спикеров.

01

Просвещаем женщин на тему ментального образования, здорового мышления, эмоциональной гигиены и повышаем уровень осознанности.

02

Мотивируем к формированию полезных навыков и привычек .

03

Передаем техники поддержки оптимального состояния ментального здоровья.

The image features a light beige background with a faint, large-scale watercolor floral pattern. In the top-left and bottom-right corners, there are clusters of vibrant watercolor flowers in shades of red, orange, and yellow, with green leaves. The text is centered on the page.

Целевая аудитория:

от 18 до 50 лет

The image features a light beige background with soft, circular bokeh patterns. In the bottom-left corner, there is a watercolor illustration of purple and blue flowers with green leaves. In the bottom-right corner, there is a watercolor illustration of pink, yellow, and orange flowers with green leaves. Two white rectangular boxes are centered on the page, containing text in red and teal colors.

Мы уже сделали

Более 50 женщин осознанней  
и счастливей

Мы провели

Более 150 часов марафона

# Результаты, которые получают женщины:

- ❑ Получение новой полезной информации о важности развития и поддержки ментального здоровья;
- ❑ Полезные рекомендации по работе с ментальным здоровьем и эмоциональными состояниями;
- ❑ Конкретные практики по работе с телом и мышлением;
- ❑ Отработанные навыки и техники для самостоятельной поддержки оптимального ментального здоровья каждый день;
- ❑ Позитивный взгляд на привычные жизненные ситуации;
- ❑ Новые действия в жизни, позволяющие выйти из негативного замкнутому кругу событий в сторону развития и разрешения ситуации в благоприятный исход;
- ❑ Сильное, развивающееся, осознанное окружение;
- ❑ Знакомство с экспертами в различных сферах.



# Программа марафона

1-я неделя

Ментальное очищение

- Знакомство с участницами: кодекс участника, правила, постановка намерения, истинная ответственность, точки А, Б, В
- Эфиры от экспертов с техниками освобождения от страхов, обид, претензий, ограничивающих убеждений, вредных привычек, негативных эмоций
- Эфир от приглашенного спикера на тему: “Психосоматика”
- Медитации
- Часы осознанности-публикации, наполненные конкретными практиками по повышению уровня осознанности и ментального здоровья

# Программа марафона

2-неделя

Ментальное наполнение

- Эфиры от экспертов о гармоничных отношениях с собой и окружающими, любви и уважении к себе, сексуальности и чувственности, позитивном мышлении и внутренних ролях
- Эфир от приглашенного спикера по внешнему стилю
- Медитации
- Часы осознанности-публикации, наполненные конкретными практиками по повышению уровня осознанности и ментального здоровья

# Программа марафона

3-я недели

Ментальная поддержка

- Эфиры от экспертов посвященные проявленности , действиям, дисциплине, изменению реальности, поддержке эмоционального интеллекта и экологичного внутреннего состояния
- Эфир-телесная практика от приглашенного спикера
- Медитации
- Часы осознанности-публикации, наполненные конкретными практиками для поддержки уровня осознанности и ментального здоровья



# Отзывы:

Душенька 👑

Благодарю за марафон каждую!  
Очень важная и ценная информация!  
И волшебные эфиры 💜💜



22:19

Марафон 🍀 Женская сила 🍀

Дорогие участницы ⭐ Наш увлекательный мар...

Елена

18 сентября 2022

Мне понравил марафон, много новой информации, которую я раньше не слышала. Очень понравилось отношение наставниц - внимательность к участницам, готовность помогать и делиться знаниями.



изменено 13:00

Марафон 🍀 Женская сила 🍀

Дорогие участницы ⭐ Наш увлекательный мар...

EA

Я благодарю прекрасных наставниц за чудесный марафон, который они организовали ❤️

Лично для меня в этом марафоне было очень много пользы, он оказался и информативным, и наполненным энергетически, и весьма практичным, т.к. тут было многое:

🍀 Теоретическая база в нескольких психологических аспектах и одежде конкретные практики по работе с подсознанием (ещё хочу вернуться к видео и просмотреть их, сделать ещё пару раз)

🍀 очень конкретный список советов по разным ситуациям (в т.ч. список действий по проработке эмоций)

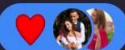
🍀 мои личные инсайты

🍀 благодаря фокусировке на контексте марафона, получалось стабилизироваться в нескольких не самых приятных ситуациях и выйти из событийного круга, удержать результат на некоторое время (дальше уже дело тренировки и фокусировки)

🍀 меня вдохновляет моё нахождение в поле таких

Guzel Karaseva

За марафон спасибо огромное вам, очень ценный ❤️ все эфиры и посты в душу как по запросу 🙏



21:35

EA


Дорогие прекрасные организаторы, огромная благодарность за это марафон ❤️ Вы все классные, смелые, очень сильные, женственные и крутые! Восхищаюсь вами 🙏

Было ооочень полезно ☀️

Сердечно благодарю



21:07

The image features a soft, light-colored watercolor background with a central circular wash. In the corners, there are delicate watercolor illustrations of flowers and foliage. The top-left corner shows a red flower with green leaves. The bottom-left corner features a pink and purple flower. The right side is adorned with a cluster of yellow, orange, and red flowers with green leaves. The text is centered in a teal color.

Гармония во всем мире  
начинается с каждой из нас!

*Благодарим за внимание*