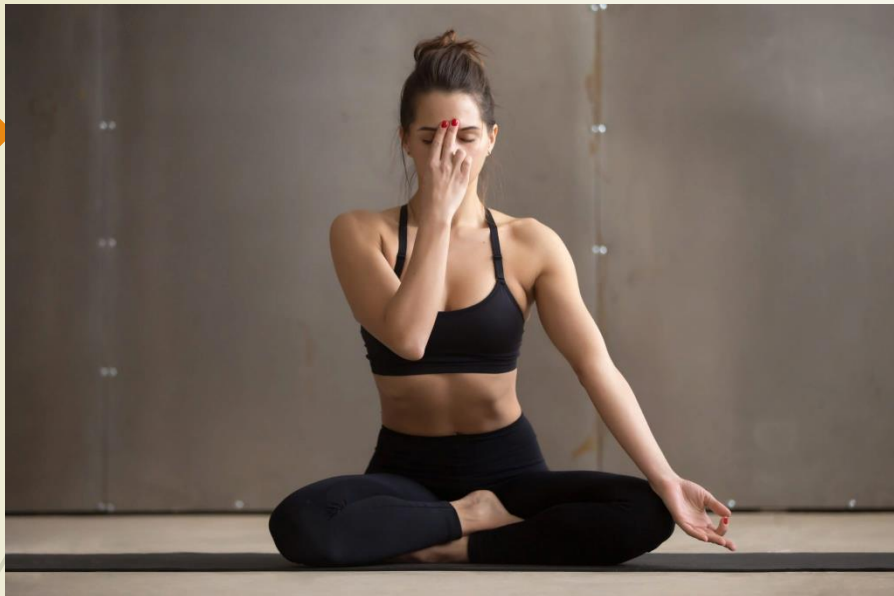


Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой

Подготовила: Пиртанова Е.Н.
инструктор физ.развития МБДОУ д/с № 47
«Ёлочка» комбинированного вида г.Улан-Удэ
2023г



ЭТА КНИГА ОПЕРЕДИЛА НАУКУ!

**ДЫХАНИЕ
ПО МЕТОДУ**

БУТЕЙКО

Уникальная дыхательная гимнастика от 118 болезней!

Сам принц Чарльз убедился в эффективности методики!


ЕДИНСТВЕННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ДЫХАТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ,
ОДОБРЕННАЯ БРИТАНСКИМ
ТОРАКАЛЬНЫМ ОБЩЕСТВОМ

в пошаговых фотографиях



- простые упражнения для любого возраста
- похудение и нормализация давления
- избавление от болей, спазмов
- избавление от депрессии
- излечение от гриппа, простуды и насморка беременных и многое другое...





**Александра
Николаевна
Стрельникова**

**Оперная певица
Театральный педагог
Автор уникальной
дыхательной
гимнастики**





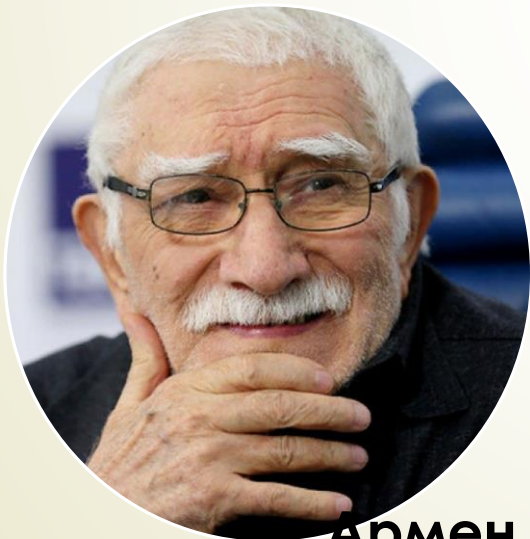
**Андрей
Миронов**



**Анатолий
Папаноав**



**Людмила
Касаткина**



**Армен
Джигарханьян**



**Тальков
михаил**



**Татьяна
Васильева**

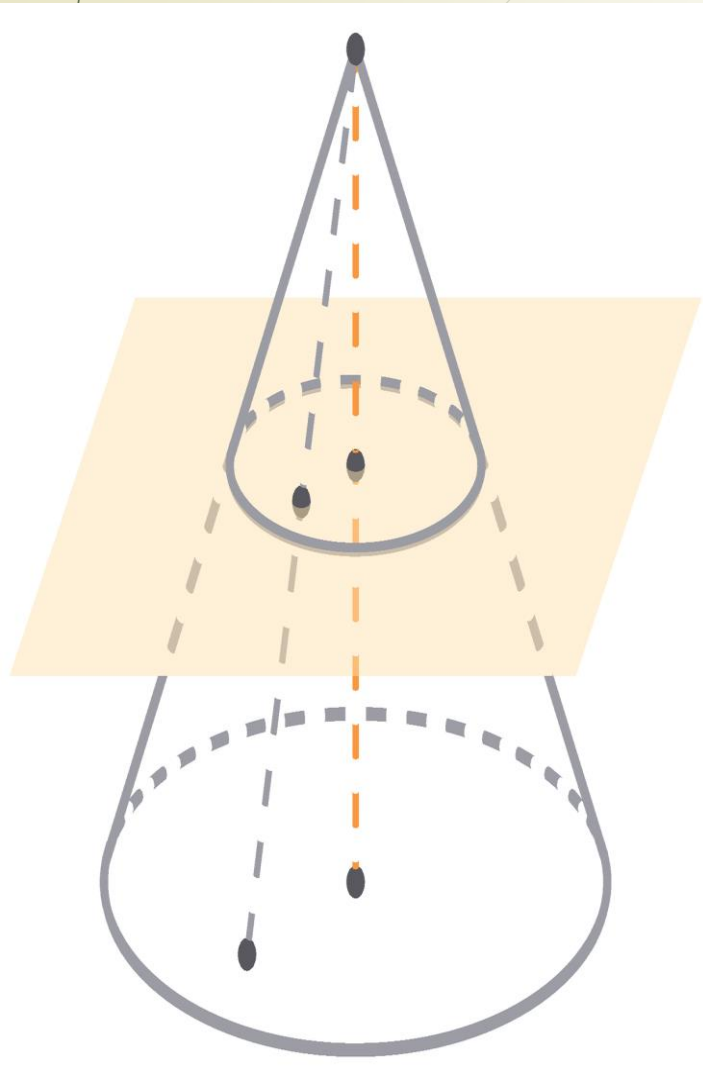


Оздоровительный Эффект дыхательной гимнастики

ПОЛНЫЙ ВДОХ!









ВДОХ

Темпо-ритм

Движения, количество

раз

4, 8, 16, 32 = 96,

СТРЕЛЬНИКОВСКАЯ

СОТНЯ





Спасибо за внимание