**Сергей Михайлов**

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

*«Йога – это свет, однажды зажжённый, он никогда не погаснет. Чем лучше вы практикуете, чем ярче свет.» (Б.К.С Айенгар)*

Приветствую вас, коллеги!

Я рад вашему неиссякаемому интересу и рвению совершенствовать свои знания в методе йоги Айенгара.

Я с большим удовольствием стану вашим наставником в этом трудном, но увлекательном путешествии.

**В рамках моей программы наставничества вы можете:**

- посещать мои регулярные классы в студии «Экаграта» (г. Санкт-Петербург, пр. Римского-Корсакова, д. 33, www.yogaekagrata.ru)

- посещать мастер-классы, тематические уроки, а также методические классы (расписание на сайте [www.yogaekagrata.ru](http://www.yogaekagrata.ru))

- ассистировать на семинарах, мастер-классах и в рамках регулярных занятий (по предварительному согласованию)

- получить программы для личной практики

Кроме того, с ноября 2023 года в студии «Экаграта» стартовала серия методических семинаров «Углубленное изучение метода йоги Айенгара», где вы можете познакомиться со всеми аспектами метода и получить ответы на вопросы, которые волнуют вас как практиков и преподавателей.

Если вы хотите продолжать этот путь со мной как своим ментором/наставником, пожалуйста, пришлите информацию о себе:

- ФИО

- Город проживания

- Давно ли вы практикуете йогу Айенгара? Класс каких старших преподавателей вы посещаете и как регулярно?

- Являетесь ли вы преподавателем йоги Айенгара, если да, то какой у вас сертификат?

- Посещали ли вы семинары/ мастер-классы зарубежных старших преподавателей? Если да, то чьи?

- Занимались ли вы в Институте в Пуне / в Беллуре? Если да, то как часто

- Есть ли у вас какие-либо ограничения по здоровью. Если да, то какие

**Контактная информация:**

Электронная почта: ekagrata@mail.ru

ТГ: группа «Экаграта Шала»