



Заниматься йогой начала поздно, в 35 лет. Поначалу даже пугали, что зря. «После 25 лет крестец не раскроешь, после 30 мышцы уже не растянешь. А если никогда не садилась на шпагат и раньше, то после 35 радуйся, что на корточки сесть можешь.»

С крестцом подружилась – мы раскрылись друг другу. Мышцы растянулись вместе с дыханием и паузой между событием и реакцией. На шпагат села. Но что оказалось важнее – научилась стоять на ногах.

И поняла, что всего этого можно было не делать. Потому что йога о другом.

И понимаешь это однажды, вдруг, и не обязательно в асане. Любое положение тела, любая позиция по жизни – йога. Форма это ведь только котелок, где каждый может приготовить что-то свое – супчик, целебный отвар, приворотное зелье или... музыкальный инструмент. В моем пути к работе инструктором нет ничего особенного – семинары, Индия, тренинги, книги, жизненный опыт.

За плечами многолетняя успешная работа в рекламе, журналистике. Сейчас мне 42 года. И я не выбирала профессию инструктора по йоге. Просто это случилось со мной, и теперь не живу иначе.

Нет одного «правильного» Пути. Есть только тот, кто идет и ищет.

«Если ты дошел до вершины горы – продолжай идти»

Бхатгачарджи



## Алексей Дащенко



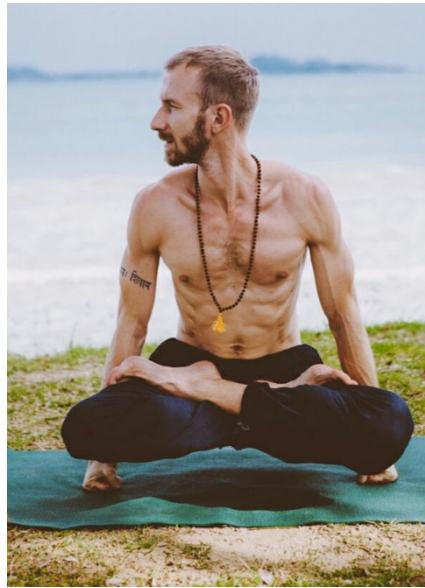
Представит Бихарскую школу йоги - классическая хатха-йога.

Бихарская школа йоги (Сатьянанда йога) — школа йоги, основанная в 1964 году Свами Сатьянанда Сарасвати в Мунгере. Кампус расположен в излучине реки Ганги.

Методы, разработанные в Бихар школе йоги представляют собой синтез многих подходов к личностному развитию, основанных на традиционных ведических, йогических учениях в сочетании с современными методами медицинской науки.

Алексей очень открытый, добрый человек, профессионал своего дела, сам активно развивается, делится своими знаниями, проводит йога занятия на благотворительной основе, а также ведет индивидуальные консультации и йога практики.

## Кирилл Ржаной



### Информация о преподавателе:

Основатель Московского Университета Йоги и сети йога-центров. Опыт практики йоги с 2003 года. Профессиональный психотерапевт. Обучался у ведущих преподавателей и мастеров Индии и стран СНГ. Провел более 80 учебных программ по всему миру. Создатель учебных курсов: "Медитация в условиях мегаполиса", "Психология йоги", "Йога царского ума", "Осознанное питание в условиях мегаполиса, "Сила пробуждения". Консультант - тренер ряда известных людей в сферах бизнеса, спорта и политики. Ежегодно проводит обучение профессиональных преподавателей йоги. Имеет многолетний опыт проведения групповых и индивидуальных занятий, тематических семинаров и лекций в России и за рубежом.

### Взгляд на обучение будущих преподавателей йоги:

С быстрой динамикой развития йоги в России, возникает и потребность в профессиональных преподавателях. И именно от Вас, будущие преподаватели, будет зависеть судьба древней науки йоги в нашей стране. Какой она станет: популярной модной гимнастикой, ещё больше развивающей культ Эго, или путём развития сознания, улучшающем качество жизни и делая людей более осознанными и счастливыми. Поэтому поступая на курс, всегда помните, что за Вами потянутся десятки, а то и сотни людей и Вам следует быть не только искусным гимнастом на коврике, но и мудрым Учителем в жизни.

## Илья Беляев



Илья Беляев – мастер недвойственных практик, писатель, целитель, ученик русского мастера Кунта-йоги – Тоши, автор книг «Острие Кунты», «Tausha: The Life and Teachings of a Russian Mystic», «Пространство сознания», «Свобода быть». Также Илья является одним из двух хранителей учения Кунта-йога.

Беляев посвятил практике медитации и целительства более двадцати лет, он учился у мастеров различных традиций в России, Индии, Непале, Канаде и США.

В течение 14 лет Илья Беляев проводил ритриты и семинары по практикам работы с сознанием, обучал авторской целительской методике «Акупрессура в движении».

Сейчас Илья находится в бессрочном ритрите. Семинары и групповые ритриты пока не планируются.