



ЙОГА.МЕДИТАЦИИ.ОБУЧЕНИЕ
YOGAMED

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

АДАПТИВНАЯ
ЙОГА

Стань дипломированным
специалистом и начни
помогать людям



Дорогие коллеги!

Добро пожаловать на презентацию учебной программы «Адаптивная йога». Меня зовут Любовь Найденова, я ректор академии YOGAMED и автор методологии «Адаптивная йога».

Наша учебная программа была создана в ответ на запросы тренеров и практиков йоги, которые хотели разобраться, как можно адаптировать практику под современный ритм жизни.

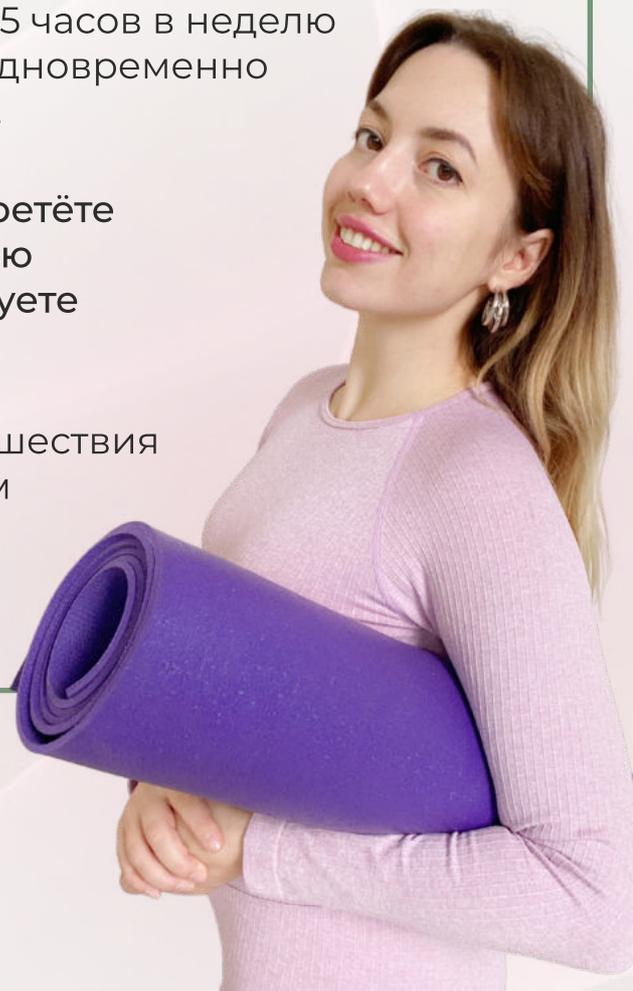
Мы живём в новой эпохе, и йога должна адаптироваться под темпы и запросы людей, как и всё в этом мире. Наша методология заключается в быстром решении ключевых запросов подопечных. Чтобы вы росли в профессии легко и быстро, мы структурировали запросы и создали более 170 скриптов (подробнее о них — ниже).

Заниматься йогой и преподавать йогу — это разные вещи. Поэтому основная цель, которую команда YOGAMED реализовала в этой учебной программе, — разработка эффективной методологии обучения. Вам не нужно ехать в другой город, не нужно забирать время у семьи, брать отпуск на работе или ставить на паузу бытовые задачи. Мы создали систему, с которой вы можете уделять всего 5 часов в неделю обучению и оттачиванию нового навыка и одновременно начать зарабатывать на преподавании йоги.

Вы не только получите профессию, но и обретёте компанию единомышленниц, станете частью профессионального комьюнити и почувствуете личную трансформацию.

От себя я хочу пожелать вам чудесного путешествия в мир йоги и самопознания, стать успешным наставником и практиком йоги, помогать людям и делать мир лучше!

Мы в социальных сетях



Справка

Адаптивная йога — современное терапевтическое направление хатха-йоги, включающее чёткую систему работы с подопечными и решающее 90% апросов, с которыми приходят на занятия йогой.



Запросы, с которыми работает адаптивная йога:

НОВИЧКИ

- Что такое йога?
- С чего начать занятия?
- Как не навредить йогой?
- Волнует религиозный аспект.
- Нет растяжки и гибкости.
- Нет времени заниматься по 1,5 часа в день.
- Как правильно выполнять асаны?
- Какие книги о йоге можно почитать?

СПИНА

- Как устранить сутулость?
- Сколько нужно времени, чтобы с помощью йоги избавиться от боли в спине?
- Пройдут ли «прострелы» в пояснице, если заниматься йогой?
- Можно ли заниматься йогой при наличии протрузий и грыж?
- Как йога помогает при головных болях?
- Что можно делать при плоскостопии?
- Какие виды йоги бывают и чем они отличаются?

СТРЕСС

- Поможет ли йога при бессоннице?
- Можно ли справиться с паническими атаками без медикаментозных средств, с помощью йоги?
- Могут ли занятия йогой повысить уровень энергии?
- Меня интересует самопознание, но не представляю, с чего начать...
- Как медитировать?

ЛИШНИЙ ВЕС

- Из-за лишнего веса начались проблемы с коленями. Пойдёт ли йога на пользу?
- Когда и что можно есть в период тренировок?
- За какой период можно похудеть, если заниматься йогой?
- Что такое нутрициология?
- Поможет ли йога справиться с эмоциональным перееданием?

Академия YOGAMED — это ваша магистратура в получении профессии инструктора йоги.

Отличительной чертой YOGAMED является **система работы с подопечными, структурированная в скрипты**. Это значит, что вы уделяете 30% времени теории и 70% — практике, применяете **готовые пошаговые алгоритмы** и сразу же **получаете результат**.

Это даёт возможность быстро освоить навыки преподавания и работы с аудиторией, запустить свои первые группы и начать тренировать.

Мы убеждены, что теория без практики — деньги на ветер. Поэтому в методологии учебной программы «Адаптивная йога» на **70% упор на практику, живые разборы и практические отработки**.

YOGAMED — это ваши новые навыки в желаемой профессии, следовательно, успешная реализация в интересующем вас направлении и качественные результаты ваших подопечных.

Получите востребованную профессию вместе с YOGAMED!



СКРИПТ

Инструкция с пошаговым алгоритмом.

Например, скрипт круговой тренировки, скрипт универсальной тренировки, скрипт тренировки при сутулости.

БАДДИ

Напарница, сокурсница на потоке, с которой вы тренируетесь и отрабатываете навыки преподавания.

В рамках курса бадди определяется случайно, чаще всего ей становится та, с кем вы совпадаете по времени для отработки кейсов.

МАСТЕРМАЙНДЫ

Живые групповые созвоны в Zoom с куратором и однокурсницами.

Время мастермайндов определяется в чате после старта обучения по итогам голосования.

На мастермайндах студенты могут задать вопросы по теме недели и сразу же разобрать их.

Записи эфиров хранятся 30 дней.

ВКР

Выпускная квалификационная работа.

По итогу курса выполняется проектная работа, основной целью которой является демонстрация полученных навыков:

- какие техники и скрипты применены
- оценка результатов подопечных
- результаты в продвижении и продажах

Это даёт возможность обменяться качественным опытом в профессиональном комьюнити, изучить спрос и показать эффективность методологии «Адаптивная йога».

Защита ВКР назначается на определённый день. По её итогам выдаётся диплом о профессиональной переподготовке с присвоением квалификации «Инструктор адаптивной йоги».

Программа вам подойдёт, если вы:



Занимаетесь йогой для себя и чувствуете в себе потенциал передавать знания



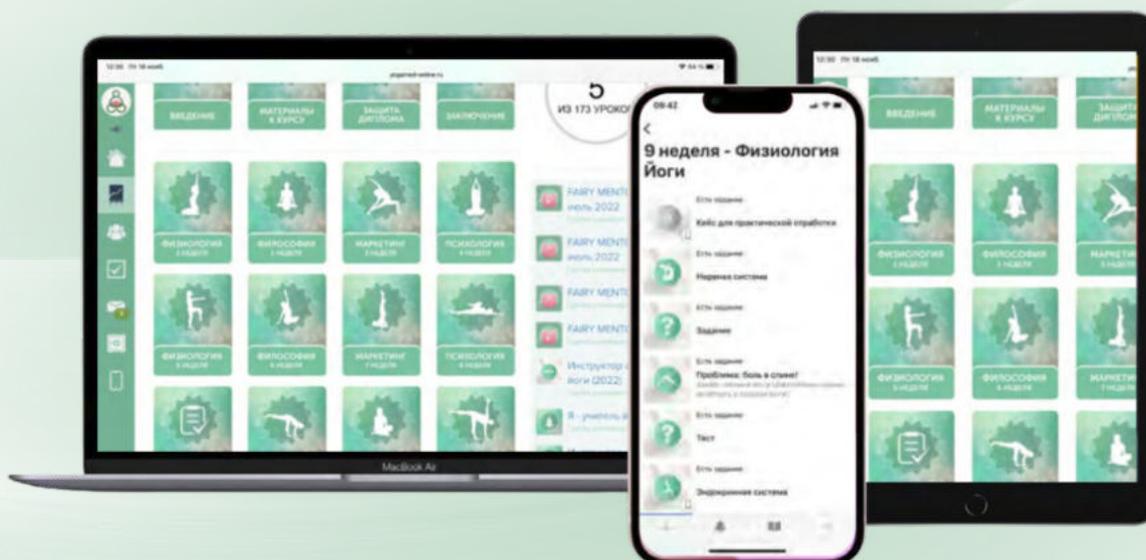
Хотите помогать людям и получаете от этого эмоциональное удовлетворение, чувствуете прилив энергии



Испытываете дефицит знаний в построении последовательностей и теряетесь, когда люди говорят о своих проблемах со здоровьем

Продолжительность обучения

6 МЕСЯЦЕВ



Доступ с любого устройства 24/7

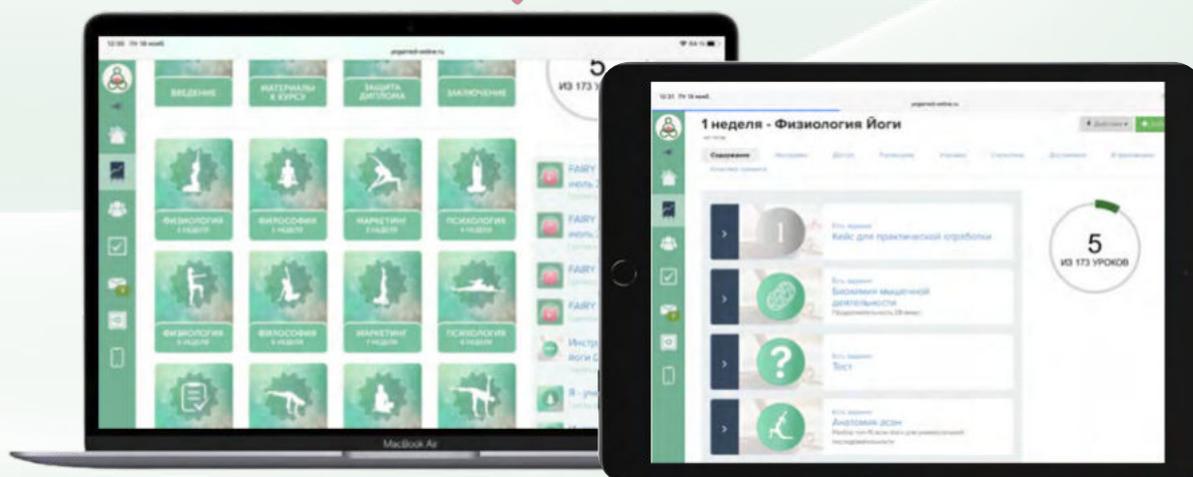
С компьютера, планшета или телефона

Механика обучения

В рамках учебной программы «Адаптивная йога» вы проходите 3 модуля. В каждом модуле обучение по 4 предметам:

- 1 Физиология йоги:** терапевтические аспекты практики, методы диагностики и проблемы, с которыми люди могут обращаться
- 2 Философия и тонкая анатомия:** технология работы йоги на уровне энергии, чакральная система и методы работы с мышлением учеников
- 3 Маркетинг и продажи:** технологии работы с аудиторией и монетизация навыков преподавания йоги
- 4 Психология:** технология работы со своим мышлением и эмоциональным интеллектom для успешной реализации в профессии

Например, первая неделя первого модуля — «Физиология Йоги». Личный кабинет студента (общий вид)



Модуль 1, неделя 1

- Кейс для практической отработки с бадди
- Лекция о влиянии йоги на клеточном уровне
- Мини-тест (3 вопроса) по предыдущей лекции
- Лекция-разбор по анатомии асан
- Мини-тест (3 вопроса) по предыдущей лекции и т. д.

Мастермайнды с разбором (раз в неделю)



Бонусы для студентов:



Подписка на клуб
YOGAMED с доступом
в чат на 6 месяцев
стоимостью 12 195 Р



10+ тематических
курсов йоги,
нейромедитации



Энергетические
техники



Чат с поддержкой

Польза бонусов:

- 1 Личная практика.** В процессе обучения вы сможете улучшить свою личную практику.
- 2 Насмотренность.** Благодаря тематическим курсам у вас будет возможность разобрать вариации и последовательности.
- 3 Передача опыта.** Вы сможете увидеть, как применяется технология адаптивной йоги в онлайн-формате.
- 4 Чат.** Как вовлекать и стимулировать своих учеников в будущем? Доступ к чату даст вам примеры, и вы с позиции наблюдателя сможете воспользоваться этим опытом и применить его в своей преподавательской деятельности.

Программа и Ваши результаты

Модуль 1. Живая спина

Продолжительность — 2 месяца.

Фокус — технология работы с опорно-двигательным аппаратом (ОДА) методами адаптивной йоги.

ВОПРОСЫ

- Как устроено тело человека?
- Какие мышцы и как работают во время практики йоги?
- Какие есть техники дыхания?
- Как правильно выполнять асаны и как давать адаптивные варианты, чтобы не навредить?
- Как строить последовательности?
- Как давать понятные инструкции?
- Как работать с новичками?
- Как найти своих первых учеников?
- Как справиться с синдромом самозванца?
- Как не навредить йогой?
- Как корректировать осанку и работать с болями в спине методами йоги?
- Какие виды йоги бывают и чем они отличаются?

РЕЗУЛЬТАТЫ МОДУЛЯ

- ✓ Навыки построения базовых тренировок для новичков
- ✓ Навыки диагностики и оцифровки результатов учеников до/после по специальным опросникам для ОДА
- ✓ Навыки быстрого решения запросов по болям в спине и нарушениям осанки
- ✓ Навыки ведения «нескучной» тренировки, после которой люди всегда будут возвращаться только к вам
- ✓ Навыки работы с аудиторией и чёткий план набора своей первой группы
- ✓ Формирование своего портфолио инструктора
- ✓ Минимум 4 практические отработки с бадди-парой по кейсам и персональным разбором от куратора
- ✓ 8 живых мастермайндов с сокурсницами для закрепления материала каждой недели и быстрого внедрения техник
- ✓ Навыки самокоучинга для личной эффективности в новой профессиональной роли
- ✓ Прохождение теста и получение сертификата об успешном завершении 1 модуля по работе с ОДА методами адаптивной йоги

1 НЕДЕЛЯ

Физиология йоги:

- Биохимия мышечной деятельности
- Анатомия асан
- Физиология дыхания

2 НЕДЕЛЯ

Тонкая анатомия:

- Введение в историю и направлению йоги
- Штанга йога
- Тест

3 НЕДЕЛЯ

Маркетинг:

- Аватар ученика
- Скрипт переписки в директ
- Скрипт диагностического листа

4 НЕДЕЛЯ

Психология:

- Техника «Готовность»
- SMARTEF
- Медитация «Готовность»

5 НЕДЕЛЯ

Физиология йоги:

- Биомеханика
- Функциональная анатомия
- Нарушение осанки

6 НЕДЕЛЯ

Тонкая анатомия:

- Тонкая анатомия
- Шаткармы
- Психосоматика осанки

7 НЕДЕЛЯ

Маркетинг:

- Типы трафика и методы работы с ним
- Стоимость занятий

8 НЕДЕЛЯ

Психология:

- Личная эффективность йогатичера
- Где брать энергию инструктору йоги?
- Медитация «Мой результат»

Каждую неделю тест, отработка с бадди-парой, мастермайнд-группы.

После прохождения модуля промежуточный тест и выдача сертификата.



Модуль 2. Антистресс

Продолжительность — 2 месяца.

Фокус — технология работы со стрессом, паническими атаками, эмоциональными качелями методами адаптивной йоги.

ВОПРОСЫ

- Как устроена нервная система человека?
- Как устроена гормональная система и как йога влияет на гормональное здоровье?
- Что такое панические атаки и почему они возникают?
- Как строить последовательности йоги для людей с симптомами стресса и депрессии?
- Какие есть техники расслабления?
- Что такое медитации и как они работают?
- Как вести медитации?
- Как строить занятия так, чтобы ученики их не пропускали?
- Как проводить открытые уроки по йоге?
- Как сделать визитку, чтобы люди приходили на занятия?
- Как просить отзывы и оформлять их?
- Как устранить собственные ограничивающие убеждения, которые мешают расти в профессии?
- Как строить свой график так, чтобы успевать и работать, и заниматься собой, и проводить время с семьёй?

РЕЗУЛЬТАТЫ МОДУЛЯ

- ✓ Навыки диагностики стресса и депрессии с помощью специальных опросников
- ✓ Навыки ведения тренировки по скрипту
- ✓ Навыки оцифровки результатов учеников (до/после)
- ✓ Формирование своих продуктов для продвижения без вложений в рекламу
- ✓ Минимум 4 практические отработки по кейсам с персональным разбором от куратора
- ✓ 8 живых мастермайндов с сокурсницами для закрепления материала каждой недели и быстрого внедрения техник
- ✓ Прохождение теста и получение сертификата об успешном завершении 2 модуля по антистресс-техникам адаптивной йоги

1 НЕДЕЛЯ

Физиология йоги:

- Нервная система
- Эндокринная система
- Тест

2 НЕДЕЛЯ

Тонкая анатомия:

- Релаксация в йоге
- Пранаяма
- Схемы пранаям

3 НЕДЕЛЯ

Маркетинг:

- Групповые занятия модулями
- Открытые уроки

4 НЕДЕЛЯ

Психология:

- Колесо бананса йогатичера
- Работа с убеждениям через МЕТА ДА, МЕТА НЕТ

5 НЕДЕЛЯ

Физиология йоги:

- Панические атаки
- Скрипт при панических атаках, бессоннице и стрессе

6 НЕДЕЛЯ

Тонкая анатомия:

- Что такое медитации
- Разбор скриптов медитации

7 НЕДЕЛЯ

Маркетинг:

- Визитка инструктора йоги
- Структура отзыва

8 НЕДЕЛЯ

Психология:

- Управление временем
- Стратегическое управление

Каждую неделю тест, отработка с бадди-парой, мастермайнд-группы.

После прохождения модуля промежуточный тест и выдача сертификата.



Модуль 3. Ленивое похудение

Продолжительность — 2 месяца.

Фокус — технология работы со стрессом, по снижению веса и омоложению методами адаптивной йоги.

ВОПРОСЫ

- Как строить последовательности, если у человека лишний вес и ему сложно выполнять базовые асаны?
- Как лучше всего питаться при похудении?
- Когда лучше есть: перед тренировкой или после?
- Что такое нутрициология?
- Как строить рацион так, чтобы похудение было лёгким и здоровым?
- Как выглядит дисбаланс на тонком уровне?
- Как работать с чакрами?
- Что такое мудры и что они означают?
- Как работать с энергией человека методами йоги и в рамках занятий?
- Как составить резюме, чтобы стать тренером в студиях премиум-сегмента?
- Как пройти собеседование в медицинских центрах, где требуется инструктор йоги?
- Как выстраивать свои финансы, чтобы стабильно зарабатывать от 100 000 ₽ и при этом не выгорать?
- Как грамотно создавать свои собственные курсы?
- Как справиться с собственным страхом заявлять о себе как об инструкторе йоги?
- Как создавать своё комьюнити и лояльную аудиторию, чтобы вас рекомендовали?
- Как подготовиться к экзаменам и успешно пройти аттестацию?

РЕЗУЛЬТАТЫ МОДУЛЯ

- ✓ Навык диагностики причин лишнего веса с помощью специальных тестов и опросников
- ✓ Навыки ведения тренировки по скрипту «Ленивое похудение»
- ✓ Навыки оцифровки результатов учеников (до/после)
- ✓ Базовые знания о нутрициологии и Аюрведе в рамках своих компетенций
- ✓ Навыки презентации себя как квалифицированного специалиста для работы в желаемых студиях, центрах и онлайн-проектах
- ✓ Финансовая грамотность для системного роста
- ✓ Минимум 4 практические отработки по кейсам с персональным разбором от куратора
- ✓ 8 живых мастермайндов с сокурсницами для закрепления материала каждой недели и быстрого внедрения техник
- ✓ Прохождение теста и получение сертификата об успешном завершении 3 модуля по технологии похудения методами адаптивной йоги

1 НЕДЕЛЯ

Физиология йоги:

- Введение в нутрициологию
- Нутрициология стресс

2 НЕДЕЛЯ

Тонкая анатомия:

- Чакральная система в йоге
- Мудры в йоги
- Гуманалогия

3 НЕДЕЛЯ

Маркетинг:

- Собеседование в студию или онлайн школу
- Резюме инструктора йоги

4 НЕДЕЛЯ

Психология:

- Страх начать
- Ценности

5 НЕДЕЛЯ

Физиология йоги:

- Йога для похудения
- Скрипт ленивого похудения

6 НЕДЕЛЯ

Тонкая анатомия:

- Йога 7 тел
- Механики работы с энергией

7 НЕДЕЛЯ

Маркетинг:

- Методология
- Портфель дохода инструктора йоги

8 НЕДЕЛЯ

Психология:

- Уровень Дилтса
- Комьюнити инструктора йоги

Каждую неделю тест, отработка с бадди-парой, мастермайнд-группы.

После прохождения модуля промежуточный тест и выдача сертификата.



Аттестация

Продолжительность — 2 месяца.

Фокус — закрываем «хвосты» по учёбе, пишем практическую проектную работу.

ВОПРОСЫ

- Как подготовиться к экзамену?
- Как получить финальный сертификат?
- Как проходит защита?
- Какие темы можно брать для ВКР?

РЕЗУЛЬТАТЫ МОДУЛЯ

- ✓ Сертификат об успешном прохождении учебной программы «Адаптивная йога»
- ✓ Диплом о профессиональной переподготовке с присвоением квалификации «Инструктор адаптивной йоги»
- ✓ Внесение в реестр дипломированных инструкторов адаптивной йоги
- ✓ Добавление вашего имени, координат и ключевых компетенций на сайт YOGAMED

После прохождения каждого модуля вы получаете сертификат о прохождении

После прохождения 3х модулей необходимо пройти аттестацию и получить диплом профессиональной подготовки установленного образца зарегистрированный в министерстве образования



Академия YOGAMED лицензирована в Министерстве образования, вы сможете оформить налоговый вычет НДФЛ и получить до **15 600 рублей** возврат за обучение от государства



Стоимость обучения

Тарифы учебной программы «Адаптивная йога»

ПРОФИ

от 28 722 Р/мес

- Доступ к материалам на 1 год
- Учебник «Адаптивная йога»
- Мастермайнды с разборами (22 сессии)
- 12 отработок с боди-парой и обратной связью
- Диплом ДПО
- Сертификат YOGAMED
- Удостоверение о праве оказания первой медицинской помощи
- Личное наставничество (8 сессий)

ПРАКТИК

от 9 277 Р/мес

- Доступ к материалам на 1 год
- Учебник «Адаптивная йога»
- Мастермайнды с разборами (22 сессии)
- 12 отработок с боди-парой и обратной связью
- Диплом ДПО
- Сертификат YOGAMED
- Удостоверение о праве оказания первой медицинской помощи
- Личное наставничество (8 сессий)

ЛЮБИТЕЛЬ

от 7 111 Р/мес

- Доступ к материалам на 6 месяцев
- Учебник «Адаптивная йога»
- Мастермайнды с разборами (22 сессии)
- 12 отработок с боди-парой и обратной связью
- Диплом ДПО
- Сертификат YOGAMED
- Удостоверение о праве оказания первой медицинской помощи
- Личное наставничество (8 сессий)

При поступлении сразу на все три модуля, вы можете получить **грант на сумму до 20 000 рублей** или **стипендию на сумму до 30 000 рублей**

Оставить заявку на получение гранта

[Оставить заявку](#)

Варианты оплаты

- 1 100% по счету
- 2 Рассрочка от банка без процентов на срок от 3 до 18 месяцев
- 3 Частичные платежи от академии YOGAMED по договору. 50% перед стартом и 50% в течение 3 месяцев после старта обучения
- 4 Индивидуальные условия

[Подать заявку](#)

[Подать заявку](#)

[Подать заявку](#)

[Подать заявку](#)

Если у вас остались вопросы, оставьте заявку (проверьте корректность телефона!)

Мы в социальных сетях



Сайт

