**Татьяна Бородаенко**

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

г.Санкт-Петербург

**2 года обучения.**

Каждый год - 9 сессий.

Каждая сессия включает:
практику асан,
практику пранаямы,
методику обучения,
обучение умению видеть и исправлять ошибки в практике асан и пранаямы,
обучение семейству асан,
обучение связи асан,
основы йога-терапии.

**Основы йога-терапии:**
Практика:
1. женская во время периода,
2. при проблемах суставов ног,
3. при проблемах суставов рук,
4. при проблемах низа спины,
5. при проблемах верха спины,
6 при проблемах сосудов и сердца.

**Из 9 сессий года 8 сессий включают:**
четыре 2-х часовые лекции по анатомии,
четыре 2-х часовые лекции по философии.

9-я сессия каждого года - зачет.

**Зачет включает:**практику асан,
практику пранаямы,
обучение асанам,
вопросы по философии и анатомии.

**Контактная информация:**e-mail: asana58@mail.ru