**Светлана Сахарова**

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

Предлагаю систему наставничества, основанную преимущественно на онлайн занятиях, но в то же время включающую в себя групповые встречи в Санкт-Петербурге. Возможно дополнительные индивидуальные занятия в онлайн или оффлайн формате.

# **Варианты взаимодействия**

Для продвижения в личной практике и изучения асан и пранаямы приглашаю вас на онлайн занятия 2 раза в неделю.

Дополнительно к этому я периодически буду просить вас прислать мне ваши фото/видео асан

Если вам нужна помощь в изучении анатомии, то я буду присылать информацию по системам организма и основным суставам и мышцам.

При встрече группы, планируемой раз в 2 месяца, мы будем вместе изучать выполнение базовых асан при основных проблемах в ОДА и других проблемах со здоровьем

По вопросам философии вы будете писать эссе, присылать мне и затем обсудим эти вопросы вместе на одной из встреч.

Также готова оперативно обсуждать возникающие у вас вопросы, проблемы в чате

# **Необходимые материалы для онлайн занятий**

Коврик, 2 ремня, 2 кирпича, 5 одеял (или 2 одеяла и пенки), стул желательно

# **Проверка усвоенных знаний**

В конце каждого года обучения будет проведён зачёт, имеющий своей целью в

первый год обучения показать личную практику, а во второй год - показать комплексный подход к преподаванию и практике йоги по методу Айенгара.

# **Цели**

«Всякий, кто будет заниматься, достигнет вершин»