

Неделя 1	
Понедельник	
07:30 – 10:00	Введение в принципы практики. Разогревающие упражнения (в позиции сидя или стоя); Прана-вьяямы (дыхательные разогревающие упражнения): уджайи, капалабхати, брамари. Заключительное расслабление (Шавасана).
10:00 – 10:30	Завтрак
10:30 – 12:00	Анатомия 1: Основные анатомические термины движения, плоскостей и осей человеческого тела. Кости скелета человека и особенность строения позвоночника. Осанка и причины ее нарушения.
12:00 – 14:00	Перерыв
14:00 – 16:30	Базовые принципы отстройки тела в асанах стоя: Поза горы (<i>Тадасана I</i>) и Поза пальмового дерева (<i>Тадасана II</i>). Базовые принципы отстройки тела при наклонах вперед: Вытянутая поза (Уттанасана), Наклон с захватом ступней (Падахастасана), Наклон с захватом больших пальцев ног (Падангуштасана). Практический разбор терминов движения на примере базовых поз стоя. Понятие суставных бандх.
16:45 – 18:15	История, тексты и определения Йоги
18:15 – 19:00	Ужин
Неделя 1	
Вторник	
07:30 – 10:00	Приветствие солнцу (<i>Сурия Намаскар</i>), Поза собаки мордой вниз (Адхо Мукха Шванасана) и Поза собаки мордой вниз (Урдхва Мукха Шванасана). Позы планки (Урдхва/Ардха Чатуранга Дандасан, Васиштхасана), подготовительные упражнения и вариации. Компенсаторные упражнения на расслабление плечевого пояса и запястий.
10:00 – 10:30	Завтрак
10:30 – 12:00	Анатомия 2: Мышцы, фасции, связки и сухожилия - строение и функции. Типы мышечных сокращений.
12:00 – 14:00	Перерыв
14:00 – 16:30	Уттана Триконасана и Триконасана. Комплекс на укрепление мышц спины. Интенсивная боковая растяжка (Паршвоттанасана), Поза вытянутого треугольника (Уттхита Триконасана), адаптации и вариации.
16:45 – 18:15	Определения и базовые принципы йоги
18:15 – 19:00	Ужин
Неделя 1	
Среда	
07:30 – 10:00	Позы война (<i>Виравхадрасана I, II, III</i>): использование в различных вариациях Приветствия Солнца.
10:00 – 10:30	Завтрак
10:30 – 12:00	Анатомия 3: Мышцы, фасции, связки и сухожилия - строение и функции. Типы мышечных сокращений. (продолжение).

12:00 – 14:00	Перерыв
14:00 – 16:30	Основы безопасного выполнения прогибов: Поза саранчи (<i>Шалабхасана</i>), Поза кобры (Бхуджангасана), нейтрализующие позы: Поза ребенка (Баласана), Поза кошки (Марджариасана).
16:45 – 18:15	Пути Йоги: Раджа, Джняна, Бхакти, Кундалини
18:15 – 19:00	Ужин
Неделя 1	
Четверг	
07:30 – 10:00	Влияние звуковой вибрации на тело человека: <i>Пранаяма</i> с гласными.
10:00 – 10:30	Завтрак
10:30 – 12:00	Анатомия 4: Мышцы, фасции, связки и сухожилия - строение и функции. Типы мышечных сокращений.
12:00 – 14:00	Перерыв
14:00 – 16:30	Отстройка балансов на одной ноге: Поза дерева (<i>Врикшасана</i>) и Поза Орла (<i>Гарудасана</i>), Поза вытянутой руки и большого пальца ноги (Уттхита Хаста Падангуштасана). Динамический балансовый комплекс.
16:45 – 18:15	Аштанга-йога: Восемь ступеней йоги по Патанджали
18:15 – 19:00	Ужин
Неделя 1	
Пятница	
07:30 – 10:00	Три типа дыхания: брюшное (диафрагмальное), грудное и ключичное. Подготовительные стадии для освоения Полного йоговского дыхания.
10:00 – 10:30	Завтрак
10:30 – 12:00	Анатомия 5: Дыхание
12:00 – 14:00	Перерыв
14:00 – 16:30	Вытяжение задней (<i>Пашчимоттанасана</i>) и вытяжение передней (<i>Пурвоттонанасана</i>) стороны тела.
16:45 – 18:15	<i>Яма 1</i> : Принцип <i>Ахимса</i> (непричинение вреда живому). Вегетарианство и Йога: можно ли заниматься йогой и есть мясо?
18:15 – 19:00	Ужин
Неделя 1	
Суббота	
07:30 – 10:00	Поза стула или Сильная поза (<i>Уткатасана</i>)
10:00 – 10:30	Завтрак
10:30 – 12:00	Тонкая анатомия: Чакры и работа с ними через практику асан.
12:00 – 14:00	Перерыв
14:00 – 16:30	Расслабленный клас или то, что не успели
16:45 – 18:15	Что такое <i>асаны</i> в Йоге? Концентрация внимания в йоге.
18:15 – 19:00	Ужин
Неделя 2	

Понедельник	
07:00 – 07:30	Медитация
07:30 – 10:00	<i>Использование замков (бандх) в Йоге: освоение Брюшного замка (Уддияна Бандха)</i>
10:00 – 10:30	Завтрак
10:30 – 12:00	Тонкая анатомия: Сублимация энергии в йоге
12:00 – 14:00	Перерыв
14:00 – 16:30	Ключевые моменты безопасной практики перевернутых асан: Стойка на плечах (Сарвангасана), Поза Плуга (Халасана)
16:45 – 18:15	Современные школы Йоги (<i>Шивананда йога, Аштанга Виньяса Йога, Йога Айенгара, Бихарская школа</i> и другие). История становления, особенности практики и ограничения метода.
18:15 – 19:00	Ужин
Неделя 2	
Вторник	
07:00 – 07:30	Медитация
07:30 – 10:00	Укрепление мышц брюшного пресса. Поза лодки и половина позы лодки (<i>Навасана и Ардха Навасана</i>)
10:00 – 10:30	Завтрак
10:30 – 12:00	Анатомия 6: Физиология нервной системы. Использование рефлексов в Йоге.
12:00 – 14:00	Перерыв
14:00 – 16:30	Скрутки: Половинная поза Матсиендры (<i>Ардха Матсиендрасана</i>)
16:45 – 18:15	Сила нашего подсознания: Использование аффирмаций (Санкальп) в Йоге.
18:15 – 19:00	Ужин
Неделя 2	
Среда	
07:00 – 07:30	Медитация
07:30 – 10:00	Поза Ворона (Кагасана), Наклон с широко расставленными ногами (Прасарита Падоттанасана)
10:00 – 10:30	Завтрак
10:30 – 12:00	Тонкая анатомия: Теория пяти энергетических оболочек (тел) человека (<i>Панча коша</i>)
12:00 – 14:00	Перерыв
14:00 – 16:30	Базовые позиции для медитации, отстройка тела в позиции сидя: Поза алмаза (<i>Ваджрасана</i>), Легкая поза (<i>Сукхасана</i>) и Поза благополучия (<i>Свастикасана</i>)
16:45 – 18:15	Тонкая анатомия: Теория пяти Бхут, Индрий и Танматр.
18:15 – 19:00	Ужин
Неделя 2	
Четверг	
07:00 – 07:30	Медитация

07:30 – 10:00	Агнисара Крия. Очищение пищеварительной системы за счет манипуляций с мышцами живота и разжигания внутреннего «огня». Освоение Наули крии.
10:00 – 10:30	Завтрак
10:30 – 12:00	Йога и Аюрведа . База: 5 элементов, 3 доши
12:00 – 14:00	Перерыв
14:00 – 16:30	Поза наклона головой к колену (Джану Ширшасана) и Перевернутый наклон головой к колену (Паривритта Джану Ширшасана)
16:45 – 18:15	Яма 2: Принцип Правдивости (Сатья) в Йоге
18:15 – 19:00	Ужин
Неделя 2	
Пятница	
07:00 – 07:30	Медитация
07:30 – 10:00	Основа и тонкости практики пранаям: Маха йога пранаяма. Стадии тренировки (Сама вритти и Висама вритти).
10:00 – 10:30	Завтрак
10:30 – 12:00	Карма йога, Посвящение результатов деятельности
12:00 – 14:00	Перерыв
14:00 – 16:30	Освоение глубоких прогибов назад: Поза верблюда (Уштрасана). Компенсация - Поза освобождения ветра (Павана Муктасана)
16:45 – 18:15	Яма 3: Принцип не-воровства (Астея) в Йоге. Яма 4: Принцип не-стяжательства (Апариграха) в Йоге
18:15 – 19:00	Ужин
Неделя 2	
Суббота	
07:00 – 07:30	Медитация
07:30 – 10:00	Поза моста (Сету Бандхасана), Поза лука (Дханурасана)
10:00 – 10:30	Завтрак
10:30 – 12:00	Анатомия: Пищеварительная система
12:00 – 14:00	Перерыв
14:00 – 16:30	Акра-йога
16:45 – 18:15	Яма 5: Принцип полового воздержания или контроля над желаниями (Брахмачарья) в Йоге
18:15 – 19:00	Ужин
Неделя 3	
Понедельник	
07:00 – 07:30	Медитация
07:30 – 10:00	Поза коровьей морды (Гомукхасана)
10:00 – 10:30	Завтрак
10:30 – 12:00	Йога-Нидра и практика Осознанных сновидений.
12:00 – 14:00	Перерыв
14:00 – 16:30	Альтернативное дыхание или практика очищения энергетических каналов <i>Нади (Нади Шодхана Пранаяма)</i>
16:45 – 18:15	Йога-нидра: практика

18:15 – 19:00	Ужин
Неделя 3	
Вторник	
07:00 – 07:30	Медитация
07:30 – 10:00	Горловой замок (<i>Джаландхара бандха</i>)
10:00 – 10:30	Завтрак
10:30 – 12:00	Аюрведа (продолжение). Психо-физиологический портрет дош.
12:00 – 14:00	Перерыв
14:00 – 16:30	Основы безопасной практики Стойки на голове (<i>Ширшасана</i>)
16:45 – 18:15	Влияние музыки на сознание человека. Музыкальная медитация по чакрам.
18:15 – 19:00	Ужин
Неделя 3	
Среда	
07:00 – 07:30	Медитация
07:30 – 10:00	Поза бабочки (<i>Баддха Конасана</i>), Вирасана
10:00 – 10:30	Завтрак
10:30 – 12:00	Анатомия: Мышцы тазового дна. Теоретическая основа для корректной практики <i>Мула Бандхи</i> и <i>Ашвини Мудры</i> .
12:00 – 14:00	Перерыв
14:00 – 16:30	Освоение практики Корневого Замка (<i>Мула Бандхи</i>) и Жеста Лошади (<i>Ашвини Мудры</i>)
16:45 – 18:15	Как подготовиться к практикуму: критерии прохождения.
18:15 – 19:00	Ужин
Неделя 3	
Четверг	
07:00 – 07:30	Медитация
07:30 – 10:00	Бхастрика пранаяма
10:00 – 10:30	Завтрак
10:30 – 12:00	Нияма 1: Принцип соблюдения внешней и внутренней чистоты (<i>Шауча</i>) в Йоге. Техники крийя-йоги (введение)
12:00 – 14:00	Перерыв
14:00 – 16:30	Способы контроля праны, концентрация внимания во время выполнения пранаям.
16:45 – 18:15	Планирование структуры класса Йоги. Принципы построения последовательностей асан. Тематические классы.
18:15 – 19:00	Ужин
Неделя 3	
Пятница	
07:00 – 07:30	Медитация
07:30 – 10:00	Йога для глаз: Простые упражнения для улучшения зрения. Освоение практики Тратаки, концентрации внимания на неподвижном объекте.
10:00 – 10:30	Завтрак
10:30 – 12:00	Анатомия: крестец, ротаторы бедра, паховые связки

12:00 – 14:00	Перерыв
14:00 – 16:30	Наклон сидя с широко расставленными стопами (<i>Упавиштха Конасана</i>).
16:45 – 18:15	Нияма 2: Принцип удовлетворенности (<i>Сантоша</i>). Нияма 3: Принцип самодисциплины (Тапас) в Йоге.
18:15 – 19:00	Ужин
Неделя 3	
Суббота	
07:00 – 07:30	Медитация
07:30 – 10:00	Поза колеса (<i>Чакрасана</i>)
10:00 – 10:30	Завтрак
10:30 – 12:00	Практика очищения кишечника в домашних условиях (<i>Варисара Дхаути</i> или <i>Шанка Пракшалана</i>) + Вamana Дхаути.
12:00 – 14:00	Перерыв
14:00 – 16:30	Акро-йога
16:45 – 18:15	Основные стандарты и правила демонстрирования, ассистирования и коррекции.
18:15 – 19:00	Ужин
Неделя 4	
Понедельник	
07:00 – 07:30	Медитация
07:30 – 10:00	Ассистирование и коррекция стоячих асан.
10:00 – 10:30	Завтрак
10:30 – 12:00	Особенности практики Йоги для женщин: Беременность и менструация.
12:00 – 14:00	Перерыв
14:00 – 16:30	Ассистирование и коррекции наклонов вперед.
16:45 – 18:15	Йоготерапия: Здоровье в Йоге
18:15 – 19:00	Ужин
Неделя 4	
Вторник	
07:00 – 07:30	Медитация
07:30 – 09:30	108 Приветствий Солнца.
09:30 – 10:00	Завтрак
10:00 – 12:00	Ассистирование и коррекция наклонов назад.
12:00 – 14:00	Перерыв
14:00 – 16:30	Ассистирование и коррекция сидячих асан и нейтрализующих поз. Ассистирование и коррекция перевернутых асан.
16:45 – 18:15	Нияма 4: Принцип самообразования (<i>Свадьяя</i>) в Йоге. Классические тексты Йоги.
18:15 – 19:00	Ужин
Неделя 4	
Среда	
07:00 – 07:30	Медитация
07:30 – 10:00	Практикум (йога класс)

10:00 – 10:30	Завтрак
10:30 – 11:30	Практикум (лекция)
11:30 – 12:30	Практикум (лекция)
12:30 – 14:00	Перерыв
14:00 – 16:30	Практикум (йога класс)
16:45 – 18:15	Нияма 5: <i>Ишвара Пранидхана</i>
18:15 – 19:00	Ужин
Неделя 4	
Четверг	
07:00 – 07:30	Медитация
07:30 – 10:00	Практикум (йога класс)
10:00 – 10:30	Завтрак
10:30 – 11:30	Практикум (лекция)
11:30 – 12:30	Практикум (лекция)
12:30 – 14:00	Перерыв
14:00 – 16:30	Практикум (йога класс)
16:45 – 18:15	Этика преподавателя Йоги. Преподавание как <i>Карма Йога</i> .
18:15 – 19:00	Ужин
Неделя 4	
Пятница	
07:00 – 07:30	Медитация
07:30 – 10:00	Практикум (йога класс)
10:00 – 10:30	Завтрак
10:30 – 11:30	Практикум (лекция)
11:30 – 12:30	Практикум (лекция)
12:30 – 14:00	Перерыв
14:00 – 16:30	Практикум (йога класс)
16:45 – 18:15	Вопросы-ответы
18:15 – 19:00	Ужин
Неделя 4	
Суббота	
08:00 – 10:00	Подготовка к экзамену
10:00 – 15:00	Завтрак
15:00 – 17:00	Экзамен.
17:00 – 18:30	Сертификация.
18:30 – 20:30	Праздничный ужин!