

НОТ YOGA 36

Первая Петербургская школа горячей йоги «Hot Yoga 36».
7-ой сертифицированный курс для преподавателей
КУРАТОР: Илья Баринов

Стоимость*:

55 000 рублей (при 100 % оплате до 15 июля),
60 000 рублей (при 100% оплате до 31 августа),
65 000 рублей при оплате в рассрочку (33 000 рублей до 31 августа, 32 000 рублей до 30 декабря)
бронирование места в группе: 10 000 рублей.

*в стоимость входит обучение и экзамен
пересдача экзамена при согласии экзаменационной комиссии:
оплачивается отдельно 7 000 рублей

Даты обучения:

1 часть: с 1 по 9 сентября
2 часть: с 2 по 11 января
13 января аттестация

выездной ретрит (по желанию): 15-17 сентября 12 000 рублей

Место проведения:

Санкт-Петербург, студии горячей йоги сети Hot Yoga 36 по адресам
Рубинштейна 36 и 6 линия 21 ВО.
Телефон: 970 90 36

В настоящее время в мире насчитывается около 600-650 Бикрам-студий и почти 1500 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 2022, таких студий 4. Также за это время новые горячие студии появились в Красноярске, Сургуте, Хабаровске, Тюмени, Уфе, Самаре, Новосибирске и даже Сочи.

Из-за малого количества информации на русском языке и путанице в терминологии, горячая йога зачастую становится темой споров и конфликтов между представителями разных йога-школ. Однако получает все большую любовь и популярность, ведь даже представители аутентичных консервативных направлений осознают: в горячем зале тело действительно показывает свои лучшие результаты, а системы организма начинают работать четче, выводя иммунную и нервную систему на новый уровень.

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 5 курсов. Самые успешные студенты, сдавшие экзамены и получившие сертификат преподают в нашей студии, а также других школах йоги по всей России. Например, Владимир Мерзляков, Кристина Яркина, Ярослав Вейос, Олеся Белусяк, Дарья Груздева, Татьяна Шубина, Александр Кузнецов, Анна Коротаева, Евгения Пылина, Ксения Галкина и другие.

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 множество 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»;
- Владимир Мерзляков: выпускник курса Горячей Йоги 2.:0, выпускник и ведущий преподаватель Школы горячей йоги и студий «Hot Yoga 36», дипломированный тренер «School of professional fitness», профессиональный массажист (техники тайского массажа, юмейхо-терапия, тантрические практики)
- Дмитрий Луговкин: СпбГАТИ (мастерская Л.А.Додина), Мастерская Петра Фоменко, актер МДТ Театр Европы, Приют Комедианта и др
- 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 медитативными практиками (пранаямы, нидра, ОМ и Гонг-медитации).

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

Расписание курса:

с 1 по 9 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

с 2 по 11 января:

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

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.



Помимо того, что абсолютно каждый студент курса получит и освоит авторскую последовательность Hot Yoga 36 в версии LIGHT и PRO, состоящую из популярных асан хатха йоги, идеально подобранные в том числе для горячего зала и научится профессионально преподавать йогу, подробно будут даны самые разнообразные знания. Например:

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. А также интенсив с ведущими Российскими преподавателями Йоги Айенгара.
7. Пранаяма: техники дыхания. Особенности выполнения дыхательных практик при повышенной температуре и влажности.
8. Основы медитации.
9. Йога Нидра. Расслабляющие техники.
10. Биомеханика.
11. Нарботка практических навыков преподавания в группе и индивидуально.
12. Развитие голоса, ораторское искусство, актерское мастерство
13. Создание собственного имиджа с помощью современных средств SMM.
14. Организация выездных йога-ретритов.
и многое другое