

ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКИХ ПРАКТИК ЙОГИ

- понятия йоги и хатха йоги
- печать Мохнджо-Даро и сутры Патанджали
- точка отсчета: Хатха Йога Прадипика Сватмарамы
- йога и бодибилдинг. Пратинидхи Пант и К.В. Айер
- майсорский дворец, каларипаятту, Кришнамачарья
- современная йога

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

- основные принципы развития гибкости
- что такое асана, принцип действия асан, механизм суперкомпенсации
- базовые характеристики асан: цели и задачи, КПД, эволюция, контрольные точки, иерархия, степень сложности
- подробное рассмотрение биомеханики каждой из основных асан современной йоги. Демонстрация на моделях

ПРАВКИ И ДОТЯЖКИ

- форматы ведения классов
- дотяжки как инструмент персонального тренинга, общие принципы работы в паре тренер/клиент
- подробное рассмотрение биомеханики наиболее эффективных дотяжек на моделях
- практикум: отработка навыка ведения персонального тренинга в ролевой модели тренер/клиент

РАБОТА С АУДИТОРИЕЙ

- владение голосом
- основные правила профессиональной лексики тренера
- практикум: отработка навыка ведения группового лидер-класса

СТРАТЕГИЯ ТРЕНИНГА

- гибкость и другие физические параметры: сила, выносливость, координация и реакция
- интеграция стретчинга в общую картину тренинга
- как сочетать йогу и силовой тренинг
- основы силового тренинга с отягощениями: теория и практика

- обзорная тренировка в тренажерном зале

ЭСТЕТИКА ЙОГИ

- как сделать тренировочный процесс не только эффективным, но и красивым
- искусство демонстрации асан
- основы фото/видео съемки асан йоги: выбор позы, композиция, ракурс, цвет, свет и т.д. Этот предмет особенно актуален для тренеров, ведущих блоги в социальных сетях

ПЛАНИРОВАНИЕ КАРЬЕРЫ ТРЕНЕРА

- основные этапы профессионального роста в сфере фитнес/йога услуг
- профессиональная этика
- личный брендинг и социальные сети
- алгоритмы преодоления сложных и конфликтных ситуаций