**Ольга Ильинская**

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

**Друзья, для вступления в программу наставничества (менторства) и изучения йоги под моим руководством, свяжитесь со мной, пожалуйста, сообщив в свободной форме:**

- Имя, Фамилию

- Дату рождения

- Место проживания

- Практикуете ли Йогу Айенгара, с какого года, сколько раз в неделю, есть ли у Вас преподаватель, есть ли у Вас какой-нибудь сертификат

- Преподаете ли Йогу Айенгара

- Что Вы ожидаете от совместной работы

Написать мне можно в вотсап +79035660183, на почту ilinskaya\_o@mail.ru и ТГ <https://t.me/ilinskayao>

**Вместе мы обсудим программу обучения, возможные для вас варианты посещения регулярных классов, курсов, семинаров и возможности ассистирования**.

В программу обучения может быть включено:

- практика асан и пранаямы

- философия йоги

- основы йога-терапии

- методика преподавания йоги

Классы, которые я веду в Москве, проходят в Студии йоги Айенгара, по адресу г. Москва, ул. Селезневская, д. 34.к. 1, http://msk-yoga.ru/ , тел/вотсап +7 966 112 9819, тел +7 495 681 1777

Запись на онлайн уроки - <https://msk-yoga.online/>

**Перечень моих уроков, к которым можно присоединиться в 2023-2024 учебном году**

**Регулярные классы офлайн и онлайн в Студии**

Вторник 19:00 – 20:45 – Уровень 2, в зале и онлайн, + запись урока 48 часов

Среда 12:00 – 14:00 – Интенсив, в зале и онлайн, + запись урока 48 часов

Среда 15:00 – 16:45 - Терапия, в зале. Возможно ассистирование

Четверг 12:00 – 15:00 – Совместная практика, в зале и онлайн

**Методические классы** – в плане, <http://msk-yoga.ru/News/>

**Мастер-классы:**

4-5 ноября «Йога-курунта» <http://msk-yoga.ru/News/109>

3-6 января, мастер-класс в рамках «Новогоднего интенсива старших преподавателей студии»

**Курсы:**

**Курс «Углубленное изучение йоги, ступень 1» первый год** <http://msk-yoga.ru/Course/5>

Очно и онлайн, суббота 15:00 – 21:00, воскресенье 9:00 – 13:00

8 занятий в течение учебного года, подробная информация и расписание на сайте

**Курс «Углубленное изучение йоги, ступень 1» второй год** <http://msk-yoga.ru/Course/6>

Очно и онлайн, суббота 15:00 – 21:00, воскресенье 9:00 – 13:00

8 занятий в течение учебного года, подробная информация и расписание на сайте

**Курс «Углубленное изучение йоги, ступень 2»** <http://msk-yoga.ru/Course/1>

Очно и онлайн, суббота 15:00 – 21:00, воскресенье 9:00 – 13:00

4 занятий в течение учебного года, подробная информация и расписание на сайте

**Курс «Углубленное изучение йоги, ступень 3»** <http://msk-yoga.ru/Course/13>

Очно и онлайн

22-23-24 марта

**Курс» Специализированная йога-терапия в методе Б.К.С. Айенгара»** <http://msk-yoga.ru/Course/3>

Очно, 9:00 – 12:30

21 октября, Практика при проблемах тазобедренных суставов

18 ноября, Практика при проблемах шейного отдела позвоночника

20 января Январь, Практика при опущении органов малого таза

2 март, Практика при патологии менструального цикла

6 апреля, Практика при бессоннице

18 мая, Практика для повышения иммунитета

**Расписание мастер-классов и курсов в городах России в 2023-2024 учебном году**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Город | Название | Организатор |
| 2023 год |  |  |  |
| 8.09 | Новосибирск | Мастер-класс | Йога-клуб «Снежный лотос» <https://snowlotus-yoga.ru/> тел. +79133745429 |
| 9.09-10.09 | Новосибирск | Курс «Базовая терапия» №5 | Йога-клуб «Снежный лотос» <https://snowlotus-yoga.ru/> тел. +79133745429 |
| 22.09 | Владивосток | Мастер-класс «Практика асан и диафрагмы тела» | «Студия йоги» ЕвгенияТурарова, тел +79147064476 |
| 23.09-24.09 | Владивосток | Курс «Углубленное изучение йоги, уровень 1» 2 год | «Студия йоги» ЕвгенияТурарова, тел +79147064476 |
| 30.09-1.10 | Самара | Курс «Базовая терапия» №4 | «Самарский центр йоги Айенгара» <https://yogarussia.ru/> тел. +7(927)712-74-54, +7(927)712-71-91 |
| 25.11 – 26.11 | Пермь | Мастер-классы | Студия йоги, Алексей Наумкин, тел +79097310330 |
| 11.11 – 12.11 | Санкт-Петербург | Мастер-классы | Центр йоги «Экаграта» <https://www.yogaekagrata.ru/> тел. +79117968240 |
| 2024 год |  |  |  |
| 27.01-28.01 | Самара | Курс «Базовая терапия» №5 | «Самарский центр йоги Айенгара» https://yogarussia.ru/ тел. +7(927)712-74-54, +7(927)712-71-91 |
| 10.02 | Тверь | Мастер-класс | Студия йоги «Танагра» +7 (930) 159 47 67 |
| 9.03-10.03 | Краснодар | Мастер-классы | Студия йоги Шеньшина Ольга +79186575498 |
| 30.03-31.03 | Екатеринбург | Курс «Углубленное изучение йоги, Уровень2» | «Уральский центр Айенгар-йоги» <https://yoga-ekb.ru/> +7 (982) 661 40 41, +7 (903) 082 50 99 |
| 24.05 | Владивосток | Мастер -класс | «Студия йоги» ЕвгенияТурарова, тел +79147064476 |
| 25.05-26.05 | Владивосток | Учительский курс 2 год | «Студия йоги» ЕвгенияТурарова, тел +79147064476 |
| 1.06 | Вологда | Мастер-классы | Студия йоги «Анджали» тел. 8817-2 720-040 |
| 2.06 | Вологда | Курс «Совершенствование личной практик» | Студия йоги «Анджали» тел. 8817-2 720-040 |

**Выездные семинары** <http://msk-yoga.ru/OffsiteSeminars>

12-26 февраля 2024, Индия, Керала, совместно с Марией Меланишиной,

28 апреля – 8 мая, Чиралы, Турция, совместно с Анной Самаровой

Июнь 2024 – Переславль – Залесский, Йога-дача

Август 2024 – Алтай

**С радостью поделюсь опытом и знаниями!**