

{ онлайн-курс }

Преподаватель Хатха-йоги 4.0 с нуля

Я сейчас

Имею примерное представление, что такое йога



Я через 3 месяца

Умею выполнять простые асаны и составлять тренировки для себя

Я через 6 месяцев

Умею безопасно выполнять сложные асаны и разбираюсь в анатомии йоги

Я через 9 месяцев

Веду занятия для своих первых учеников

Я через 12 месяцев

Чувствую уверенность в своих знаниях и делаю выбор

Узнайте, что вас ждёт на обучении

- Программа для новичков, которые хотят начать самостоятельно и регулярно заниматься йогой на профессиональном уровне
- Опираясь на экспертные знания, вы сможете строить личную практику с глубоким пониманием йоги
- Мы научим вас делать это регулярно и системно
- Программа для тех, кто с нуля хочет стать преподавателем, найти первых учеников и начать зарабатывать на любимом деле
- Вы получите профессиональный опыт уже по время обучение и научитесь вести занятия в зале и онлайн
- Мы дадим вам для этого все инструменты

Чтобы обучаться новому с нуля, нужна смелость и желание

В остальном мы вам поможем

Учебные материалы

Видео-уроки, методические материалы

Поддержка наставника

Проверка домашних заданий, обратная связь по практике, ответы на вопросы, поддержка, мотивация, практические и теоретические прямые эфиры

Связь с учителями

Прямые эфиры, онлайн-встречи вопрос/ответ

Проверочные задания

Тесты, эссе, домашняя работа — видеозаписи практики для разбора наставником

1 ступень курса

Для погружения в базовое представление о йоге, изучение этапов практики и перехода на вторую ступень обучения с уверенностью, что все получится

Стажировки

Приравниваются к реальному опыту работы

Продолжительность

12 месяцев

Программа зарекомендовала себя цифрами

01

95%

студентов довольны обучением и готовы нас рекомендовать

02

72%

студентов дошли до конца

это в 4 раза больше среднего показателя по рынку (18%)

03

70%

из тех, кто обучался «для себя», начал преподавать в конце курса

04

20%

окупили обучение до его окончания

Академические дисциплины

Профессионально-педагогическое мастерство

Изучите основы преподавания, чтобы свободно строить практику для учеников и чувствовать себя уверенно в этой роли, независимо от ситуации.

Получите и закрепите навыки преподавательского мастерства с наставниками онлайн в режиме реального времени на платформе Zoom.

ДИСЦИПЛИНА	БАЗОВЫЙ	ПОЛНЫЙ
Практика преподавания и психология	✓	✓
Ключи к практике и преподаванию асан	✓	✓
Построение последовательностей	✓	✓
Биомеханика асан	✓	✓
Этика в йоге	✓	✓
Отработка навыков преподавания с наставниками и экспертами	✓	✓
Курс «Первая помощь»	✓	✓

Анатомия и физиология йоги

Изучите опорно-двигательный аппарат и физиологические аспекты практики. Узнаете, как йога влияет на здоровье, как работает нервная и дыхательная система в асанах. Освоите физиологию чакр, основы внимания, концентрации и релаксации в организме.

Изучите основы безопасной и корректной для здоровья практики.

ДИСЦИПЛИНА	БАЗОВЫЙ	ПОЛНЫЙ
Анатомия и физиология йоги для начинающих с нуля	✓	✓
Основы анатомии — основной курс	✓	✓
Физиология йоги	✓	✓
Травмобезопасность в йоге	✓	✓
Противопоказания в йоге	✓	✓
Основы женской практики	✓	✓

История и философия

Освойте 8 ступеней йоги Патанджали, 4 пути: раджа, бхакти, джняна, карма. Изучите принципы наименования асан в санскрите, шаткармы (очистительные техники), пранаямы (дыхательные техники), чакры и чакральную систему.

Погрузитесь в истоки и значение йоги через язык, мантры, философские учения и труды «Йога-сутры» Патанджали, Бхагавад-Гита, Упанишады.

ДИСЦИПЛИНА	БАЗОВЫЙ	ПОЛНЫЙ
Философия йоги для начинающих с нуля	✓	✓
Философия йоги — основной курс	✓	✓
Основы санскрита	✓	✓
Санскрит, базовый уровень	✓	✓
Мантра йога. Ведическое мантропение	✓	✓

Виды йоги

Узнаете про основателей и ярких представителей направлений, особенности практики и даже попробуете саму практику.

Будете знать различия, особенности и задачи, которые помогает решать каждый вид йоги.

ВИД	БАЗОВЫЙ	ПОЛНЫЙ
Аштанга Виньяса	✓	✓
Айенгар Йога	✓	✓
Трийога	✓	✓
Кундалини	✓	✓
Йогатерапия	✓	✓
Йога 23	✓	✓
Дживамукти	✓	✓
Инь-йога	✓	✓

Практические дисциплины

Практика для начинающих с нуля

1-3 месяца

Освойте суставно-сухожильную гимнастику, Сукшма-вьяяму, вариации Сурья Намаскар, работу с позвоночником и стопами. Изучите асаны сидя, стоя, силовые асаны, мобильность тазобедренных суставов под разные цели, простые прогибы и шавасану.

Составьте несколько последовательностей для самостоятельной практики под свои цели.

ДИСЦИПЛИНА	БАЗОВЫЙ	ПОЛНЫЙ
Тренировки с подробными инструкциями для новичков	✓	✓
Составление тренировочных последовательностей	✓	✓
9 онлайн-встреч с наставником для отработки практических навыков, отслеживания прогресса и ответов на вопросы	✓	✓
Групповой чат с наставником для обратной связи и рекомендаций	✓	✓

Практика йоги и практика преподавания

4–12 месяца

Получите 64 ч. практических занятий от ведущих преподавателей курса в т.ч. проведете более 200 ч. практики под контролем и с обратной связью от преподавателей. Проведете не менее 10 часов занятий как преподаватель.

ДИСЦИПЛИНА	БАЗОВЫЙ	ПОЛНЫЙ
Практические уроки с объяснениями	✓	✓
16 онлайн-встреч с наставником для отработки практических и педагогических навыков, отслеживания прогресса и ответов на вопросы	✓	✓
Стажировки в мини-группах	✓	✓
Стажировки в эфирах	2 шт.	до 10 шт.
Выпускное задание	✓	✗
Проектная работа	✗	✓

Дисциплины для развития личности преподавателя и практика

Личный бренд

Получите инструменты для монетизации знаний, изучив личный бренд и йога-маркетинг. Научитесь позиционировать себя через внешний образ и экспертность, чтобы быть востребованным преподавателем. Вступите в клуб амбассадоров Академии.

Научитесь снимать себя на видео, вести занятия и давать правки онлайн.

ЙОГА-МАРКЕТИНГ И ЛИЧНЫЙ БРЕНД	БАЗОВЫЙ	ПОЛНЫЙ
Создание и продвижение личного бренда в йоге	✓	✓
5 ч. мастермайндов по развитию личного бренда	✓	✓
Членство в клубе Академии	✓	✓

ЙОГА-СТИЛЬ	БАЗОВЫЙ	ПОЛНЫЙ
Основы стиля: как выглядеть преподавателю йоги в соответствии с его позиционированием на коврике и в жизни	✓	✓

ВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ОНЛАЙН	БАЗОВЫЙ	ПОЛНЫЙ
Технология ведения занятий онлайн: инструкции, правки, как снимать видео	✓	✓

Здоровье

Изучите доши, питание по аюрведе, аюрведические время дня и сезоны. Получите индивидуальные рекомендации под запрос.

Узнаете особенности питания для йогов и основы правильного рациона. Получите индивидуальный гид по питанию.

АЮРВЕДА	БАЗОВЫЙ	ПОЛНЫЙ
Аюрведа для преподавателей йоги	✓	✓

НУТРИЦИОЛОГИЯ	БАЗОВЫЙ	ПОЛНЫЙ
Нутрициология для преподавателей йоги	✓	✓

Саморазвитие

Познакомьтесь с ведической астрологией и узнаете свои сильные/слабые стороны и потенциал со стороны Джйотиш.

Получите уроки и упражнения для личностного роста, трансформации и мотивации развиваться в профессии и не только.

ВЕДИЧЕСКАЯ АСТРОЛОГИЯ (ДЖЙОТИШ)	БАЗОВЫЙ	ПОЛНЫЙ
Знакомство с джйотиш	✓	✓

ЙОГА-КОУЧИНГ	БАЗОВЫЙ	ПОЛНЫЙ
Уроки и упражнения для трансформации и мотивации	✓	✓

В результате вы будете

01

Выполнять более 50 асан на уровне преподавателя

02

Собирать последовательности из асан, понимая принципы их комбинирования и переходов

03

Составлять программу занятий, направленную на подготовку к сложным асанам

04

Использовать разные способы ведения практики под возможности учеников

05

Выполнять асаны из специфических блоков: прогибы, работа с тазобедренными суставами и скрученные положения

06

Составлять тематические спец. классы под конкретные задачи

07

Продвигать свой личный бренд в онлайн-пространстве и привлекать потенциальных учеников

08

Проводить практики в прямом эфире на широкую аудиторию

09

Создавать продукты в сфере преподавания йоги — видео-уроки, онлайн-курсы или марафоны

Документы и трудоустройство

Сертификат

Академии йоги «Преподаватель Хатха-йоги с нуля» **об окончании первой ступени.**

Сертификат

Академии йоги «Преподаватель Хатха-йоги с нуля»
475 часов с оценками по академическим дисциплинам
(на русском и английском языке)

Диплом о повышении квалификации

«Преподаватель Хатха-йоги 475 часов»
установленного образца по законодательству РФ

Международный сертификат

Yoga Alliance 200

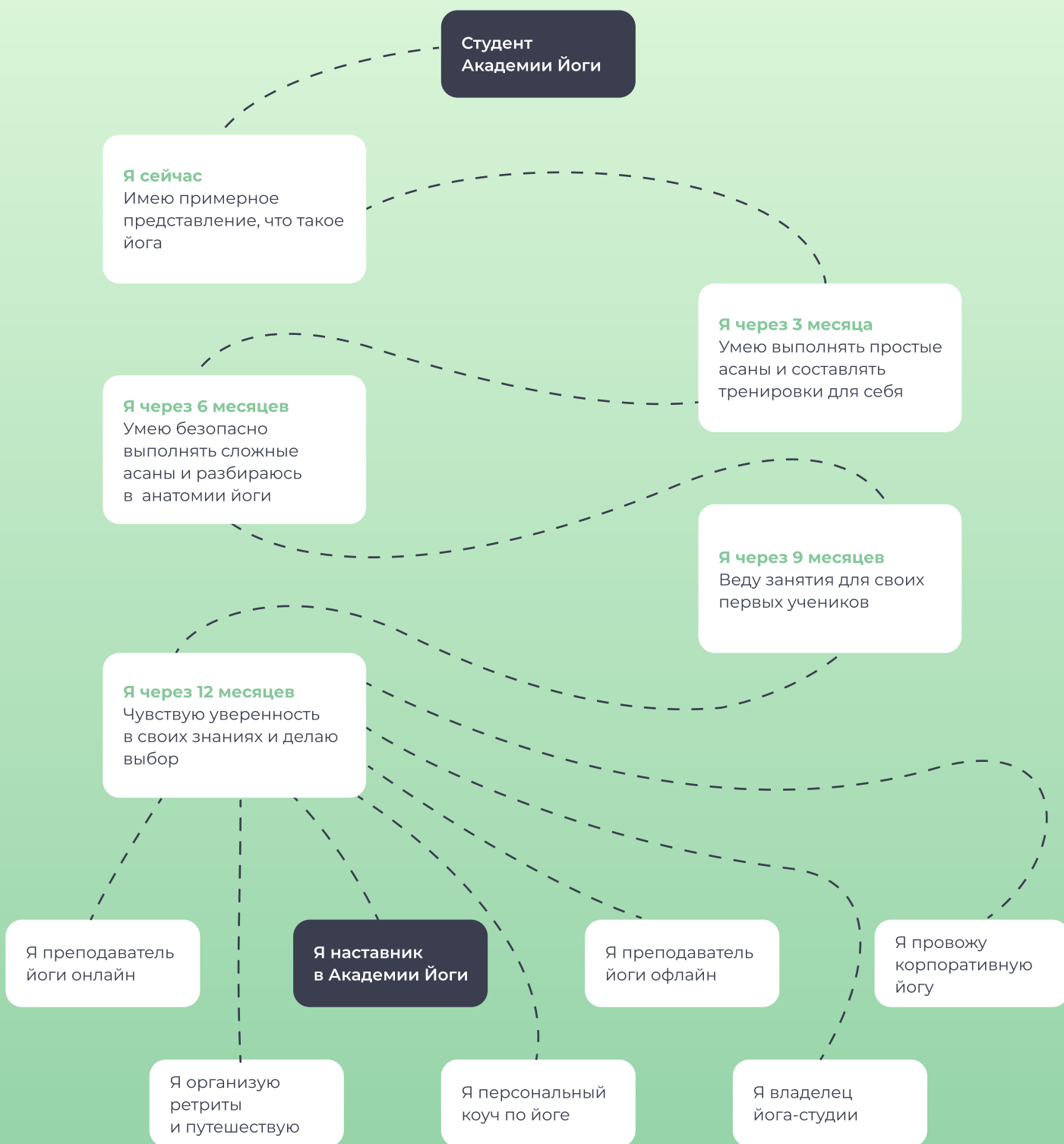
Удостоверение

«Первая помощь» установленного образца по законодательству РФ

После обучения талантливые студенты трудоустраиваются к нам в Академию. Например, они становятся наставниками на курсе.

Также мы помогаем выпускникам начать работать вне Академии Йоги.

После обучения вы можете выбрать любой путь



Истории наших выпускников



Екатерина Попова

Выпускница 3 потока

📷 kitkat.popova

«Сможете ли вы дать мне то, что мне надо, качественный ли курс?»

Екатерина работала в офисе и боялась потерять стабильность.

Йога всегда меня интересовала. С самого моего детства ей занимался отец. У него была дисциплина и неподдельный интерес. Постепенно начала ей интересоваться и я, но никогда не представляла возможным сделать это делом своей жизни. Хотя всегда мечтала, что могла бы путешествовать по миру и заниматься йогой. Когда ударила пандемия в 2020 году, у меня уже укоренилась осознание, что йога — неотъемлемая часть моей жизни. И во время этих беспокойных

событий это только усилилось. Появились мысли, что я не хочу больше ходить в офис с 9 до 9, хочу делать то, что люблю и иметь возможность жить вместе со своей семьей. И тут я увидела рекламу Преподавательского курса в Академии. Это было как вспышка! Я тут же захотела во что бы это ни встало пойти учиться! Просчитала все возможности по финансам и обговорила этот вопрос с мужем. Он меня поддержал, НО с оговоркой, что я должна четко себе представлять — что когда я уйду со стабильной работы, у меня не будет такого же заработка и придется каждый день упорно трудиться, чтобы достичь таких же результатов. И что будут эмоциональные и профессиональные провалы.

Я окрылённая этой идеей всё равно туда пошла — «ведь это же йога! Конечно я справлюсь! Главное, я это обожаю всем сердцем! До бабочек в животе!»

Я ждала с нетерпением начала курса и меня интересовало и радовало ВСЁ. Но работу я так и не бросила, а продолжала всё совмещать. И в какой-то момент стало тяжело — на работе стало больше задач, учеба усилилась и со стороны родственников начали падать предостережения: «это не то, чем можно заниматься в России», «ты же не переедешь жить на Бали», «нельзя бросать стабильную работу, у тебя же ребенок» и т.д. И конечно в какой-то момент я начала думать, что возможно и правда, это останется только хобби.

Но в какой-то момент, гуляя в лесу, я встала в бакасану и поняла — «НЕТ!! Я все равно буду!»

И вот я сдала экзамен, ушла с работы в банке. И сделала такой мощный выдох 😊 расслабилась! Я окунулась в этот прекрасный мир, ребенок с гордостью говорит, что мама преподает йогу.

А я каждый день благодарю себя за этот шаг!

Конечно сначала я переживала, что я столько всего делаю в блоге, а у меня нет новых подписчиков и учеников. Но потом я продолжила вести йогу знакомым и родным, и они начали делиться со мной результатами — «изменилось эмоциональное состояние», «сбросила 400 грамм после одной тренировки — хочу ещё», меня нашел через блог соседний фитнес-центр. Теперь я веду там занятия. И вот эти эмоции и глаза учеников — это СТОИТ гораздо больше, чем МИЛЛИОНЫ/миллиарды денег всего мира.

Себе прежней я бы сказала — «не сомневайся! Это правда самая лучшая команда — профессионалов и знатоков своего дела! И еще самые расслабленные и поддерживающие люди во всем мире. Они же йоги».



Ирина Петровская

Выпускница 8 потока

📷 petrovskaja73

«Потяну ли я такой объем знаний? Справлюсь ли? Это же сложно».

Ирина боялась, что возраст станет помехой, ведь ей уже 48.

На днях мне исполнилось 48 лет. В юности я любовалась изгибами своего тела, сравнивала себя с подругами, видела, как мы все молоды и прекрасны. Я занималась легкой атлетикой и дзюдо. Когда стала старше, в моде был шейпинг, потом фитнес. Я посвящала им по 3÷4 занятия в неделю. А потом настал период забвения. Дети, работа, заботы о «дне насущном» и я забросила всё.

За это мне стало мстить моё тело — я поправилось, потом я стала болеть и чахнуть, началась депрессия и, как итог, разрушение личности.

Бросая взгляд в зеркало, я не видела себя больше молодёющей. И в этот момент испытывала неприятные чувства: я не совпадала с тем, какой хотелось себя видеть. Как я до этого докатилась?

Для меня настали времена, когда я мечтала просто вернуться к жизни. «Человек выгорел» — говорят в таких случаях. И лишь случайная мысль заняться йогой перевернула мою жизнь: вернулась энергия, радость, наполненность жизнью. Начинала я 7 лет назад с йоги в постели. Если честно, утром уже не было сил даже на то, чтобы открыть глаза. А впереди целый день и куча дел, ответственность за свою жизнь и жизнь детей, работа, заботы. И я пошла по пути йоги на ощупь. У меня получилось, но это был новый опыт для меня. А всё новое — оно же неизвестное,

оно может как навредить, так и осчастливить. Признаюсь, был страх. Это же не в наших традициях и наш менталитет не идентичен духу йоги.

Но я больше не хотела жить иллюзиями, как подавляющее большинство.

Мы думаем, что нам не грозят болезни и мы, как вечный двигатель, будем в ресурсе всегда и везде.... ничего не предпринимая, но это нас губит... С помощью йоги я вырвала себя из этого порочного круга и поступила в Академию Йоги на курсы преподавателей Хатха-йоги. Так я осчастлививила себя ещё больше 🙏😊🦋 Я выбрала новые возможности — обучилась новым навыкам.

Академия перевернула мою жизнь. Благодаря Академии — Я теперь генератор. Потому что, я получила столько знаний, что мне необходимо делиться. Вместе со знаниями я получила уверенность в себе и своих способностях. Конечно, мне ещё есть над чем работать.

Работы море! Главное, я знаю, что нужно делать и как. И делаю это! на 100%.

И да! Моя жизнь изменилась. Сейчас я другая 🧡. Теперь я обожаю свое тело, оно мой верный друг и помощник в движении по жизни. Я отлично чувствую его потребности, слышу его подсказки. 95% времени у меня прекрасное настроение, я не переживаю о будущем, не жалею о прошлом, ценю каждую минуту. Я вышла из позиции жертвы и взяла ответственность за свою жизнь на себя, пришла к принятию мира, себя, других людей. Теперь я знаю и люблю себя. Чувствую, что моё, а что нет. Прекрасно слышу себя и свои потребности. Главное, что вся та прелесть, что у меня сейчас, всё то, чего я достигла — это только начало. Это не предел. Пределов развития тела вообще нет!



Юлия Платонова

Выпускница 8 потока

📷 [platonova_yoga](#)

Юлия — мама в декрете, которая хотела учиться йоге для себя и стремилась быть примером для детей и семьи. А потом так вышло, что Юлия стала преподавать.

Намастэ 🙏 Меня зовут Платонова Юлия, я живу в Ярославле, мне 30 лет, у меня 2 детей (дочке 4 года, сыну — 2). Затяжной декрет — моя история 🤰 Это послужило причиной моего поступления на курс. Когда у меня начались проблемы и боли в спине (дали о себе знать 2 беременности) постоянное ношение на руках детей, игрушек, самокатов и далее по списку, врачи разрешили лишь занятия йогой и плаванием, но с учетом правильной техники. Если с бассейном и тренером проблем у меня не возникло,

то с йогой все было немного по-другому. Мало кто из йоготичеров корректирует отстройку асан во время тренировки, следит за техникой выполнения, все из серии физкультуры или «смотри и повторяй». Поэтому я решила сама стать себе преподавателем, чтобы вернуть здоровье. На курс я пошла за улучшением личной практики и изучением философии йоги. И еще встал вопрос выхода на работу после окончания декрета. Я понимала, что начну фактически с нуля. Хотелось найти работу не только со свободным графиком (напоминаю, у меня 2-ое дошкольников), но и чтобы она наполняла ресурсом, а не отнимала его. Было ли мне страшно? Безусловно! У меня не было опыта преподавания, да и практиковала я нерегулярно и не задумывалась о корректной

и травмобезопасности до того, как об этом сказали врачи. Но чем дольше я училась, тем меньше страхов оставалось в моей голове. Наоборот, на их место пришло много идей, знаний, света, которыми хочется делиться с другими. 🙏 Это даже стало темой моей проектной работы на курсе. Я хотела поддержать мам, которые устают от своих декретных будней, когда кажется, что ты в них растворилась и утратила себя. Я предлагаю им то, что помогло мне вернуть себя, вернуть здоровье, вернуть гармонию с собой и миром — это йога.

Что бы я сказала себе на этапе старта обучения в Академии? 🤔
«Не сомневайся, это одно из лучших решений в твоей жизни 😊»