



**Расписание курса
"Инструктор по фитнес йоге" (100 часов)**

Дата	Время	Уровень 1
1 день	09:00-12:00	Лекция: Анатомия йоги: скелет. Преподаватель: Мазитова Г.
	12:00-13:00	Перерыв
	13:00-17:00	Практика: Позы стоя. Техника выполнения и методика преподавания. Преподаватель: Хузина Г.
2 день	09:00-12:00	Лекция: Анатомия йоги: мышцы. Преподаватель: Мазитова Г.
	12:00-13:00	Перерыв
	13:00-14:00	Лекция: Составление урока. Кьюинг инструктора. Преподаватель: Хузина Г.
	14:00-17:00	Практика: Позы стоя. Обучение технике выполнения и методике преподавания. Преподаватель: Хузина Г.
3 день	10:00-13:00	Лекция: Философия йоги. Преподаватель: Кедров Л.
	13:00-14:00	Перерыв
	14:00-18:00	Практика: Позы стоя. Обучение технике выполнения и методике преподавания. Восстанавливающие позы. Преподаватель: Смышляева А.
4 день	09:00-12:00	Практика: Перевернутые позы. Обучение технике выполнения и методике преподавания. Преподаватель: Хузина Г.
	12:00-13:00	Перерыв
	13:00-17:00	Практика: Преподавание и отстройка пройденных поз. Преподаватель: Смышляева А.

Место проведения: Хади Такташ, 24

Дата	Время	Уровень 2
1 день	09.00-10.00	Экзамен: Анатомия
	10.00-13.00	Лекция: Физиология йоги. Преподаватель: Мазитова Г.
	13.00-14.00	Перерыв
	14.00-17.00	Практика: Позы стоя. Техника выполнения и методика преподавания. Преподаватель: Хузина Г.
2 день	09.00-12.00	Лекция: "Основы йогического питания" Преподаватель: Смышляева А.
	12.00-13.00	Перерыв
	13.00-15.00	Практика: Учимся учить позы стоя. Техника выполнения и методика преподавания. Преподаватель: Хузина Г.
	15.00-17.00	Практика: Асаны в положении сидя. Техника выполнения и методика преподавания. Преподаватель: Хузина Г.
3 день	09.00-13.00	Лекция: Современные школы йоги. Преподаватель: Кедров Л.
	13.00-14.00	Мастер класс. Преподаватель: Кедров Л.
	14.00-15.00	Перерыв
	15.00-18.00	Практика: Асаны в положении сидя. Техника выполнения и методика преподавания. Преподаватель: Смышляева А.
4 день	10.00-11.00	Лекция: Формат урока йоги. Составные части, требования к ним. Личностные и профессиональные качества. Преподаватель: Хузина Г.
	11.00-13.00	Практика: Асаны вытяжения вперед. Техника выполнения и методика преподавания. Преподаватель: Хузина Г.
	13.00-14.00	Перерыв
	14.00-17.00	Практика: Отстройка и преподавания пройденных поз. Преподаватель: Смышляева А.
		Место проведения: Хади Такташ, 24

Дата	Время	Уровень 3
1 день	10:00-11:00	Экзамен: Физиология
	11.00-13.30	Практика: Йога 3 уровень, нет случайных людей. Преподаватель: Смышляева А.
	13.30-14.30	Перерыв.
	14.30-17.30	Лекция: Руководство для учителей йоги. Преподаватель: Г.Хузина Практика: Абдоминальные позы. Техника выполнения и методика преподавания. Преподаватель: Г.Хузина
2 день	09.30-10.30	Экзамен: Философия йоги. Преподаватель: Л.Кедров
	10.30-13.30	Лекция и практика: Анатомия и физиология дыхательной системы. Виды пранаям. Преподаватель: Л.Кедров
	13:30-14:30	Перерыв.
	14:30-17:30	Практика: Абдоминальные позы и прогибы. Техника выполнения и методика преподавания. Преподаватель: Н.Смышляева
3 день	09:30-13:30	Практика: Мастер класс Сурья Намаскара и прогибы. Техника выполнения и методика преподавания. Преподаватель: Н.Смышляева
	13:30-14:30	Перерыв.
	14:30-17:30	Практика: Вытяжения назад. Перевернутые позы. Техника выполнения и методика преподавания. Преподаватель: Хузина Г.
4 день	09:30-11:30	Практика: Восстанавливающие позы. Техника выполнения и методика преподавания. Преподаватель: Хузина Г.
	11.30-13.30	Подведение итогов.
	13.30-14.30	Перерыв.
	14:30-17:30	Экзамен. Н.Смышляева
	17:30-18:00	Вручение
		<i>Место проведения: Хади Такташ, 24</i>