**Ольга Бухнер**

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

### г. Екатеринбург. WhatsApp +7-922-203-30-81. bukhner@live.com

### Программа наставничества (менторства) для тех, кто хочет улучшить практику и углубить знания предмета Йоги и, возможно,

### стать преподавателем Йоги Айенгара.

### Программа предполагает работу со следующими дисциплинами:

### практика Асан;

### практика Пранаямы;

### основы философии Йоги;

### анатомия и физиология человека;

### введение в Йогатерапию;

### методика взаимодействия с учениками в классе;

**Формат работы:**

1. Посещения классов старшего преподавателя (ментора) не менее раза в неделю для оценки и корректировки личной практики; получение обратной связи от ментора по каждой категории асан; возможность проконсультироваться по своей практике.

Расписание классов для совершенствования практики (время Екб.)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вторник | 18.30 – 20.00 | Женский класс |
| Четверг | 18.30 – 20.00 | Уровень 2,3 |
| Суббота | 11.00 – 12.30 | Женский класс |
| воскресенье | 11.00 – 12.30 | Уровень 2 |

1. Ассистирование в классах начального уровня не менее 1 раза в месяц; обсуждение класса, возможность задать вопросы (предварительное согласование обязательно!).

Расписание классов для ассистирование (время Екб.)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вторник | 18.30 – 20.00 | Женский класс |
| Четверг | 17.15 – 18.30 | Уровень 1,2 |
| воскресенье | 12.45 – 14.15 | Здоровая спина |

1. **Очные встречи с ментором в мини-группах 1 раз в месяц в выходной день.**

**Программа встреч:**

* Практическое изучение асан и пранаям из программы Level 1.
* Изучения философии Йоги.
* Изучение анатомии и физиологии человека, введение в основы Йогатерапии. Работа в классах с учениками, имеющими боль в спине, шее, коленях, плечах. Разбор особенностей женской и мужской практики.
* Изучение методики преподавания Йоги в общих классах. Принципы составления последовательностей.

**После обучения возможен допуск к экзамену на уровень Level 1 по международной системе сертификации, принятой в Йоге Айенгара по всему миру.**

Встречи и занятия проходят по адресу: г. Екатеринбург, ул.Куйбышева, 55, «Йога И Жизнь».

### Программа наставничества (менторства) для тех, кто уже имеет сертификат преподавателя Йоги Айенгара (level 1 или 2) и хочет дальше развивать понимание предмета Йоги, совершенствовать Практику и навыки взаимодействия с учениками в классе.

**Формат работы:**

1. Посещения классов старшего преподавателя (ментора) не менее раза в неделю для оценки и корректировки личной практики; получение обратной связи от ментора по каждой категории асан; возможность проконсультироваться по своей практике в любое время (возможно присутствие онлайн).

Расписание классов для совершенствования практики (время Екб.)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вторник | 18.30 – 20.00 | Женский класс |
| Четверг | 18.30 – 20.00 | Уровень 2,3 |
| Суббота | 11.00 – 12.30 | Женский класс |
| воскресенье | 11.00 – 12.30 | Уровень 2 |

1. Ассистирование в классах начального уровня не менее 1 раза в месяц; обсуждение класса, возможность задать вопросы (предварительное согласование обязательно!).

Расписание классов для ассистирование (время Екб.)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вторник | 18.30 – 20.00 | Женский класс |
| Четверг | 17.15 – 18.30 | Уровень 1,2 |
| Суббота | 11.00 – 12.30 | Женский класс |
| воскресенье | 12.45 – 14.15 | Здоровая спина |

1. **Очные встречи с ментором в мини-группах 1 раз в месяц в выходной день.**

**Программа встреч:**

* Практическое изучение асан программы Level 2, подготовка различных участков тела, а также всех систем организма к практике сложных асан
* Продолжение изучения философии Йоги, привнесение учения Патанджали в обучение класса.
* Изучение анатомии и физиологии человека, основы Йогатерапии. Изучение влияния Асан и Пранаям на органы и системы в теле человека. Работа в классах с учениками, имеющими следующие особенности:
* проблемы опорно-двигательного аппарата (позвоночника, суставов);
* беременность, опущение внутр. органов, климакс, постменопауза;
* повышенное давление; варикоз;
* астма; другие проблемы дыхательной системы;
* проблемы щитовидной железны; диабет 1-2 типа;
* проблемы с почками;
* заболевания системы пищеварения.
* Совершенствование методики преподавания и принципов составления последовательностей, в том числе работа в специальных классах («Женский», «Здоровая спина», «колени…).

Встречи и занятия проходят по адресу: г.Екатеринбург, ул.Куйбышева, 55, «Йога И Жизнь».