**Сергей Угрюмов**

**Сертификат: Intermediate Senior 2 / Level 3**

**Программа наставничества представляет собой:**

- регулярные классы в студии «Прамана» в Ярославле (ул. Республиканская, 97А);

- классы по совершенствованию личной практики;

- ассистирование классов начального уровня, ознакомительных классов и терапии;

- методические классы.

**Темы методических классов:**

* Разбор асан начального уровня.
* Последовательность ввода асан.
* Последовательность ввода инструкций в асанах.
* Структура занятий.
* Практическое приложение философии йоги на занятиях начального уровня.

**Контактная информация:**

Электронная почта: [svugr@mail.ru](mailto:svugr@mail.ru)

Телефон: +79159866965