

## УНИКАЛЬНЫЙ ЙОГА-МАРАФОН

	Инструкторы	Описание мастер-классов
Тренер студии YOGA PRACTIKA	Федеральная сеть центров йоги, которая насчитывает более двадцати современных залов в Москве, а также центры в Казани и Нижнем Новгороде. Миссия YOGA PRACTIKA – улучшить качество жизни через осознанную практику естественных действий и процессов – движения, дыхания, питания, сна, взаимодействия с окружающим миром.	Йога Айенгара разновидность Хатха-йоги, основанная йогой Айенгаром. Основное внимание уделяет правильному положению тела, чтобы оно могло гармонично развиваться и стать анатомически безупречным. Характерной особенностью метода является статичное выполнение асан с необходимыми опорами. Другой характерной чертой метода является подробное, детальное объяснение каждой позы и индивидуальный подход к каждому практикующему.
Алексей Меркулов	Алексей Меркулов – ведущий телеканала «ЖИВИ!», инструктор по кундалини-йоге, советник Федерации учителей кундалини-йоги.	Главная цель кундалини-йоги – пробуждение внутренней энергии и расширение сознания. Занятия этой практикой помогают добиться равновесия, целостности и гармонии в жизни, а также освободиться от зависимостей. Мастер-класс кундалини-йоги проводит один из лучших учителей Московской федерации йоги Алексей Меркулов.
Рави Кумар	Рави Кумар – ведущий телеканала «ЖИВИ!», йогатерапевт, учитель хатха-йоги по методике Шивананды-Сатьянанды, дипломированный травматолог.	Мастер-класс направлен на совершенствование тела. Система включает все известные статические и динамические асаны, скручивания, растяжки, стойки на руках. Большое внимание уделяется пранаяме и медитации.
Алена Тихонова + Arjuna Project	Алена Тихонова – сертифицированный преподаватель. Ученица Андрея Лаппа, Шерон Геннон, Дэвида Лайфа и Александра Дудова. «Я иду по пути йоги уже не один год, но меня постоянно сопровождает настоящее волшебство – открываются новые и новые грани йоги, новые смыслы и горизонты».	Методика совмещает асаны, виньясы, пранаямы, расы, мантры и янтры в одном тренировочном процессе. При этом, в ходе их выполнения практикующий строит пространственную мандалу, ориентированную по сторонам света, сам являясь её центром.
		Arjuna project – музыкальный проект играет музыку для йоги. Используя научные знания об арт-терапии, проекту удалось создать музыку, которая способствует максимальной концентрации, погружению в ресурсное состояние, обретению тонкого баланса собранности и расслабленности, когда всё внимание направляется на практику в моменте настоящего.
Мария Артамонова	Мария практикует йогу с 2002 года. Опыт преподавания в студиях США и Европы, практикует йогу при посольстве Индии. Мария ежедневно делится своим опытом и знаниями, дарит свою любовь и помогает ученикам укреплять здоровье, расти и развиваться.	Дживамукти-йога – одна из самых мощных и структурированных практик. В ней есть и духовная составляющая, и методики, которые способны развивать вас на физическом и эмоциональном уровнях.

	Инструкторы	Описание мастер-класса
<p>Рауф Асадов + Turiya Sound</p>	<p>Рауф Асадов практикует йогу с 2009 года. Автор проекта Organic People. Сертифицированный инструктор USA National Educational Standards of Yoga Alliance (Universal Yoga), а также выпускник Московской школы йоги. Прошел курсы для преподавателей по перинатальной йоге и вел регулярные классы по йоге для беременных.</p>	<p>Занятия по вводному курсу йоги для начального и среднего уровня. Главные акценты на дыхании, корректной отстройке асан, технике безопасности, достижении сбалансированного состояния и понимания того, что хочет сказать вам ваше тело.</p>
	<p>TURIYA SOUND – музыкальный проект, исполняющий мантры в современном звучании, переплетая в едином потоке электронные и живые инструменты.</p>	
<p>Татьяна Илларионова</p>	<p>Татьяна Илларионова – ведущий преподаватель методики YOGA23, методист и старший инструктор Федерации Йоги Москвы, опытный практик, подающий яркий пример своей силой воли, женственностью и структурным мышлением.</p>	<p>Красивое массовое занятие йогой в темноте под светом ультрафиолетовых ламп. Все участники приходят в белых одеждах для создания большего эффекта и выполняют практику под руководством известного учителя и живое музыкальное сопровождение.                      Dress code: белая одежда</p>
<p>Катя Кушнер + Atman Love</p>	<p>Катя Кушнер – основательница студии йоги NYM Yoga. В 2009 году закончила 350 часовой сертифицированный курс по подготовке преподавателей Дживамукти Йоги (OMEGA Institute, USA), а в 2012 стала старшим преподавателем (Advanced Certified Teacher). Была приглашена на роль ментора на 350-часовом курсе по подготовке преподавателей Дживамукти йога (Коста-Рика).</p>	<p>Каждое последнее воскресенье месяца в течение всего года люди собираются вместе, чтобы выполнить 108 раз одну из самых известных в мире последовательностей оздоровительных упражнений – «Приветствие Солнцу» («Сурья Намаскар»).</p>
	<p>Atman Love – музыкальный коллектив, сочетающий современные и древние этнические инструменты, такие как handpan, гитара, синтезатор, ситар, бансури, вокал и перкуссию, создавая невероятную атмосферу и магию живого звучания. Пропевание мантр позволяет ощутить состояние спокойствия, радости, внутренней тишины и потока. Очистить ум от навязчивых мыслей, образов, тревог, погрузиться в медитативное состояние.</p>	
<p>Светлана Селихова</p>	<p>Обучалась в школе-студии Yoga-Mind. Увлекается аюрведой и философией. На своих занятиях Светлана гармонично совмещает классическую хатха-йогу, динамические элементы виньяса-флоу, дыхательные практики и мягкую суставную разминку сукшма-вьяма.</p>	<p>Виньяса флоу – одна из систем хатха-йоги. Отличительной особенностью Vinyassa Flow является то, что она объединяет мягкое динамичное втекание в асану и силовой аспект, гармонично совмещая статическое и динамическое выполнение последовательности асан, синхронизируя движение и дыхание. В данных направлениях нет четко закрепленных последовательностей, асаны выполняются в произвольном порядке с сохранением непрерывного движения и дыхания.</p>