



Секреты мастерства преподавания йоги

Курс инструкторов зима 2019

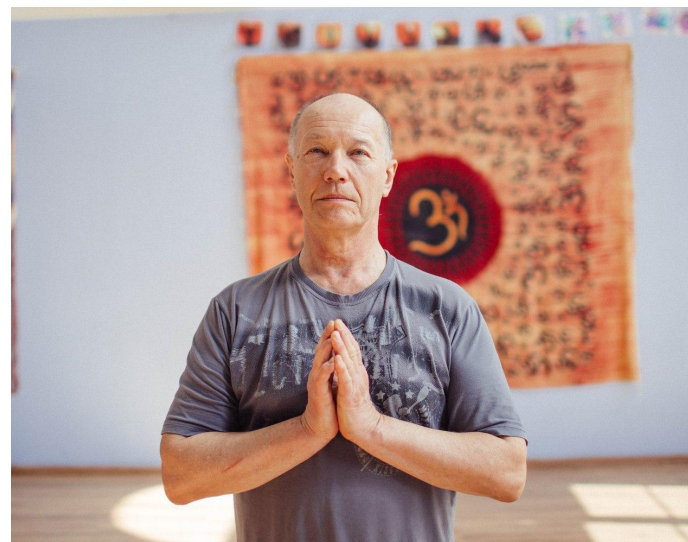
КУРСЫ -ЭТО МАЛЕНЬКАЯ ЖИЗНЬ...

Наши руководители, наставники



Милейшая, добрейшая, заботливая -
Наталья Евгеньевна

Чуть поостроже, но справедливый,
видевший нас насквозь и даже больше -
Игорь Николаевич

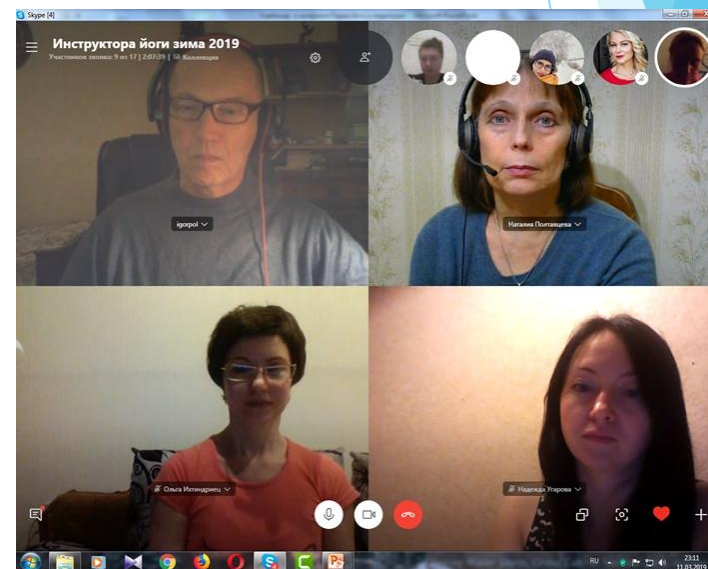
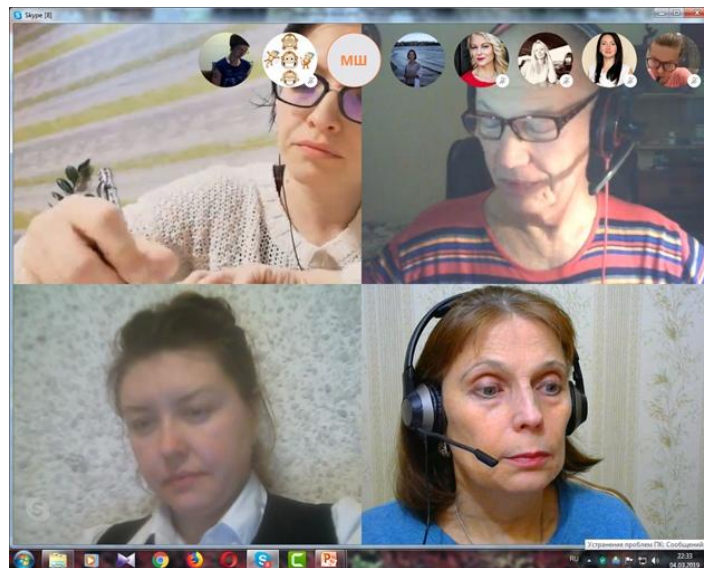
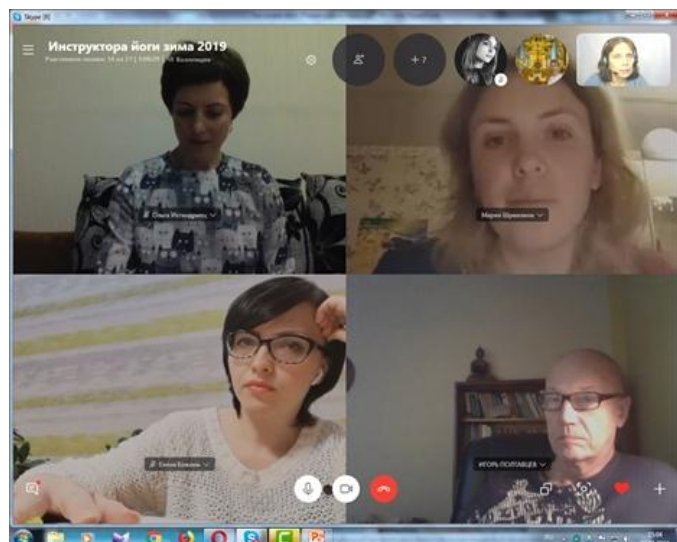


Поставили перед нами следующие задачи

- ❖ углубить практику по йоге и достигнуть глубокого понимания энерго-информационных механизмов йоги,
- ❖ преподавать йогу в йога студии, фитнес-центре ученикам разного уровня подготовленности.

А начиналось все так...

Мы встретились в скайпе и ...

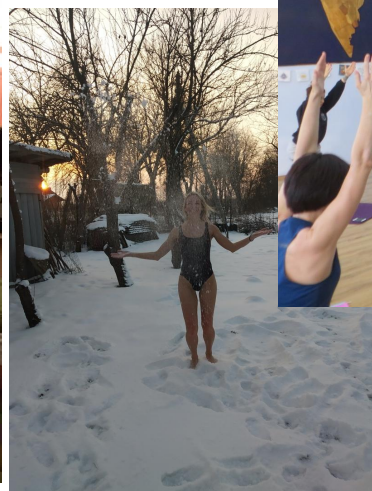
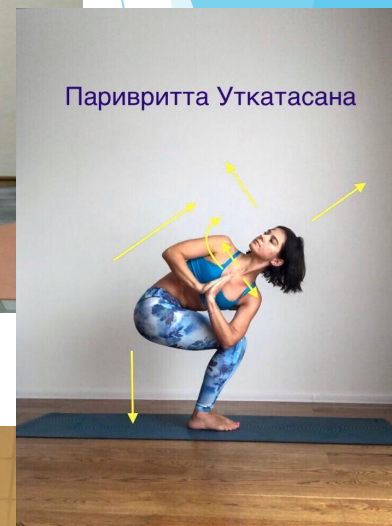
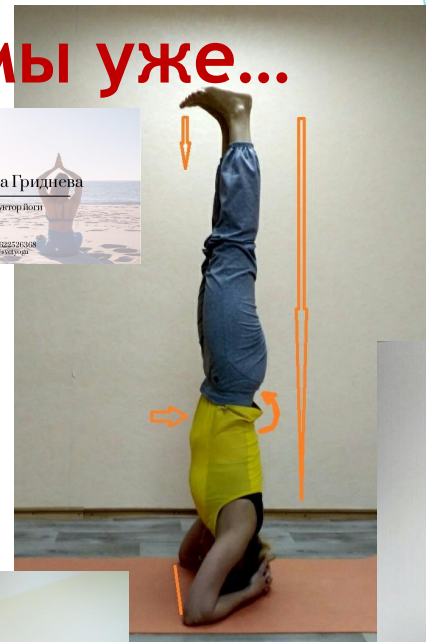
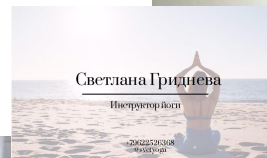
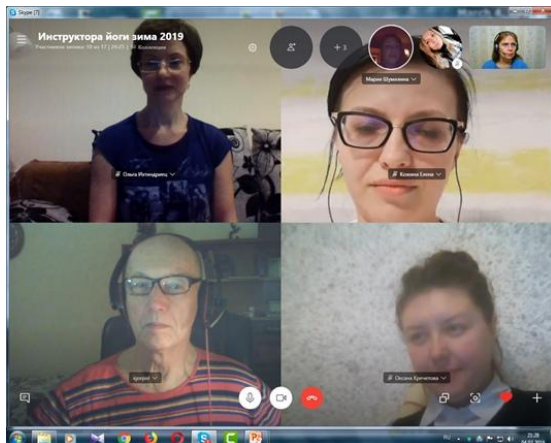


понеслось - СТИЛИ , АСАНЫ, ПРАНАЯМЫ, ЭНЕРГЕТИКА,
МЕДИТАЦИЯ, ПИТАНИЕ ...

Наш курс ЗИМА 2019, которым можно гордиться

- ▶ Ксения Рожкованова, г.Теплис , Чехия , [//vk.com/ainesk2017](https://vk.com/ainesk2017)
- ▶ Екатерина Пушкарева ,г.Калининград, <https://vk.com/id10396738>
- ▶ Оксана Кречетова , г.Калининград, https://vk.com/yogaoks_ana_m
- ▶ Надежда Угарова, г.Калининград , <https://vk.com/yogaaum>
- ▶ Анна Кноп ,г.Калининград, <https://vk.com/id2097586>
- ▶ Елена Кожина , г.Вологда, <https://vk.com/id1442402>
- ▶ Анна Горевая ,г. Калининград , <https://vk.com/annetnight>
- ▶ Светлана Гриднева ,г.Калининград, <https://vk.com/fitnesssvet>
- ▶ Светлана Вахромеева , г.Петрозаводск, <https://vk.com/id4878788>
- ▶ Ольга Ихтендриц ,г.Новодвинск, <https://vk.com/yoganovodvinsk>
- ▶ Дарья Буланенкова , г.Калининград, https://vk.com/darry_finn
- ▶ Мария Шумилина , г. Иваново, <https://vk.com/id324165025>
- ▶ Анастасия Шляхтина , г.Светлогорск, <https://vk.com/id1219609>

Закрутилось, завертелось и вот мы уже... В ПОТОКЕ



Тарелка Анна
@annet_night
89216187601
Инструктор
групповых программ и Йога



Изучаем:

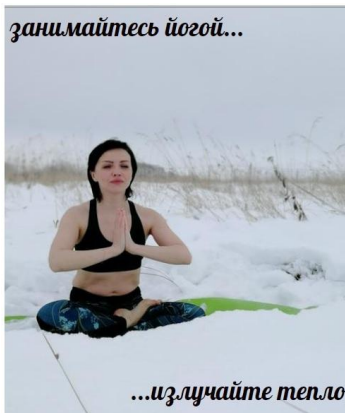


- ❖ Опасности в йоге. Техника безопасности при индивидуальных и групповых занятиях.
- ❖ Направления, виды и авторские школы Хатха-йоги...

**С каждым занятием всё больше интереса
и уверенности.!!!**

НАША ПЕРВАЯ ДОМАШКА

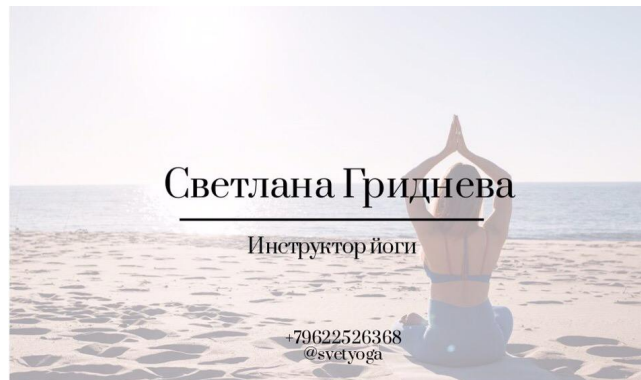
занимайтесь йогой...



Елена Кожина
Ваш инструктор по йоге

...излучайте тепло

<https://vk.com/id1442402>
+79216019395



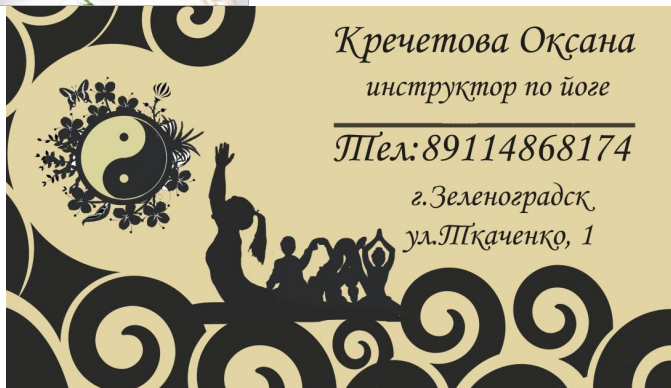
Светлана Гриднева
Инструктор йоги

+79622526368
@svet.yoga

YogaClass
с Ольгой
инструктор
йоги



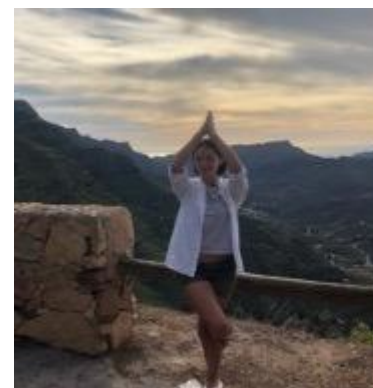
+79532690344
<https://vk.com/yoganovodvinsk>



Кречетова Оксана
инструктор по йоге

Тел: 89114868174

г. Зеленоградск
ул. Пискаченко, 1



Инструктор
йоги
г. Калининград

+7 831 505 4322
IG: anora_yoga
VK: com/

КНОП
АННА

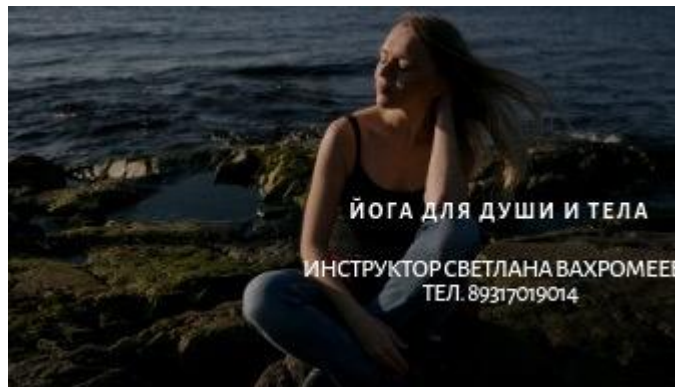


Йога
Живи
в потоке!



Фитнес клуб «Термусес Маха»
Ул. Аксакова 137

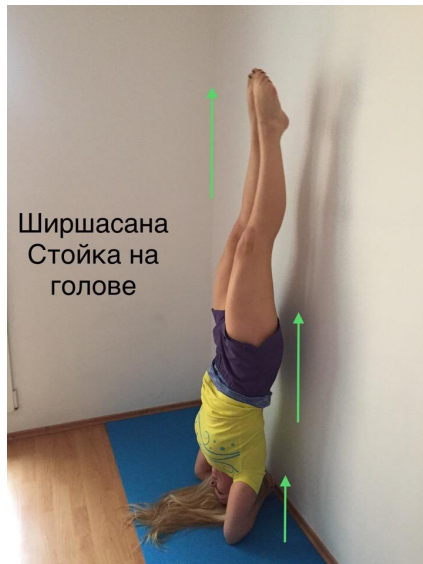
Торевая Анна
@annet_night
89216187601
Инструктор
групповых программ и Йоги



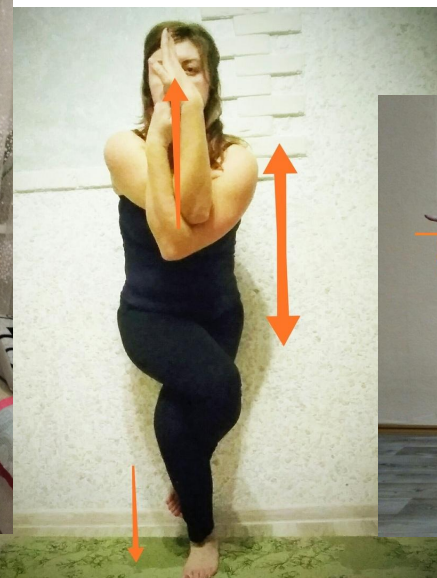
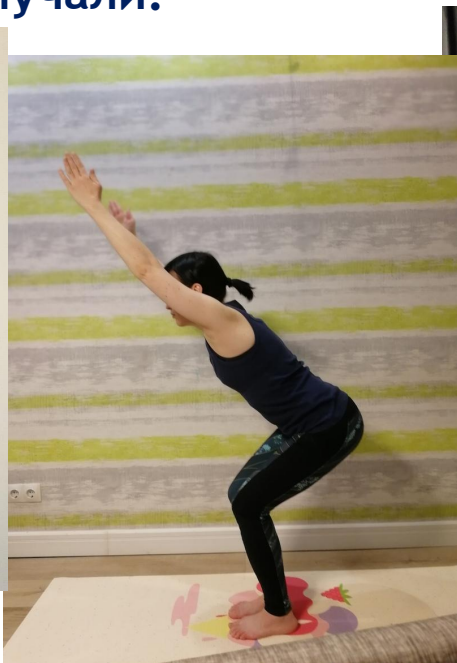
ЙОГА ДЛЯ ДУШИ И ТЕЛА
ИНСТРУКТОР СВЕТЛАНА ВАХРОМЕЕВА
ТЕЛ. 89317019014

Наталья Евгеньевна вовлекла нас в игру «Что это за поза?».

Да, мы играли, стрелочки рисовали, перед камерой позировали... и сертификаты получали.



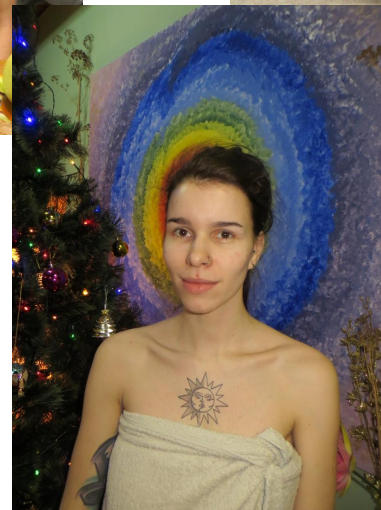
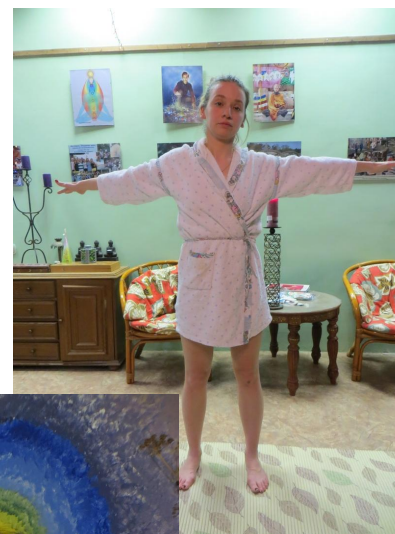
Ширшасана
Стойка на голове



Будни продолжают...

Один из субботних дней мы посвятили очистительным практикам. Изучали и выполняли разнообразные йоговские шаткармы. Шаткармы - системы йоговских чисток.

Имели возможность попариться в баньке, побегать по снежку, обтереться снегом и даже облиться холодной водицей!!!



А как вам МАРШ БРОСОК К ЙОГЕ?

Это целая программа , подготовленная девчонками , для того чтобы наши мужчины имели возможность познакомиться с йогой и выполнить полезные упражнения для силы и выносливости, мудрости и ясности ума!!!



Темы выступлений

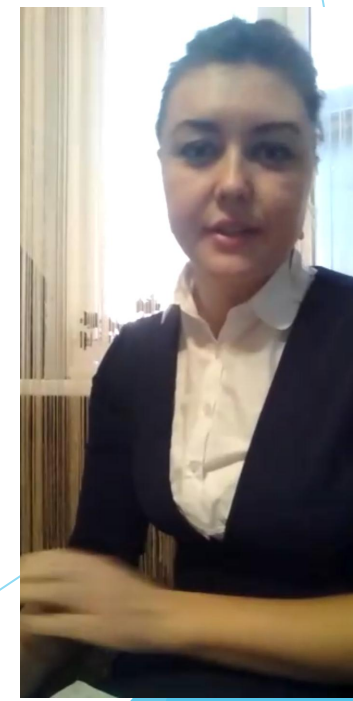
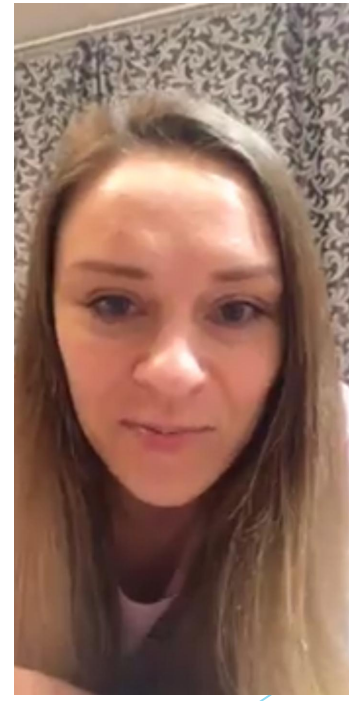
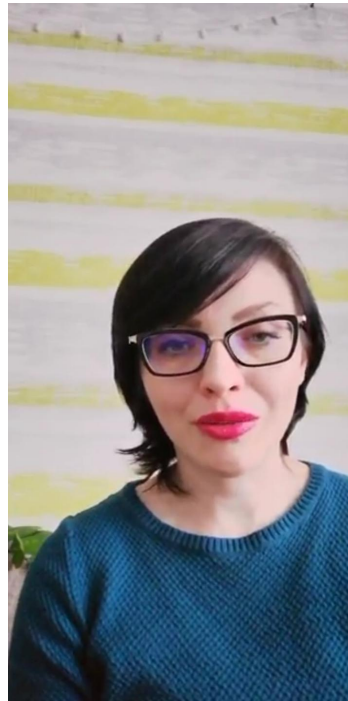
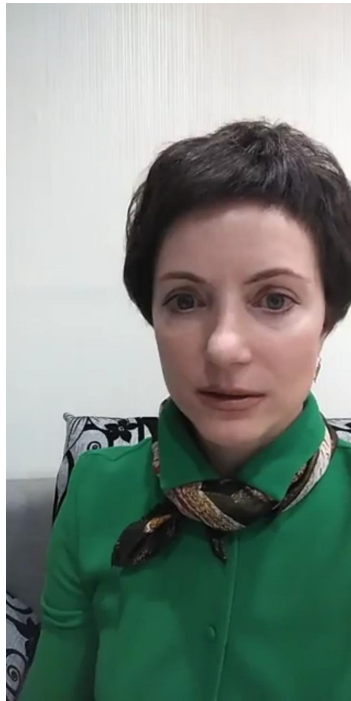
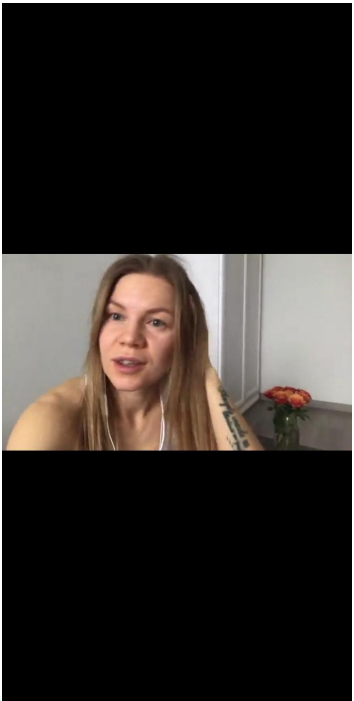
- Формирование красивой фигуры у мужчин и женщин (выполнение упражнений и советы) - **Горевая Анна**
- Равновесие и координация с помощью методов йоги (любимые упражнения) - **Кноп Анна**
- Формирование характера и развитие физической силы в процессе занятий йогой (советы и демонстрация асан на развитие силы) - **Кречетова Оксана**
- Как с помощью йоги развить в себе лидерские качества - **Гриднева Светлана**
- Йога в путешествии. Что поможет выдержать нагрузки и удержать впечатления надолго. Подготовить и раздать рекомендации - **Пушкарева Екатерина**
- За счет чего йога развивает интеллектуальные качества. Рассказ и раздача листочков с информацией - **Шляхтина Анастасия**
- Имидж тренировочного процесса. Демонстрация и советы - **Буланенкова Дарья**
- Медитация как средство успокоения ума для мужчин и женщин. Короткая медитация - **Угарова Надежда**



Видео-беседы

Набирались опыта , чтоб записать свою беседу на видео. Оказывается, не только «первый блин комом», но и второй , и третий тоже...

- Анна Горевая - «Йога создает тебя»
- Ольга Ихтендриц - «Биологический возраст. Биологические часы»
- Елена Кожина - «Влияние йоги на работоспособность»
- Светлана Вахромеева - «Влияние йоги на собственную жизнь»
- Оксана Кречетова - «Йога в танце»
- Ксения Рожкованова - «Дыхательные практики»



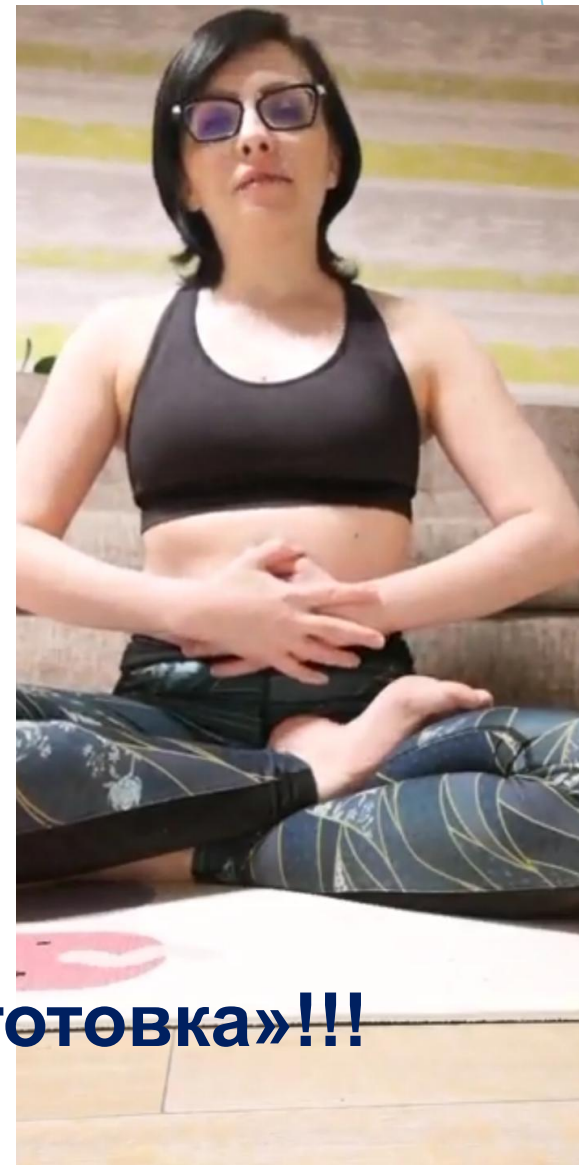
Зачет по практике

- ▶ владением асанами
- ▶ дыхательными упражнениями
- ▶ ведение группы
- ▶ речевая компетентность.



Видеозачет по практике

Участницы из других городов представили свой зачет в видеоформе.
(повторных дублей не было)

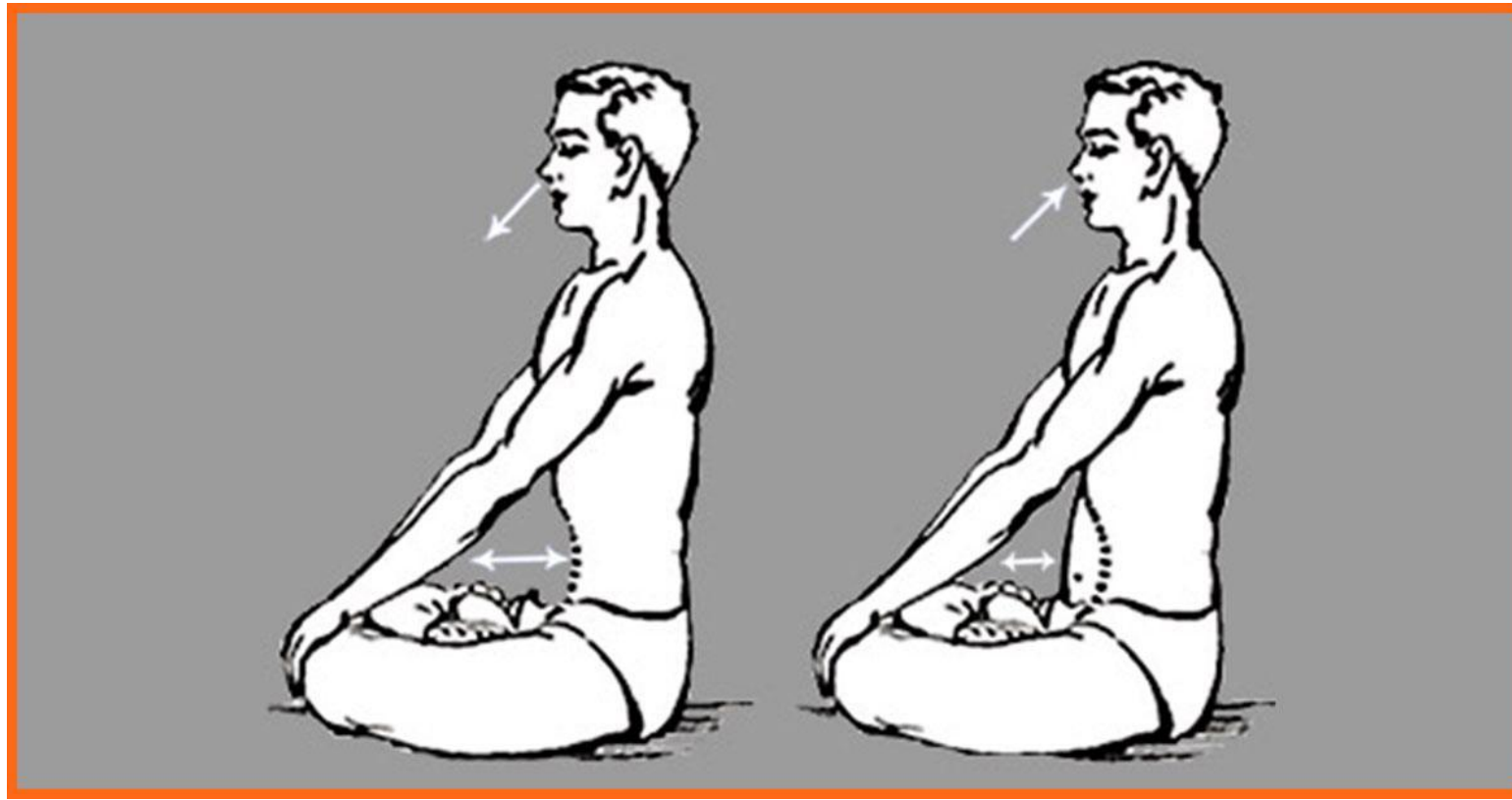


Все получили оценку «Блестящая подготовка»!!!

Делились первым опытом



Интереснейшие занятия по теме **"Пранаямы"**.
Мы открывали новый мир - влияние дыхательных практик
на энергетику.



Особенно впечатлили занятия по энергетике йоги



Предпосылки успешного инструктора

1. Уровень энергетики выше, чем у группы
2. Инструктор донор, управитель энергией группы, проводник к миру высоких энергий для каждого ученика из группы
3. Сохранение чувствительности и восприимчивости
4. Стабильность состояния через развитие магического взгляда (концентрации на своем состоянии) и внутреннюю релаксацию.

Способы защиты инструктора

1. Будьте веселы и открыты миру, любите его и благодарите. Благодарите даже за несчастья и неудачи. И вы не успеете оглянуться, как мир будет любить и благодарить уже ВАС.
2. Не стойте на месте, развивайтесь. Духовно и физически. Идите к своим целям. Невыполненные цели все равно придется закончить.
3. общайтесь с духовными и мудрыми людьми. Вы у них многому научитесь.
4. Верьте и мечтайте. Почему-то никто не хочет замечать, что чудеса случаются намного чаще, чем мы думаем.
5. Бросьте вредные привычки, следите за чистотой своей речи, общайтесь с природой.



7. Сахасрара	Божественная Душа	Чувство гармонии, Единства, связь с Божественным
6. Аджна	Творец своей жизни	Миссия, интуиция, ментальный план, видение
5. Вишутха	Муза	Вдохновение, Творчество, увлечения, самовыражение
4. Анахата	Жена, Мать, Дочь, Друг	Искренность, проявление Любви, Гнев - крик души, близость и принятие, бескорыстное служение
3. Манипура	Сотрудник, Партнер	Самоуважение, власть, деньги, действия в социуме
2. Свадхистана	Любовница	Удовольствие, чувственность
1. Муладхара	Хозяйка	Безопасность, отношение к здоровью, связь с родом, внутренние опоры, выживаемость

Позади три месяца учебы: семинары, практики в группах, йога в Добром, домашки, напряженные тренировки, видео и аудиозадания...



А впереди защита и покорение новых вершин!

Темы наших программ

- Ксения Владимировна Рожкованова - "Астройога: учет астропакторов при построении тренировочного процесса"
- Екатерина Владимировна Пушкарева "Йога для спины: укрепление позвоночника и формирование гибкости"
- Оксана Александровна Кречетова - "Йога для каждого с элементами детокса и очистительных практик"
- Надежда Александровна Угарова - "Йога для деловых и активных женщин"
- Анна Федоровна Кноп "Йога здоровья: укрепление иммунитета и бронхо-легочной системы методами йоги"
- Елена Николаевна Кожина "Йога в группе: укрепление здоровья, формирование коллективного мышления и сплоченной деятельности"
- Анна Александровна Горевая "Йога-фит: красивая фигура и плоский живот"
- Светлана Александровна Гриднева "Йога для женской красоты и здоровья"
- Светлана Юрьевна Вахромеева "Йога для души и тела"
- Ольга Александровна Ихтендриц "Йога для поддержания красоты и здоровья состоявшихся женщин"
- Дарья Сергеевна Буланенкова "Йога для укрепления и развития творческих сил"
- Мария Евгеньевна Шумилина "Йога для раскрытия самоисцеляющих возможностей тела и психики"
- Анастасия Сергеевна Шляхтина "Йога для умудренных жизнью"



И вот наши сертификаты уже подписываются
директором института йоги
Игорем Полтавцевым!!!



ОТЗЫВЫ



- Игорь Николаевич и Наталья Евгеньевна! Огромное вам СПАСИБО!!! Все ваши мероприятия такие нужные, интересные и полезные!
- Сделала большой шаг вперёд на пути принятия мира, людей, любви.
- Каждое наше онлайн-занятие становится откровением и заставляет по-новому посмотреть на работу инструктора и на его личность.
- Я абсолютно уверена, что попала к лучшим учителям.
- От этих курсов я получила гораздо больше, чем просто навык преподавания. Я получила новую себя.
- «Секреты мастерства преподавания йоги» поставит ваше мировоззрение в области ЙОГИ как локомотив на рельсы постоянного РАЗВИТИЯ.