



Авторская программа

PRO Женское Здоровье



*Восстановление женского здоровья
через работу с телом и психикой*

Благинина Вера

Как я пришла в профессию



Я мама пятерых детей

и мой профессиональный путь начался с собственного материнства и глубокого желания понять женское тело и его природу.

За годы практики

а это уже более 11 лет, я прошла путь от фитнеса для беременных до психологии и сопровождения женщин в родах.

Именно этот опыт

помог мне увидеть, что женское здоровье — это всегда единство тела и психики.

Сегодня я провожу

холистические интравагинальные правки — это мягкий метод комплексного восстановления женского организма.

В результате

женщина не только чувствует себя здоровее физически, но и замечает улучшение эмоционального состояния, чувственности и качества жизни.

Образование



2020

Практическая психология

Диплом о профессиональной переподготовке «Практическая психология с дополнительной специализацией в области применения психотерапевтических технологий»

Москва

2021

Сексология

Диплом о профессиональной переподготовке «Сексология в психологическом консультировании»

Самара

2022

Акушерское дело

Диплом о среднем профессиональном образовании «Акушерское дело»

Белгород

Повышение квалификации



- 2015 — Мастер-класс «Пилатес. Базовый уровень» (Днепропетровск)
- 2015 — Сертификат «Основы диетологии и консультирование по вопросам питания» (Москва)
- 2015 — Сертификат «Фитнес для беременных» (Москва)
- 2015 — Членство в Ассоциации превентивной и антиэйджинг медицины (Киев)
- 2015 — Сертификат «Ведущая курсов по подготовке к родам и родительству» (Москва)
- 2016 — Сертификат «Персональный тренер тренажёрного зала» (Днепропетровск)
- 2016 — Участник конференции «Руки и Сердца» (Ярославль)
- 2017 — Спикер-эксперт на фестивале «ПузиFest» (Ногинск)
- 2018 — Сертификат «Чувственный массаж» (Москва)
- 2019 — Сертификат «Тай-йога массаж для начинающих» (Москва)
- 2019 — Сертификат Dancing For Birth™ Training Workshop Level 1 & 2 (Сочи)
- 2020 — Сертификат «Технология преодоления кризиса перинатальных потерь» (Москва)
- 2020 — Сертификат «Нейрографика. Пользователь. Алгоритм снятия ограничений»
- 2020 — Сертификат «Индийский OIL-массаж» (Москва)
- 2020 — Сертификат «Телесно-ориентированная терапия “Единство Разума, Души и Тела”» (Москва)

Повышение квалификации



- 2020 — Сертификат Rebozo-method «Rebozo Мягкие техники» (Москва)
- 2020 — Членство и сертификат курса Self «KO-FU DORN» (коррекция суставов)
- 2020 — Сертификат «Sexological Counselling» / специализация «Sexologist» (Самара)
- 2022 — Сертификат «Техники глубинной релаксации» (Москва)
- 2023 — Сертификат Relational Massage & Bodywork basic oil course (Санкт-Петербург)
- 2023 — Сертификат «Рационально-эмотивно-поведенческая терапия (РЭПТ)» (СПб)
- 2024 — Удостоверение «Базовый курс когнитивно-поведенческой психотерапии» (СПб)
- 2024 — Удостоверение «Психологическое сопровождение горя и утраты» (Москва)
- 2024 — Сертификат «Работа с травмой в SOLWI терапии. Метод Ф. Шапиро» (СПб)
- 2024 — Сертификат «Десенсибилизация и переработка информации» (СПб)
- 2025 — Сертификат «Метод FLASH в СОЛВИ-терапии» (Санкт-Петербург)
- 2025 — Сертификат «IMAGO-терапия партнёрских отношений» (Санкт-Петербург)
- 2025 — Сертификат «Детский и подростковый коучинг» (Москва)
- 2026 — Сертификат «Актуальные методы поддержки грудного вскармливания» (СПб)
- 2026 — Сертификат «Висцеральный массаж малого таза. Старославянские повивальные техники» (СПб)
- 2026 — Сертификат «Дискуссионный клуб для психологов, сексологов и специалистов» (СПб)

Структура программы PRO Женское Здоровье



Два взаимосвязанных этапа: работа с телом и работа с психикой

Длительность программы: 2 месяца • Встречи: 2 раза в неделю

01

Тело

Холистические
интравагинальные правки

2 месяца • 2 раза в неделю
Восстановление здоровья
Снятие блоков

02

Психика

ДПДГ и кризисная
психология

Переработка травм
Работа с высвободившимся
материалом

Холистические интравагинальные правки



Количество сессий

Программа рассчитана на 2 месяца, встречи 2 раза в неделю. Точное число сессий зависит от состояния и запроса женщины.

Что происходит

Мягкое восстановление связочно-мышечного аппарата, улучшение кровотока и микроциркуляции в органах малого таза, активация лимфотока.

Фокус

Мы работаем с женским здоровьем: снимаем физические блоки, решаем функциональные задачи, восстанавливаем тело.

Результат

Тело постепенно выходит из «брони». Оно становится живым, тёплым, более чувствительным и готовым к работе с психикой.

С чем работаем на правках



01

Связочно-мышечный аппарат

Восстановление тонуса и эластичности мышц тазового дна и связок

02

Кровоток и микроциркуляция

Улучшение питания органов малого таза, снятие венозного застоя

03

Лимфоток

Активация оттока лимфы, уменьшение отёчности и застойных явлений

04

Энергетические каналы

Работа с энергетикой тела, гармонизация общего состояния

05

Опухания и несостоятельность

Коррекция опущений органов, укрепление тазового дна

06

Подготовка к работе с психикой

Тело становится более свободным и готовым к переработке травматичного опыта

Работа с психикой и травматичным опытом



Когда тело начинает «отдавать» то, что женщина долго носила внутри

В процессе интравагинальных правок часто высвобождается материал — эмоции, воспоминания, телесные отпечатки травм. Это то, что женщина годами носила в теле. Мы не оставляем этот материал «как есть»: помогаем психике его переработать и интегрировать.

ДПДГ (EMDR)

Десенсибилизация и переработка движениями глаз.
Мягкий способ работы с травматичными воспоминаниями и телесными отпечатками.

Кризисная психология

Поддержка в моменты острого эмоционального отклика, помощь в проживании и завершении незавершённых переживаний.

Когда работаем

Между сессиями правок или прямо на встрече — в зависимости от запроса женщины и того, что поднимается в процессе.

Почему это важно



1

Тело и психика связаны

То, что хранится в теле как напряжение или «нечувствие», почти всегда имеет эмоциональный или травматичный корень.

2

Высвобождение без переработки опасно

Когда материал поднимается, а поддержки нет, женщина может остаться с сильными переживаниями наедине. Мы сопровождаем этот процесс бережно.

3

Очищение от блоков

Пока внутри есть незакрытые травмы и защитные блоки, телу сложно полностью восстановиться. Переработка убирает «броню» изнутри.

4

Комплексный результат

Когда психика разгружена, а тело уже более свободное и тёплое, улучшается общее самочувствие, качество жизни и отношения с собой.

Показания



1. Подготовка к беременности
2. Беременность
3. Послеродовое восстановление
4. Послеоперационный период
5. Несостоятельность мышц тазового дна
6. Опущение органов малого таза
7. Венозный застой в малом тазу
8. Воспалительные процессы (не в острой стадии)
9. Кисты яичников (в комплексной терапии)
10. Хроническая венозная недостаточность
11. Миома матки (при отказе от операции)
12. Спаечная болезнь органов малого таза
13. Бесплодие (в комплексной терапии)
14. Снижение либидо
15. Нарушения менструального цикла
16. Дисменорея
17. Травмы копчика
18. Преждевременное угасание функции яичников
19. Геморрой
20. Половые дисфункции (вагинизм)
21. Хроническая тазовая боль
22. Климактерический синдром
23. Синдром хронической усталости
24. Депрессия (дополнительный метод)
25. Недержание мочи

Противопоказания



- ✗ Онкология по гинекологии (только после 3 месяцев)
- ✗ Специфические инфекции: сифилис, гонорея, туберкулёз
- ✗ Месячные (1–3 дня)
- ✗ Полипы шейки матки (контактная кровь)
- ✗ Острые воспалительные процессы в органах малого таза
- ✗ Вирус герпеса 2-го типа
- ✗ Острый бартолинит в области половой губы
- ✗ Крауроз и лейкоплакия

После правки возможно временное обострение симптомов, поэтому многие состояния являются показаниями для работы в составе комплексной терапии, а не самостоятельным методом лечения.

Забота о женском здоровье — это забота о качестве жизни во всех её проявлениях



*Я рядом, чтобы помочь вам чувствовать себя
здоровой, уверенной и счастливой каждый день!*

♡ Здоровье тела



Гармония эмоций



Отношения с собой



Радость жизни



Отсканируйте QR-код,
чтобы узнать больше
и записаться на консультацию