**Зубакина Елена Евгеньевна**

**Сертификат: Intermediate Junior 3 / Level 3**

г. Москва. WhatsApp +7912-609-44-49 [zubakina-e@yandex.ru](mailto:zubakina-e@yandex.ru)

**Программа наставничества (менторства) для тех, кто хочет улучшить практику и**

**углубить знания предмета Йоги и, возможно,**

**стать преподавателем Йоги Айенгара.**

Программа предполагает работу со следующими дисциплинами:

* практика Асан;
* практика Пранаямы;
* основы философии Йоги;
* анатомия и физиология человека;
* введение в Йогатерапию;
* методика взаимодействия с учениками в классе;

Формат работы:

1. Посещения классов старшего преподавателя (ментора) не менее раза в месяц для

оценки и корректировки личной практики; получение обратной связи от ментора по каждойкатегории асан; возможность проконсультироваться по своей практике.

Расписание классов для совершенствования практики (время мск.)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Среда очно | 10:00 – 11:30 | Спецпрактика |
| Четверг очно | 8:00-9:30 | Начальный плюс |
| Вторник онлайн | 10:00 – 11:15 | Основной |
| Суббота онлайн | 8:30-9:30 | Здоровая спина |

2. Ассистирование в классах начального уровня, в том числе онлайн, не менее 1 раза

в месяц; обсуждение класса, возможность задать вопросы.

Расписание классов для ассистирование (время мск)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Среда очно | 10:00 – 11:30 | Спецпрактика |
| Среда онлайн | 8:00-9:16 | Основной |
| Четверг онлайн | 10:00 – 11:00 | Здоровая спина |

3. Очные встречи с ментором в мини-группах 1 раз в месяц по предварительной договоренности.

Программа встреч:

Практическое изучение асан и пранаям из программы Level 1.

Обучение составлению последовательностей

Изучение анатомии и физиологии человека, введение в основы Йогатерапии.

Работа в классах с учениками, имеющими боль в спине, шее, коленях, плечах.

Разбор особенностей женской и мужской практики.

Изучение методики преподавания Йоги в общих классах.

4. Посещение онлайн уроков, онлайн мастер-классов, выездных семинаров и мастер-

классов. (по возможности)

После обучения возможен допуск к экзамену на уровень Level 1 по международной

системе сертификации, принятой в Йоге Айенгара по всему миру.

Встречи и занятия проходят по адресу: г.Москва, улица Красная Пресня, д.46 Центр йоги

"YOGA PRACTIKA"

**Программа наставничества (менторства) для тех, кто уже имеет сертификат**

**преподавателя Йоги Айенгара (level 1 или 2) и хочет дальше развивать понимание**

**предмета Йоги, совершенствовать Практику и навыки взаимодействия с учениками в классе.**

Формат работы:

1. Посещения классов старшего преподавателя (ментора) не менее раза в неделю для

оценки и корректировки личной практики; получение обратной связи от ментора по каждой категории асан; возможность проконсультироваться по своей практике в любое время (возможно присутствие онлайн).

2. Ассистирование в классах начального уровня не менее 1 раза в месяц; обсуждение

класса, возможность задать вопросы (предварительное согласование обязательно!).

3. Очные встречи с ментором в мини-группах 1 раз в месяц.

Программа встреч:

Практическое изучение асан программы Level 2, подготовка различных участков

тела, а также всех систем организма к практике сложных асан

Продолжение изучения философии Йоги, привнесение учения Патанджали в

обучение класса.

Изучение анатомии и физиологии человека, основы Йогатерапии. Изучение

влияния Асан и Пранаям на органы и системы в теле человека. Работа в классах с

учениками, имеющими следующие особенности:

проблемы опорно-двигательного аппарата (позвоночника, суставов);

беременность, опущение внутр. органов, климакс, постменопауза;

повышенное давление;

варикоз;

астма; другие проблемы дыхательной системы;

проблемы щитовидной железны; диабет 1-2 типа;

проблемы с почками;

заболевания системы пищеварения.

Совершенствование методики преподавания и принципов составления

последовательностей, в том числе работа в специальных классах («Женский»,

«Здоровая спина», «колени...).

4. Посещение онлайн уроков, онлайн мастер-классов, выездных мероприятий (по

возможности).

Встречи и занятия проходят по адресу: г.Москва, улица Красная Пресня, д.46 Центр йоги

"YOGA PRACTIKA"

Отправляйте заявки по почте zubakina-e@yandex.ru

При отправке заявки, укажите следующую информацию:

⁃ ФИО и дата рождения

⁃ Место проживания

⁃ с какого года занимаетесь йогой Айенгара, кто основной преподаватель

⁃ обучались ли вы на учительском курсе, у кого

⁃ уровень сертификата и год, когда сдавали экзамен (если имеется)

⁃ если преподаете, укажите год, когда началась ваша преподавательская деятельность

⁃ принимали ли вы участие в каких-либо мероприятиях в Пуне, Беллуре, или, возможно,

приезжали в Институт для обучения?

⁃ имеете ли вы проблемы со здоровьем, если да, то какие?