

Ланцюжок до чат-боту

Безплатний вебінар
«Шлях до твого ДЗЕНУ» + online практика з йоги 🧘

Серія знайомство

Лист 1. Надсилається одразу після реєстрації.

Привіт, (ім'я)!
Це Олеся – твій майбутній тренер з йоги!

Дякую за реєстрацію на мій безплатний вебінар «Шлях до твого ДЗЕНУ» + online практика з йоги 🧘

📌 Наша зустріч відбудеться 01.03.2024 о 18:00 в Zoom. Посилання прийде в цей чат-бот за 15 хвилин до початку.

На теоретичній частині ти:

- ✓ прослухаєш цікавий вступ в історію йоги;
- ✓ дізнаєшся, як заняття йогою впливає на якість життя;
- ✓ позбудишся страхів, пов'язаних з практикою;
- ✓ зрозумієш, як йога відкриє нові можливості не тільки тіла, а й розуму.

Тривалість: 30 хвилин.

В другій частині зустрічі зробимо вечірню практику на розслаблення всього тіла. Це легка розминка, яка підійде навіть для новачків та тих, хто ніколи не займався спортом. Не потребує особливого інвентарю. Лише коврик або полотенце.

Після практики ти ВІДЧУЄШ:

- ★ полегшення в шийному і поперековому відділах;
- ★ розслаблення затиснутих м'язів;
- ★ як твоє тіло почало рухатись по-новому;
- ★ зняття емоційної напруги та прилив сил;
- ★ баланс в тілі та голові;
- ★ спокій в душі.

Тривалість: 30 хвилин.

Ця маленька подорож в світ релаксу закохає тебе в йогу ❤️

Хочу зробити тобі маленький 🎁
Завантажуй гайд «Як налаштувати дихання під час фізичних вправ»

Кнопка. [Забрати 🎁](#)

Лист 2. Надсилається на наступний день після реєстрації 24.02 о 12:00

Привіт, (ім'я)!

Це Олеся – твій майбутній тренер з йоги!

Дуже радію, що ти приєдналась до безплатного вебінару «Шлях до твого ДЗЕНУ» + online практика з йоги 🧘 Нагадую, що до старту залишилось 6 днів.

Посилання на зустріч в Zoom прийде в цей чат-бот за 15 хвилин до початку.

Я познайомлю тебе з захоплюючим світом йоги. Розповім цікаві факти та вражаючі історії.

Проведу Relax-практику, що звільнить твоє тіло й розум від тяжкості буденних днів, подарує гармонію і легкість.

А зараз хочу розвіяти твої сумніви!

Ти думаєш, що йога не для тебе, бо:

- ❌ не маєш гарної розтяжки та гнучкості;
- ❌ асани здаються складними і можна травмуватися;
- ❌ любиш хардкор, а йога типу нудна?

Я доведу, що це 🙌 не так!

Переглянь коротке відео про мій шлях до йоги. Ділюся особистим, як з рідною ❤️

Кнопка. [Переглянути](#) 📺

Лист 3. Соціальний доказ

Надсилається 25.02 о 12:00

Привіт,(ім'я)!

Це Олеся – твій майбутній тренер з йоги!

Ти досі вагаєшся? Думаєш, йога не твоє? Переживаєш, що маєш лишню вагу і не зможеш виконувати практику якісно?

Сьогодні розповім історію одного тренера з йоги, що має вагу в більше чим, 100 кг! Уявляєш?

(Фото Валері Сагун)

Це Валері Сагун (@biggslyoga) – тренер з йоги. Мотивація і приклад для багатьох жінок, що мають лишню вагу.

У своїй автобіографії Валері розповідає, як йога стала її притулком, даруючи фізичне і емоційне зцілення. Борючись із невпевненістю та долаючи складнощі життя, вона звернулася до практики, щоб знайти рівновагу та внутрішню силу.

(Відео з практикою Валері)

Не дивлячись на перешкоди та насмішки, Валері стала сертифікованим інструктором з йоги. Завдяки відданості й пристрасті відточила навички викладання. Допомогає іншим стати на шлях самопізнання та знайти баланс в житті.

Вражаюча історія! Правда?

Звільнить від стереотипів! Розправ крила та дій!
З нетерпінням чекаю тебе на нашій зустрічі❤️

Кнопка. Юхуу! Я теж!

Серія залучення

Лист 4. Надсилається 26.02 о 12:00

Привіт,(ім'я)!
Це Олеся – твій майбутній тренер з йоги!

Хочу сьогодні розповісти про тригерні точки та як їх позбутися за допомогою практик з йоги.

Тригерні точки — це ділянки підвищеної чутливості в м'язах, що віддають різким болем при натисканні на них.
На дотик — це ущільнення, схожі на грудочки в м'язах.

Виникають через перенапруження м'язів при тривалому статичному навантаженні.
Наприклад:

- ✓ довге сидіння за комп'ютером чи в телефоні;
- ✓ робота, що потребує постійно стояти;
- ✓ стрес – він сковує рухи;
- ✓ порушення постави;
- ✓ фізичне перенавантаження;
- ✓ малорухливий спосіб життя.

Якщо часто мучить головний біль, ниючий біль в м'язах, важко розслабитись, то причина саме у тригерних точках.

Коли в тілі виникає ця точка, м'яз ніби спазується і кров перестає нормально циркулювати в ньому. Функції цього м'яза беруть на себе інші м'язи. Наслідком є порушення постави.

Перевір себе:

- 1 Стань рівно, не намагаючись спеціально випрямитись.
- 2 Зроби фото в повний зріст ззаду.
- 3 Відкрий редактор фото та проведи горизонтальну лінію від одного плеча до іншого.
- 4 Поглянь, чи не має асиметрії.

Виявила, що одне плече вище за інше? Це наслідок перенапруження м'язів!

Як боротися з тригерними точками?

Розповіла на сторінці instagram в хайлайтс «МФР».

Натискай на кнопку, виконуй прості вправи та, нарешті, відчуй легкість в тілі! ❤️

Кнопка. [Перейти у хайлайтс](#)

Вебінарна серія

Лист 5. За день до вебінару

Надсилається 29.02 о 12:00

Привіт, (ім'я)!

Це Олеся – твій майбутній тренер з йоги!

📌 Нагадую, що безплатний вебінар «Шлях до твого ДЗЕНУ» + online практика з йоги 🧘🏻 відбудеться завтра 01.03.2024 о 18:00 в Zoom.

Посилання прийде в чат-бот за 15 хвилин до початку.

На теоретичній частині ти:

- ✅ прослухаєш цікавий вступ в історію йоги;
- ✅ дізнаєшся, як заняття йогою впливає на якість життя;
- ✅ позбудишся страхів, пов'язаних з практикою;
- ✅ зрозумієш, як йога відкриє нові можливості не тільки тіла, а й розуму.

Тривалість: 30 хвилин.

В другій частині зустрічі зробимо вечірню практику на розслаблення всього тіла. Це легка розминка, яка підійде навіть для новачків та тих, хто ніколи не займався спортом. Не потребує особливого інвентарю. Лише коврик або полотенець.

Після практики ти ВІДЧУЄШ:

- ★ полегшення в шийному і поперековому відділах;
- ★ розслаблення затиснутих м'язів;
- ★ як твоє тіло почало рухатись по-новому;
- ★ зняття емоційної напруги та прилив сил;
- ★ баланс в тілі та голові;
- ★ спокій в душі.

Тривалість: 30 хвилин.

Ця маленька подорож в світ релаксу закохає тебе в йогу ❤️

Закріпіть чат-бот, щоб не пропустити початок вебінару та вчасно приєднатися.

До зустрічі!

Лист 6. В день вебінару зранку 1.03 о 12:00

Привіт,(ім'я)!

Це Олеся – твій майбутній тренер з йоги!

🔔 Нагадую, що безплатний вебінар «Шлях до твого ДЗЕНУ» + online практика з йоги 🧘 відбудеться сьогодні 01.03.2024 о 18:00 в Zoom.

Весна 🌱 – найкращий час для початку чогось нового та надихаючого в твоєму житті!
Розпочни цей сезон із занять йогою!

Сьогодні ти дізнаєшся:

- 🟡 які види йоги бувають;
- 🟡 в чому переваги хатха-йоги;
- 🟡 як практики впливають на емоційний стан.

Спробуєш 30-хвилинну Relax-практику та відчуєш:

- 🟢 як змінилась твоя постава;
- 🟢 стало легше дихати;
- 🟢 як непомітно з'явилася посмішка на твоєму обличчі;
- 🟢 покращився настрій.

Вмикай сповіщення, щоб не пропустити початок вебінару!

До зустрічі о 18:00 ❤️

Лист 7. За 15 хв. до вебінару 1.03 о 17:45

Привіт,(ім'я)!

Це Олеся – твій майбутній тренер з йоги! 🧘

🔔 Розпочинаємо захоплюючу подорож в світ йоги через 15 хвилин!

Одягай зручний одяг та підготуй місце для заняття практикою.

Не забудь увімкнути камеру, щоб я могла відслідковувати правильність виконання ассан.

Ще є час познайомитися перед вебінаром! Скоріше жми на посилання та приєднуйся 🖱️

Кнопка. **Приєднатись**

Лист 8. Через 15 хв. після початку 01.03 о 18:15

Привіт,(ім'я)!

Це Олеся – твій майбутній тренер з йоги! 🧘

Ми вже почали!
Я зараз розповідаю про переваги хатха-йоги!

Скоріше приєднуйся! Попереду ще багато цікавого!

Кнопка. [Приєднатись](#)

Лист 9. Через 30 хв. після початку 01.03 о 18:30

Ти ще не з нами? 🙋

Вже закінчилася теоретична частина!
Зараз розпочнеться найцікавіше – вечірня практика для розслаблення всього тіла.

Скоріше приєднуйся та наповни тіло позитивною енергією ☀️

Кнопка. [Приєднатись](#)

Лист 10. Через 1 годину після закінчення вебінар 01.03 о 20:00

Наша зустріч вже закінчилася!

Зібралися дуже круті дівчата і ми приємно поспілкуватися.
Зробили першу практику на насолодились легкістю в тілі!

Додаю заняття в записі. Можеш виконувати ці вправи кожного вечора.

Практика допоможе розслабитись після важкого робочого дня та покращить сон 😴

Кнопка. [Завантажити відео](#)

Серія продаж+дожим

Лист 11. На наступний день після вебінару
Надсилається 02.03 о 12:00

Привіт,(ім'я)!
Це Олеся 🙋

Хочу нагадати, що для всіх учасників
«Шлях до твого ДЗЕНУ» + online практика з йоги діє **знижка 20% на вступ до мого клубу**
«Йога для всіх»!

Хочеш мати здорове доглянуте тіло не виснажуючи себе важкими тренуваннями?

Тоді приєднуйся! Вступай в наше йога-ком'юніті!

Ти вже відчула трансформаційну силу йоги на онлайн зустрічі! Це перший крок до тіла мрії: підтягнутого, стрункого, сильного та витривалого! Не зупиняйся та дій вже зараз!

В клубі «Йога для всіх» на тебе чекають:

- 3 різних практики кожного тижня;
- розбір помилок у виконанні асан;
- медитації;
- дихальні техніки;
- техніки самомасажу;
- зворотній зв'язок зі мною;
- цікаві факти та історії зі світу йоги;

● чат учасників клубу, де ми обговорюємо не тільки практики, а й різні дівчачі штучки 😊

💰 Твоя ціна місячного абонементу 400 грн – 20%=320 грн!

Йога – крутий інструмент, щоб знайти себе у цьому світі, пропрацювати впевненість та навести лад в голові.

Поспішай! Знижка діє лише 3 дні!

Кнопка. **Хочу до клубу!**

Лист 12. Через 2 дні після вебінару
Надсилається 03.03 о 19:00

Привіт, (ім'я)!
Це Олеся 🧘

📣 Нагадую! Щоб скористатися знижкою 20% на вступ до мого клубу «Йога для всіх» залишилося 24 години!

Скільки разів ти говорила собі: “Розпочну з понеділка!”? Та скільки разів відкладала?

Не можу повірити! Та зібралось більше 20 крутих дівчат, що готові діяти зараз!
Уявляєш, яку потужну підтримку отримаєш, якщо приєднаєшся до клубу?

Залітай! Ми вже почали готуватися до пляжного сезону 🌴

Кнопка. **Юхуу! Хочу теж!**