**Рощупкина Светлана**

**Сертификат: Intermediate Junior 2 / Level 2**

**Программа менторства на Уровень 1 и 2**

Предлагаю следующие варианты взаимодействия:

1. Онлайн и оффлайн сессии, включающие в себя:
* изучение асан и пранаямы согласно уровню;
* разбор модификации поз при проблемах со здоровьем.

2. Помощь в изучении философии и анатомии в виде лекционного материала.

3. Он-лайн и оффлайн классы по методике и разбору составления последовательностей.

4. Ведение личной практики в течение всего обучения.

5. Личная поддержка в чате Телеграмм.

**От Вас необходимо:**

1. Связаться со мной через почту *Svetikk23@ya. ru* или Телеграмм, Ватсапп по номеру телефона *+79227343724,* написав в свободной форме: Ф.И.О., стаж практики, преподавателя у кого занимаетесь (если есть), какой уровень практики у вас сейчас, ваши цели и задачи.
2. Выполнять домашнее задание по пройденной сессии, присылать фото/ видео личной практики в течение обучения.

***"Пусть вы пока не можете достичь совершенства - не оставляйте попыток" Б.К.С. Айенгар***