**Анастасия Семенова**

**Сертификат: Intermediate Junior 2 / Level 2**

Дорогие коллеги и подопечные!

Меня зовут Анастасия Семенова.

Рада представить всем желающим менторскую программу, рассчитанную на различные уровни подготовки.

Приглашаю присоединиться к практическим и теоретическим урокам, Онлайн трансляциям мастерских по составлению последовательностей, а также методическим по преподаванию Шавасаны.

Начинающим преподавателям рекомендую регулярное посещение следующих классов:

**Начальный-ПЛЮС**

9:00, среда, зал Чистые Пруды

(оплата на общих основаниях)

**Женский**

(20:00, среда, Измайлово)

(оплата на общих основаниях)

Ассистирование в классе

**Начальный**

(18:30, пятница, Таганка)

(бесплатно, оговаривается заранее по списку)

**Методические практикумы:**

(11:00, среда, зал Чистые Пруды)

"Йога Айенгара - по порядку"

Мы разбираем асаны, взаимосвязь между ними, формат преподавания более подробно

(оплата на общих основаниях)

Методические мастерские по субботам

(даты проведения объявляются заранее, оплата на общих основаниях)

**"БОЛЬШАЯ ИГРА"**

(зал "Пушкинская")

Трехчасовой практикум по составлению последовательностей для учеников разных уровней.

В основе теории лежат рекомендации старейших ассоциаций йоги Айенгара, а также анализ программ ведущих преподавателей из разных стран.

Практикум и научит:

* мыслить «блоками» при составлении последовательностей
* подводить группу к выполнению «ключевой» асаны, что важно при составлении программы тематического урока
* шире ориентироваться в позах для реабилитации и отдыха, активных и восстанавливающих

**"ШАВАСАНА"**

мастерские, объединенные единой канвой:

1)Шавасана - инструкция по сборке

2)Шавасана - дорожная карта 1.0

3)Шавасана - дорожная карта 2.0

За основу берется практикум четырех основных типов Шавасаны, исследуется разница между подставками, ощущениями, а также навыки коммуникации с новичками.

*«Удачная Шавасана для многих из нас однажды приоткрыла дверь в мир йоги. С этого необычного состояния начинался и мой интерес к процессу осмысления себя в пространстве и времени, асаны прошедшего урока приобретали более отчетливый смысл именно в Шавасане. Также это состояние - мост между практикой асан и Пранаямой, между действием и созерцанием. »*

Чтобы присоединиться к программе подготовки преподавателей, свяжитесь со мной по электронной почте

[my@asemjonova.ru](mailto:my@asemjonova.ru)

Сообщите в свободной форме: как Вас зовут, как долго Вы занимаетесь, сколько раз в неделю, что ожидаете от совместной работы, преподаёте ли Вы йогу или только собираетесь, что-то ещё дополнительно, что считаете нужным. Тогда мы назначим предварительное собеседование лично или онлайн.

Я также предоставляю ссылки на методические чаты в WhatsApp и Telegram, где проходят регулярные трансляции практики и методических.