**Мария Меланишина**

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

Я веду следующие классы в Студии йоги Айенгара под руководством Ольги Ильинской ([msk-yoga.ru](http://msk-yoga.ru/)):

~ уровень 1-2 (оффлайн+онлайн),

~ уровень 2/класс парной работы и освоения разных пропсов йоги Айенгара (оффлайн),

~ продвинутый уровень (или "Основной", оффлайн+онлайн),

~ пранаяма продолжающий уровень (оффлайн+онлайн),

~ спец курс "Совершенствование личной практики" (подробная практическая проработка асан на Level 1; оффлайн+онлайн),

~ аналогичный курс "Совершенствование..." для Вологды (подготовительный курс учительского курса Студии йоги Ольги Ильинской),

~ веду занятия на курсах подготовки учителей Студии йоги Айенгара под руководством Ольги Ильинской 1й и 2й года обучения (оффлайн), и отдельные занятия аналогичного курса во Владивостоке, 2й год обучения (онлайн/оффлайн).

Для наблюдения и руководства в практике подопечных предлагаю посещать мои регулярные классы, отвечаю на вопросы по практике. Возможно ассистирование в классах уровня 1-2 (ассистент оплачивает занятие, получает доп внимание к его личной практике, на нём/ней я могу показывать работу в классе, делегировать работу с девушками в критические дни и/или помочь объяснить несложные варианты работы людям с небольшими проблемами здоровья).

Мои ближайшие семинары вне студии:

~Дзен-отель, Тверская область, 10-13 ноября

~Керала, Индия, совместно с Ольгой Ильинской, 12-26 февраля 2024г.

Со мной можно поддерживать связь по телефону и через вотсап по номеру +7 9161727263 или по почте [m.melanishina@gmail.com](mailto:m.melanishina@gmail.com)

С уважением,

Мария Меланишина