Максим Хорохорин:

Максим Хорохорин особое внимание уделяет дыхательным упражнениям - пранаяме (осознанный контроль за вдохами, выдохами, задержками дыхания) и бандхам (что в переводе с санскрита "замок"). Будьте уверены: физическая нагрузка также будет интересной и нетривиальной, а все комплексы будут переходить друг от друга плавно и постепенно, набирая скорость движений и интенсивность. На практике вы разберёте Позы воина и Короля танцев, научитесь отличать Полет Гаруды и Орла, осознаете себя цельным как скала, научитесь работать со скрутками, поймете суть чередования напряжения и расслабления.

Максим всегда ведет свою практику в определенной последовательности (эту идею он почерпнул у Бикрама Чоудхури), так что что при регулярных занятиях вы перестанете отвлекаться на лишние мысли, слежение за преподавателем и еще легче попадёте в йога-поток.

Работа на классах Максима идёт по всем направлениям – физиологическому (особенно на практиках Максима прокачиваются мышцы ног и спины), энергетическому, эмоциональному, интеллектуальному, каузальному. В конце практики вас ждет Шавасана с элементами Йога-Нидры и пение мантры ОМ.

Анна Ерешко:

Этот класс идеален для тех, кто предпочитает менее энергичные классы.

Хот Хатха йогу с Анной Ерешко между собой зачастую называют "Практикой для девочек": подсветка в зале во время её урока чаще всего цвета заката на океане, а вместо музыки для занятий Анна любит крики чаек и звуки живой природы.

В своей практике Аня использует множество оригинальных скруток и уделяет большое количество времени классическому комплексу «Сурья Намаскар». Мягкая подача и бережность класса хорощо подходит для новичков.

Андрей Болтян:

Андрей пришёл к йоге как к пути к здоровью и восстановлению после серьёзной карьеры в карате, где, по словам самого Андрея, получил большие разрушения тела. Сертифицированный преподаватель, член Ассоциации Профессиональных Висцеральных Терапевтов, совершенствуется в традиции Шивананда и Сатьянанда хатха и Крия йоги.

Андрей очень ответственно подходит к своим практикам, много внимания уделяет отстройкам асан и каждому ученику на занятиях, которое, к слову, длится не 90 минут, а 120! Будьте уверены в проработке каждой мыщцы на этой практике.

Илья Баринов.

Заботливый и обольстительный герой йога-будней Илья намнёт вам кости при 36 градусах и волею судьбы укрепит вам таз, щитовидку и каждое ребро.

После его занятий чувствуется каждая мышца, не зря мы иногда добавляем приставку Power к его Hatha. Силовое двухчасовое занятие всегда оказывается непохожим на предыдущее. Практика хороша для смельчаков, которые не боятся сделать вызов самим себе и проверить, на что способен его организм. Идеально для спортсменов, худеющих, а также людей, кто за короткий промежуток времени желает получить рельеф на теле.

30 минут занятия занимает шавасана с поющими чашами – о ней, как и об ироничной подаче мастера, в Петербурге ходят легенды.

Вишну Шукла.  
Вишну Шукла – брамин в 4 м поколении из Варанаси, занимается йогой с 3 х лет, сертифицированный преподаватель йоги (SVYASA - Swami Vivekananda Yoga Anusandhana Samsthana, Университет йоги, г. Бангалор, Индия) и OM Healing (практика ОМ-Хилинг) с 16-летним стажем практики.

Очень интересная практика от первоисточника и мы рекомендуем побывать на ней всем хотя бы однажды. Занятие ведётся на русском языке с небольшими отступлениями на английском и хинди.

Игорь Семёнов:

Ошеломляющий классический бикрам-класс с Игорем Семёновым подходит и для тех, кто супер асс и для тех, кто посматривает хлопающими глазами с неуверенностью в правильности выполнения, с волнением, почему защемилось бедро или куда идти, если не гнётся. Занятие проходит в тишине, только голос Игоря в микрофон: чёткий посекундный инструктаж с подробными объяснениями и, не поверите, вмешательством в ваши возможности!

Игорь следит даже за малейшим движением, голосом дотягивает вашу ногу и втягивает колено. Игорь тихо ходит и тактильным образом помогает быть на высоте вашей Уштрасаны, Дханурасаны или Триконасаны. Ритмично, одинаково от класса к классу, профессионально. Без мантр, музыки и других отвлекающих факторов.

Диана Аброськина:

Класс Дианы отличается от классического бикрама тем, что проходит под музыку: в плейлисте вы услышите Bonobo, Alex Clare и других современных электронных исполнителей. Диана всегда подбадривает своих учеников и создает дружественную атмосферу на уроке. Это единственный сертифицированный преподаватель нашей студии, который успешно совмещает работу в крупнейшей IT-компании и преподавание йоги.

Сергей Дьячков:

Занятия с Сергеем Дьячковым, это комплекс эксцентрических упражнений - на включение и укрепление мышц и сухожилий.

Восстановление правильной биомеханики всего тела. Комплексы всегда включает в себя ряд упражнений из:

- классической Hatha Yoga

- методики доктора Блюма

- системы 'Исцеляющий Импульс Голтиса.

- суставной гимнастики "'Сукшма Вьяямы''

- упражнений для живота из крия-йоги

- дыхательных и энергетических техник из йоги и цигун.

В течение 9 лет жил и обучался в академии йоги "Собрание Тайн" у мастера Свами Вишнудевананда Гири и получил передачи в техники:

 - Раджа-йоги

- Кундалини йоги

- Чакра-йоги

- Нидра- йоги

 - Нада-йоги

 - Джоти-йоги

  А также, в практики цигун от монаха Шаолинь - Ши Янбин. и тайцзи-цюань от мастера стиля Ян - Ананда Садху. Петербурге. Ведёт классы по йоге, цигун, карате и медитации. Опираясь на свой личный опыт и опыт мастеров древности и современности, создал свою авторскую методику развития личности - SupreMe''

Юлия Чай:

Юлия Чай - сертифицированный преподаватель кундалини-йоги (KRY, Yoga Alliance, Golden Bridge, США).

Гештальт-консультант (Санкт-Петербургский Институт Гештальта).

Блогер, журналист, внештатный автор Yoga Journal Russia, главный редактор онлайн-издания Kundalini Journal, издатель pdf-книг Kundalini Book.