

№	Задание		Дни	Факт	Цели				
1.	Восточные танцы онлайн-уроки		3/4		Уметь танцевать 3 полных танца к концу стодневки				
2.	Гимнастика для стоп и МФР		5/2		Избавиться от болей в ступнях при ходьбе и подъёме с кровати				
3.	Массаж сухой щёткой и самомассаж		5/2		Избавление от триггерных точек и умение расслабить тело				
4.	Полный курс медитаций Дада Садананды		6/1		Контроль эмоций, мыслей, способность сохранять спокойствие в любой ситуации				