**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](mailto:asana58@mail.ru)