



МОСКОВСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ЙОГИ

niketan108.com
+7 (495) 023-00-70
v@niketan108.com

КЛЮЧИ К СЕБЕ ЧЕРЕЗ ЙОГУ

Программа обучения по модулям



МОСКОВСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ЙОГИ



ЙОГА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ. МОДУЛЬ 1

26 онлайн лекций и практик

Вводная лекция об Университете йоги

Методика настройки на спокойное,

сконцентрированное состояние ума (1 занятие)

Травмобезопасность в йоге (1 занятие)

Практика хатха-йоги (4 занятия)

Постановка правильного дыхания (1 занятие)

Очищающие техники йоги – шаткармы (3 занятия)

Терапевтические дыхательные техники (5 занятий)

Йога для восстановления зрения (семинар)

Практическое занятие «Как выйти из состояния хронической усталости» (1 занятие)

Принципы сохранения здоровья тела и психики (1 занятие)

Как быстро расставить приоритеты в жизни (1 занятие)



АСАНЫ ЙОГИ. МОДУЛЬ 2

**38 асан, 3 вида Сурья
Намаскар, 1 разминка, 4
лекции**

Варианты разминки
Комплекс: «Приветствие Солнцу»
Уроки по асанам стоя
Уроки по асанам сидя
Уроки по асанам лежа на животе
Уроки по асанам лежа на спине
Уроки по перевернутым асанам
Уроки по расслабляющим асанам
Уроки по медитационным асанам
И другие





ЙОГА ЗА ПРЕДЕЛАМИ АСАН. МОДУЛЬ 3

33 онлайн лекций и практик

Йогическое питание в средней полосе

Практика хатха-йоги (6 занятий)

Практика набора энергии

Лекция “Эмоции и йоговская отрешенность”

(1 занятие)

Дыхательные практики и пранаяма (3 занятия)

Уддияна бандха (замок живота)

Йога-нидра (теория и практика)

Карма-йога (теория и практика)

Экология жизни (2 занятие)


Методика трансформации эмоций

Как реагировать на негатив от людей



МОСКОВСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ЙОГИ

niketan108.com
+7 (495) 023-00-70
v@niketan108.com



ЙОГА СОЗНАНИЯ. МОДУЛЬ 4

14 онлайн лекций и практик

Утро. Пробуждающая практика йоги
Выбор положения тела для медитации
Концентрация в повседневной жизни
Методы работы с вниманием
Психосоматика
Хатха йога + режимы дыхания. Утро
Природа ума
Нейтрализация травм прошлого
Навыки управления эмоциями
Методы входа в медитацию
Практика медитации



МОСКОВСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ЙОГИ

niketan108.com
+7 (495) 023-00-70
v@niketan108.com