

HOT YOGA 36

**Первая Петербургская школа горячей йоги «Hot Yoga 36».
Сертифицированный курс для преподавателей.**

Стоимость: 36 000 рублей

Длительность обучения: 108 часов

Место проведения: Санкт-Петербург, Рубинштейна 36/36

Телефон: 970 90 36

В настоящее время в мире насчитывается около 600 Бикрам-студий и почти 1000 независимых центров горячей йоги. Количество залов с особым микроклиматом в России пока невелико (по разным источникам 10-14 студий) 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. Однако, 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.

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 из современных, идя в ногу с последними достижениями науки и будучи знакомы с высокотехнологичными инженерными системами для создания особого микроклимата, мы выстроили собственную методику преподавания горячей йоги.

Курс будет интересен:

1. опытным инструкторам, для которых обучение будет являться курсом переподготовки для работы в студиях новой направленности
2. тем, кто пока лишь мечтает стать проводником качественных фундаментальных знаний, мировых трендов и изменить свою собственную жизнь, став известным йога-преподавателем или владельцем студии Горячей йоги
3. всем, кому пока не интересно преподавание, но кто хочет углубить знания в горячей йоге

HOT YOGA 36

Мы подготовили насыщенную программу длительностью 108 часов по разным дисциплинам, привлекли 11 высококлассных специалистов и практиков из разных областей. Среди них:

- **Алексей Болотов** (ведущий преподаватель Йоги Айенгара в России, обладатель Сертификата Junior Intermediate-2),
- **Геннадий Фесенко** (ведущий сертифицированный преподаватель горячей йоги на Украине, Сертифицированный преподаватель YOGA23),
- **Андрей Болтян** (сертифицированный преподаватель Аштанга Йога Центра)
- **Максим Хорохорин** (сертифицированный инструктор по Хатха Йога, идеолог студии горячей йоги Hot Yoga 36),
- **Екатерина Кюппар** (Сертифицированный инструктор по индийской йоге и тибетской йоге с 15-летним стажем. Доктор остеопатии (диплом Медицинской Академии Остеопатии),
- **Анна Сологуб** (самый известный в России йога-блоггер инстаграма Aniko, сертифицированный преподаватель Виньяса Флоу)
- **и другие.**



Мы разработали уникальную последовательность, состоящую из 36 асан и пранаям, эффективные для занятий в горячем зале и дающую гарантированный результат по целому ряду направлений. Ежедневно на курсе будет не менее 3 часов интенсивной практики с отстройкой асан. А в конце обучения студентов ждет трёхдневный ретрит в живописном уголке Ленинградской области с медитационными практиками йога-интенсивом.

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

HOT YOGA 36

Расписание курса:

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

12 января: промежуточный экзамен

с 7 по 11 марта:

- 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 12 по 14 марта: ретрит в Ленобласти с практическими занятиями по медитации, йога-nidре

18 марта:

- с 10:00 до 15:00** – экзамены
- в 18:00** – выдача Сертификатов

Рекомендуем между блоками посетить не менее 15 занятий студии Hot Yoga 36, Санкт-Петербург, улица Рубинштейна дом 36, квартира 36. Для всех участников преподавательского курса предусмотрены специальные цены на абонементы.



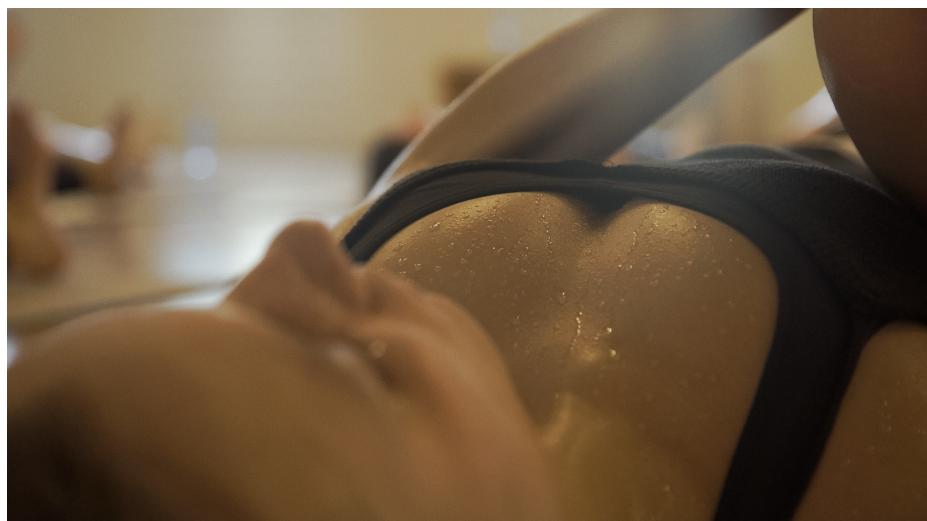
HOT YOGA 36

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 тренеровочной последовательности в горячем зале. Оказание первой помощи.
4. Пранаяма: техники дыхания. Особенности выполнения дыхательных практик при повышенных температуре и влажности.
5. Философия системы Hot Yoga 36. Преимущества последовательности.
6. Развитие голоса, ораторское искусство, актерское мастерство и создание собственного имиджа с помощью современных средств SMM.
7. Питание: программы питания для достижения различных целей:
 - Горячая йога и похудение
 - Горячая йога и большой спорт (бокс, гимнастика, балет)
 - Горячая йога и детокс организма
8. Философия метода Айенгара как фундамент занятий в горячем зале. Интенсив с ведущими Российскими преподавателями Йоги Айенгара.

Программа второго учебного блока:

1. Психология коммуникации. Методика преподавания и общения со студентами до, во время и после классов.
2. Целостная проработка программы Hot Yoga 36: травмобезопасность, актерское мастерство и диалог, особенности построения индивидуальных занятий.
3. Основы медитации. Йога Нидра.
4. Айенгар интенсив.
5. Трехдневный йога-ретрит.



STAY HYDRATED