

НОТ YOGA 36

Первая Петербургская школа горячей йоги «Hot Yoga 36». Сертифицированный курс для преподавателей VOL 4:0

Стоимость:

45 000 рублей (при 100 % оплате до 10 апреля),

50 000 рублей (при 100% оплате до 1 мая),

54 000 рублей при оплате в рассрочку (27 000 рублей до 1 мая, 27 000 рублей до 25 августа)

бронирование места в группе: 10 000 рублей.

Длительность обучения: 108 часов + трёхдневный ретрит в начале сентября (трансфер, проживание, питание, практики в Ленобласти)

1 часть: с 1 по 10 мая

2 часть: с 3 по 8 сентября:

9-11 ретрит

14 аттестация

Место проведения: Санкт-Петербург, студия горячей йоги Hot Yoga 36

Телефон: 970 90 36

В настоящее время в мире насчитывается около 600 Бикрам-студий и почти 1000 независимых центров горячей йоги. Количество залов/комнат с особым микроклиматом в России пока невелико, однако в ближайшие 5 лет журнал Yoga Journal вместе с другими экспертами (включая мониторинг TNS Marketing Index) прогнозирует активный рост рынка, в том числе массовое открытие студий горячей йоги по всей стране. Из своего опыта можем сказать, что когда Hot Yoga 36 выходила на рынок: в городе была 1 студия горячей йоги, сейчас, в 2020, таких студий 5.

Из-за малого количества информации на русском языке, путанице в терминологии и большого количества слухов, горячая йога зачастую становится темой споров и конфликтов между представителями разных школ.

Именно поэтому мы создали первый в России обучающий курс горячей йоги, призванный решить спорные вопросы и дать ответы на основе научных исследований, древних практик и личном опыте ведения классов в горячем зале. Уважая традиции Патанджали и истинные цели Йоги, считая Айенгар-систему наиболее целостной по отстройке асан из современных, идя в ногу с последними достижениями науки, чтя современные тренды в социуме/дизайне и будучи знакомы с

высокотехнологичными инженерными системами для создания особого микроклимата, мы выстроили собственную рабочую методику преподавания горячей йоги. И на сегодняшний момент провели уже 3 курса. Самые успешные студенты, сдавшие экзамены и получившие сертификат преподают в нашей студии, а также других школах йоги по всей России.

Курс будет интересен:

1. опытным инструкторам, для которых обучение будет являться курсом переподготовки для работы в студиях новой направленности. Прохождение курса и успешная сдача экзаменов повысит ваш уровень экспертности, расширит линейку предлагаемых программ, научит работать с новым в России направлением «горячая йога»
2. новичкам, кто пока лишь мечтает освоить новую профессию или получить обширную информацию и выжимки из лучших современных Школ и Традиций йоги, построить трамплин для карьеры известного йога-преподавателя или стать владельцем студии Горячей Йоги
3. всем, кому пока не интересно преподавание и бизнес, но кто хочет углубить знания о собственном теле, разобраться в философии йоги и получить новую комплексную информацию о том, как сохранить здоровье и молодость до старости или восстановиться после травм

Мы подготовили насыщенную программу длительностью 108 часов по разным дисциплинам, привлекли 10 высококлассных специалистов и практиков из разных областей: представители самых популярных и эффективных современных йога-течений, преподаватели актерского мастерства, специалисты по созданию имиджа и раскрутке, физиотерапевты и др.

Куратором предстоящего курса выступит один из уважаемых йога-преподавателей – Илья Баринов.

Список преподавателей:

- **Илья Баринов:** ех-йога инструктор и йога терапевт футбольного клуба «Зенит», Сертифицированный преподаватель хатха-йоги, аэройоги, даосских практик: Тайцзицюань, Цигун. Трёхкратный чемпион Европы по Тайцзицюань;
- **Сергей Михайлов:** преподаёт йогу Айенгара с 1992 года. Сертификат: Senior Intermediate II. Ежегодно проходит обучение в г. Пуна (Индия) в Мемориальном институте Рамамани Айенгар, а так же у старших преподавателей йоги Айенгара. Руководитель курса по подготовке преподавателей Йоги Айенгара в Санкт-Петербурге;
- **Максим Хорохорин:** идеолог студии горячей йоги Hot Yoga 36, сертифицированный инструктор по хатха йоге, амбассадор брендов Rebook и Adidas на фестивалях «Wanderlust108» и “Стань Человеком”, куратор йога-зоны фестиваля «Ода.Еда» 2018, 2019. Лектор на конференции «Первая Петербургская йога конференция», один из создателей знаменитых ретритов «Hot Trip 36»;
- **Лоренц Джей (Канада):** автор собственных методик, первооткрыватель Горячей йоги в Петербурге, ведущий преподаватель в сети йога московских йога-студий «Прана»;
- **Владимир Мерзляков:** выпускник курса Горячей Йоги 2.0, ведущий преподаватель «Hot Yoga 36», «Hotstretching», «Bikramspb»;
- **Гала Самойлова:** актриса Санкт-Петербургского государственного драматического театра «Приют Комедианта» и Александринского театра;
- **Михаил Войновский:** дипломированный врач, выпускник Университета им.Мечникова, анестезиолог, реаниматолог, автор книг по анатомии и физиологии в контексте йоги];
- и другие.



Мы разработали уникальную последовательность, состоящую из 36 асан и пранаям, эффективную для занятий в горячем зале и дающую гарантированный результат по целому ряду направлений. Ежедневно на курсе будет не менее 5 часов интенсивной практики с отстройкой асан и теории. А в конце обучения студентов ждет трёхдневный ретрит в живописном уголке Ленинградской области с медитационными практиками (пранаямы, нидра, ОМ и Гонг-медитации).

Студенты, успешно прошедшие курс Hot Yoga 36, сдавшие экзамены и получившие Сертификат, получат гарантированную возможность трудоустройства.

Расписание курса:

с 1 по 10 мая:

с 10:00 до 13:00 — практические занятия с преподавателями, отстройка асан

с 13:00 до 14:00 — обед

с 14:00 до 16:00 — теоретическая часть, лекторы, эксперты

11 мая — промежуточная аттестация

с 3 по 8 сентября:

с 10:00 до 13:00 — практические занятия с преподавателями, отстройка асан

с 13:00 до 14:00 — обед

с 14:00 до 16:00 — теоретическая часть, лекторы, эксперты

9, 10, 11 сентября: ретрит в Ленобласти с практическими занятиями

15 сентября:

с 10:00 до 15:00 — экзамены

в 18:00 — выдача Сертификатов

Внимание: в некоторые дни занятия будут идти не 5 часов, а 6 (в зависимости от дисциплины!)

ВАЖНО: между блоками посетить не менее 15 занятий студии Hot Yoga 36. Для всех участников преподавательского курса предусмотрены специальные цены на абонементы.



Программа первого учебного блока:

1. История и философия йоги. Современные школы: знакомство со стилями, особенностями.
2. Анатомия и физиология. Особенности поведения организма при температурных нагрузках на базе мировых исследований и данных PubMed, а также петербургских членов РАН.
3. Травмобезопасность: Общие принципы и особенности построения тренировочной последовательности в горячем зале. Оказание первой помощи.
4. Психология коммуникации. Методика преподавания и общения со студентами до, во время и после классов.
5. Философия системы Hot Yoga 36. Преимущества последовательности.
6. Философия метода Айенгара как фундамент занятий в горячем зале.
7. Интенсив с ведущими Российскими преподавателями Йоги Айенгара.

Программа второго учебного блока:

1. Прамаяма: техники дыхания. Особенности выполнения дыхательных практик при повышенных температуре и влажности.
2. Целостная проработка программы Hot Yoga 36: травмобезопасность, актерское мастерство и диалог, особенности построения индивидуальных занятий.
3. Основы медитации. Йога Нидра. Расслабляющие техники.
4. Нарботка практических навыков преподавания в группе.
5. Развитие голоса, ораторское искусство, актерское мастерство
6. Создание собственного имиджа с помощью современных средств SMM.
7. Трёхдневный йога-ретрит.