

# Калининградский институт йоги Игоря Полтавцева


Курсы обучения инструкторов

05.06.2017 – 12.08.2017г



# Мы познакомились друг с другом

МЕНЯ ЗОВУТ ЕКАТЕРИНА  
**ВЕСНИНА.**  
В ЙОГУ Я ПРИШЛА, ЧТО  
БЫ ОЗДОРОВИТЬ СВОЕ ТЕЛО,  
*в итоге это стало*  
МОИМ ПУТЕМ С СЕРДЦЕМ,  
*на котором я получила*  
БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЗДОРОВОЕ  
тело! Для меня йога –  
ЭТО ВОЗМОЖНОСТЬ  
ПОЗНАТЬ СЕБЯ И МИР  
*за пределами своего*  
ума, а так же нести  
**БЛАГО ЗЕМЛЕ И**  
**ПОМОГАТЬ ЛЮДЯМ!**  
*И еще это возможность*  
*посвящать себя*  
*любимому делу!*



djimpfoto.net



I  YOGA

Ваш личный инструктор по йоге Ирина Никеева

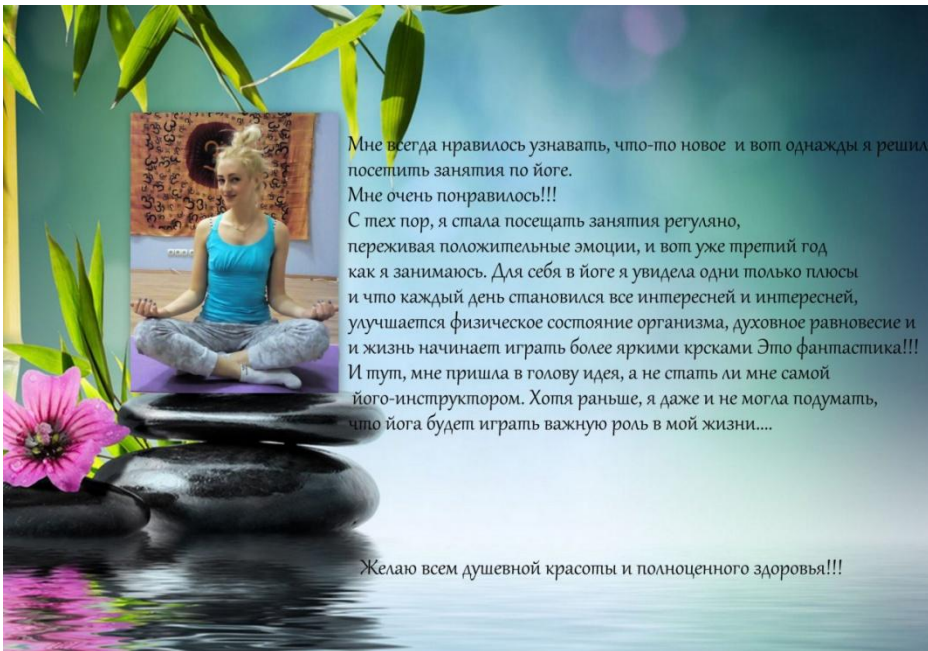
Тел. +7 921 108 4 108



*Гармония и баланс,  
выносливость и стрессоустойчивость,  
духовное развитие –  
все это вы сможете обрести  
на занятиях йоги. Я, Алёна  
Стадник, буду вашим  
проводником в мир  
осознанности, счастья и здоровья*

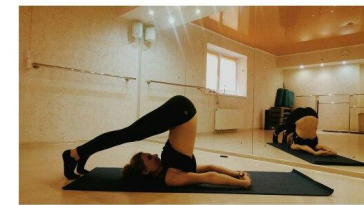
Studia Yoga





Мне всегда нравилось узнавать, что-то новое и вот однажды я решила посетить занятия по йоге. Мне очень понравилось!!! С тех пор, я стала посещать занятия регулярно, переживая положительные эмоции, и вот уже третий год как я занимаюсь. Для себя в йоге я увидела одни только плюсы и что каждый день становился все интересней и интересней, улучшается физическое состояние организма, духовное равновесие и и жизнь начинает играть более яркими красками Это фантастика!!! И тут, мне пришла в голову идея, а не спать ли мне самой його-инструктором. Хотя раньше, я даже и не могла подумать, что йога будет играть важную роль в моей жизни....

Желаю всем душевной красоты и полноценного здоровья!!!



Do



Yoga



*Йога пришла в мою жизнь неожиданно и безвозвратно, привнесла баланс в мой огненный темперамент и избавив от проблем со здоровьем. Она позволила мне ощутить себя по новому, успокоить ум, сконцентрироваться на главном, обрести новые знания, мысли, чувства и побудила на дальнейшее духовное и физическое развитие.*

*Вера Герлован*

Мой путь в глубокий и неизведанный мир йоги начался в 2008 году с изучения мощной книги «Йога делового человека». Наслаждаясь каждой страницей – твёрдо решила заняться йогой. Через несколько дней после прочтения я уже стояла на коврике перед моим первым инструктором Полтавцевой Н.Е. и старательно выполняла асаны и пранаямы.

Сначала были занятия один раз в неделю, затем два, потом три и были периоды, когда тело и разум желали практики каждый день. Последние два года моей жизни в основном занимали активные тренировки, бокс и insanity, а йога всегда была в моём сердце.



**Йога - это мой ключ к восстановлению сил и обретению гармонии.**

Сейчас я нахожусь в поиске собственного стиля, органичного моему яркому темпераменту и восприятию мира.

*Наталья Юренкова*

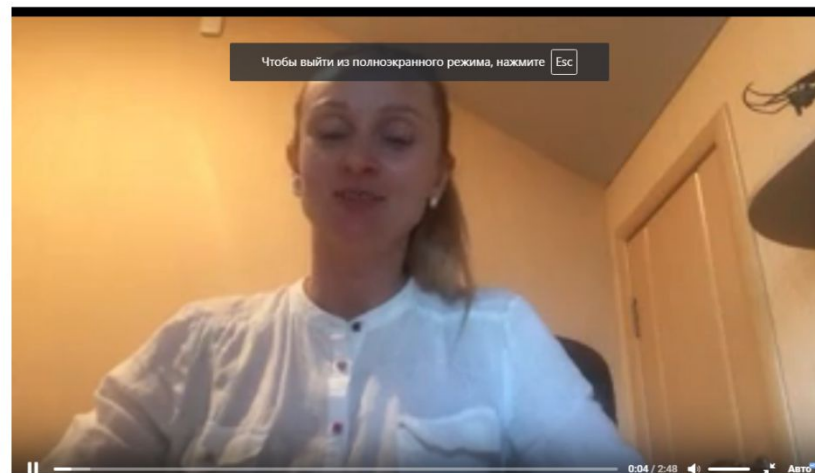
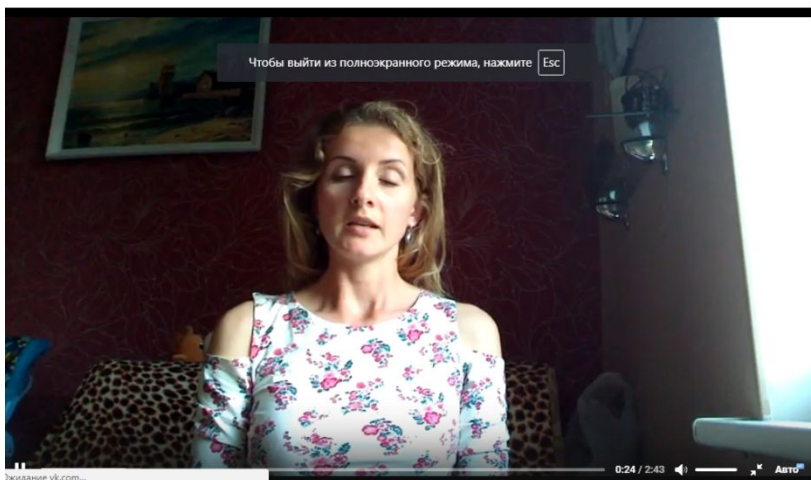
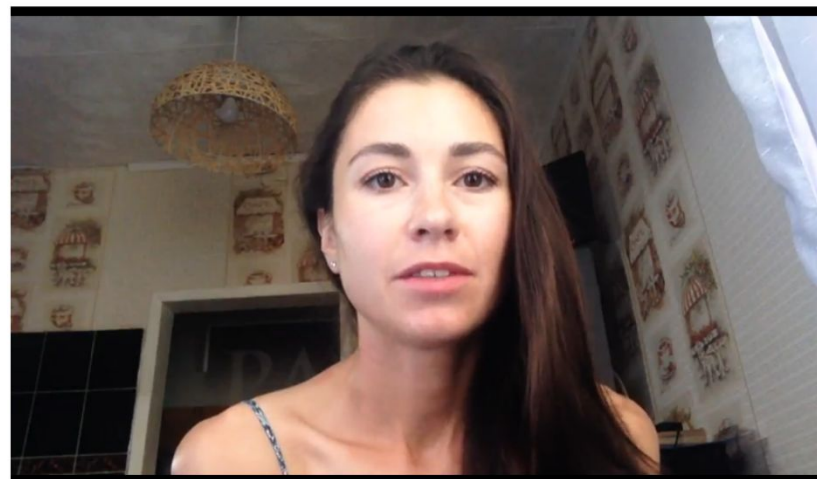
*8 9062 110 157*



**В Добром мы узнали что такое Крия йога.  
Пробовали на себе шаткармы, парились в бане, практиковали  
«Тратак» и обнимались!!!**



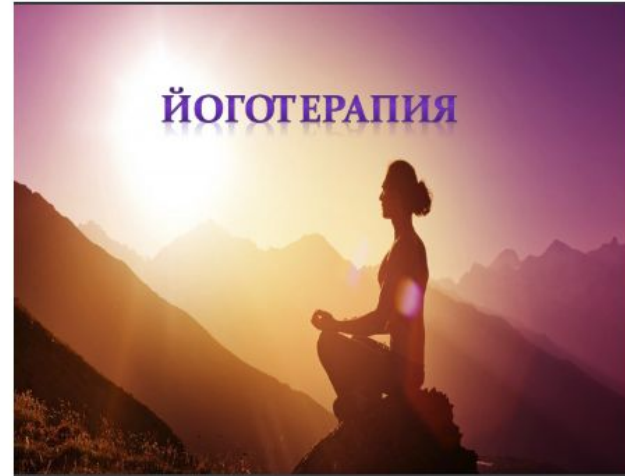
# Проводили беседы для наших слушателей. Делились друг с другом опытом, обменивались мнениями.



# Узнали что йога многогранна и невероятна! Ознакомились с разными стилями.

## Йога компенсированных рисков

Создатель - Игорь Полтавцев



### ОСОБЕННОСТИ МЕТОДА

- Большое внимание уделяется подготовке тело к работе в асанах — очистительным процедурам — «шаткармам» и двум видам динамических упражнений.

*Шаткармы*



## Основатель направления Бикрам йога

Своё название этот вид йоги получил в честь своего основателя — индийца Бикрама Чоудхури (Bikram Choudhury), который в 1957 стал национальным чемпионом Индии по йоге в возрасте всего 13 лет.



**Целую неделю мы интенсивно дышали: с утра до вечера проверяли на себе воздействие йоговских пранаям. Вердикт: помогают!!! Снижают аппетит, дают бодрость или помогают засыпать. Пользоваться можно!!!**



**Неделю каждый пел свою собственную мантру, отслеживал свои ощущения и потом мы делились впечатлениями и опытом. И нам понравилось! Это было необычно, каждый испытал гамму эмоций!**





**Мы говорили об особенностях питания на разных этапах йоги, узнали много нового. Впечатление оказалось сильным, мнения были очень разные!**



# Разрабатывали свои группы в социальных сетях, делились опытом

Летний курс "Целительские практики йоги"

Написать сообщение Присоединиться

Информация Свежие новости

Подписаться

39 42 78  
идут возможно приглашены

Пригласить друзей

Пойдут 4 друга

Летний курс "Целительские практики йоги для оздоровления и повышения уровня здоровья".  
В программе: йогатренинг, упражнения раджа-йоги, экстрасенсорика, семинары в Добром.  
Занятия по вторникам и четвергам с 8:00  
Преподаватель йоги - Алена Стадник

Калининградский институт йоги, ул. Черныховского д. 6 оф 210, Калининград

1 июня в 8:00 – 1 июня 2018 в 9:30

Йога для Детей и Взрослых

Сохраним здоровье и жизненную активность как можно дольше.

Многих волнует вопрос: ЗАЧЕМ ЗАНИМАТЬСЯ ЙОГОЙ, какой эффект она приносит, для чего я буду тратить свое драгоценное время. И в чем отличие йоги от других видов физической деятельности. В ЧЕМ ЕЕ ПРЕИМУЩЕСТВО?

Ответ прост:  
◆ЙОГА ПРИНОСИТ ЗДОРОВЬЕ НА ВСЕХ УРОВНЯХ.

Показать полностью...

Калининград

Подписаны 7 друзей

Участники 150

Вера Екатерина Наталья

Фотографии 17 альбомы

Утренняя йога для настроения и здоровья

Вы состоите в группе

Друзья, приглашаю вас на занятия йогой!  
Вы научитесь слушать и ощущать свое тело, избавиться от волнений и стрессов, укрепите мышцы и улучшите растяжку.  
Занятия проводятся:  
Вт и Чт в 10.00 на ул. Черныховского, 6, каб.210  
Залпись в личные сообщения или по тел.  
+7 (962) 258-85-64  
Наместик  
Преподаватель - Ольга Луковская

https://m.vk.com/oLiga

Калининград

Подписаны 8 друзей

Участники 120

Вера Ирина Жанна  
Екатерина Maria Екатерина

Palladium Yoga Zelenogradsk

Йога для женщин. Йога для детей. Семинары по питанию, правяме, очистительным техникам и др.

Написать сообщение Вы состоите в группе

Женская Йога

Практика, ориентированная на женщин любого возраста, телосложения и уровня подготовки, позволяющая:

- восстановить нервную систему
- сделать тело гибким, приобрести грацию, легкость
- скорректировать вес

Показать полностью...

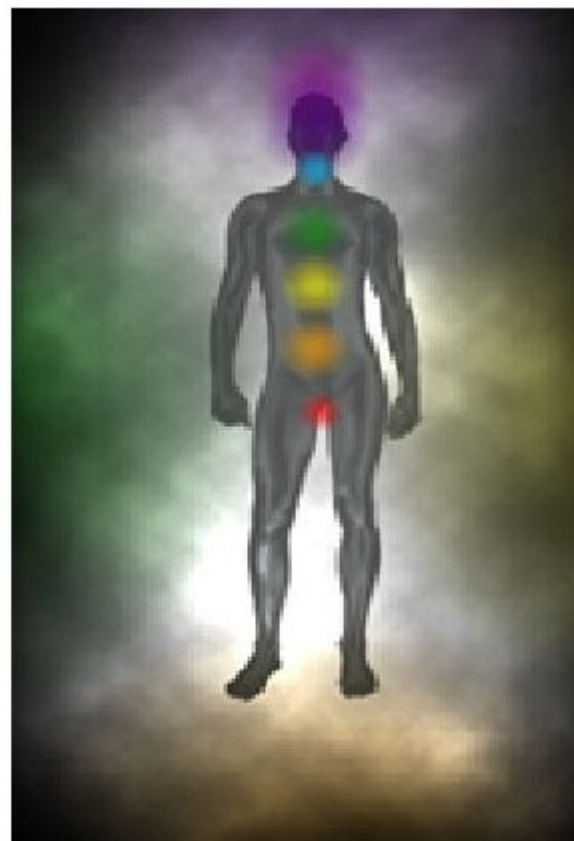
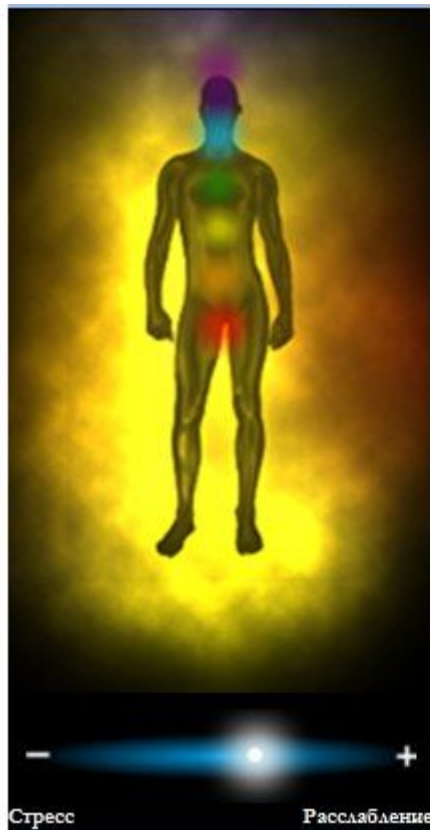
Сообщения сообщества

Подписаны 43 друга

Участники 44

http://fitness-palladium.ru/ https://vk.com/palladium\_fitness  
https://vk.com/public126773009

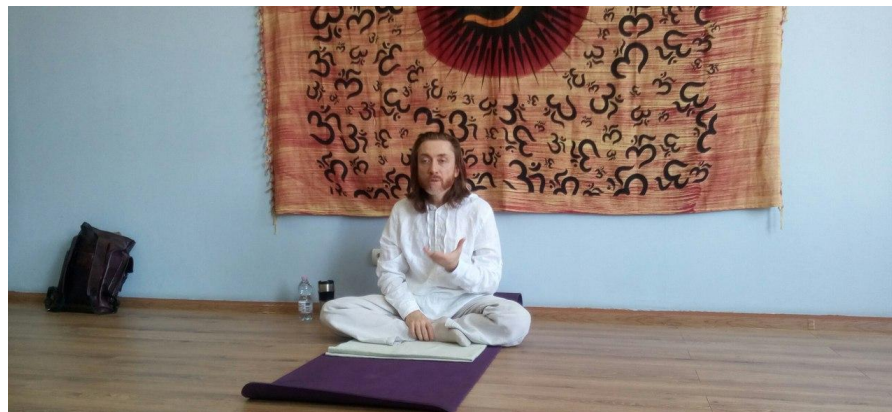
**А потом мы познакомились еще ближе! С аурой друг друга!**



**Испытали на себе практику холотропного дыхания и ребефинга, которая перевернула наше сознание, открыла новые возможности...**



**Мероприятий было много, старались посещать все!  
Вот бы еще разок отучиться, чтобы удалось  
посетить все!**



Семинар Имрама «Метод крия как путь самореализации»»

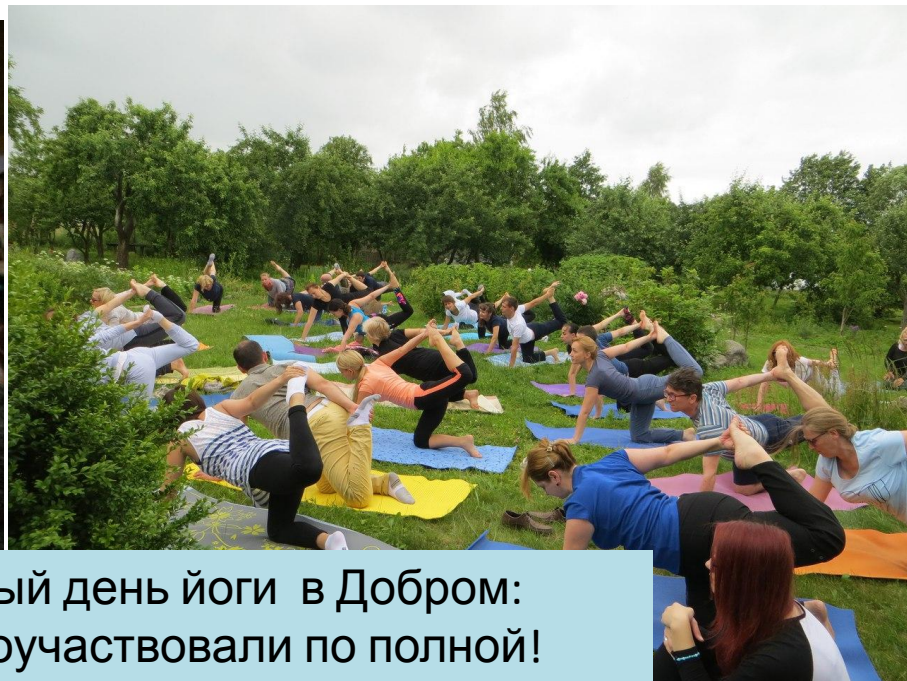


Семинар А. Хотько «Путешествие в прошлые  
ЖИЗНИ»

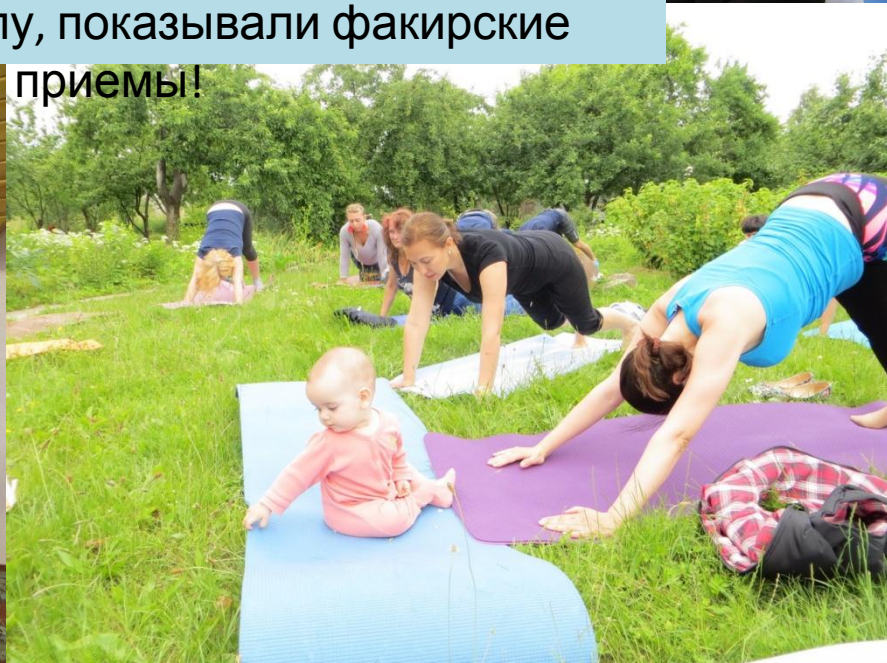
- Семинар на Косе «Волшебное путешествие за силой»

2017





Международный день йоги в Добром:  
Катя и Алена поучаствовали по полной!  
Ходили по стеклу, показывали факирские  
приемы!





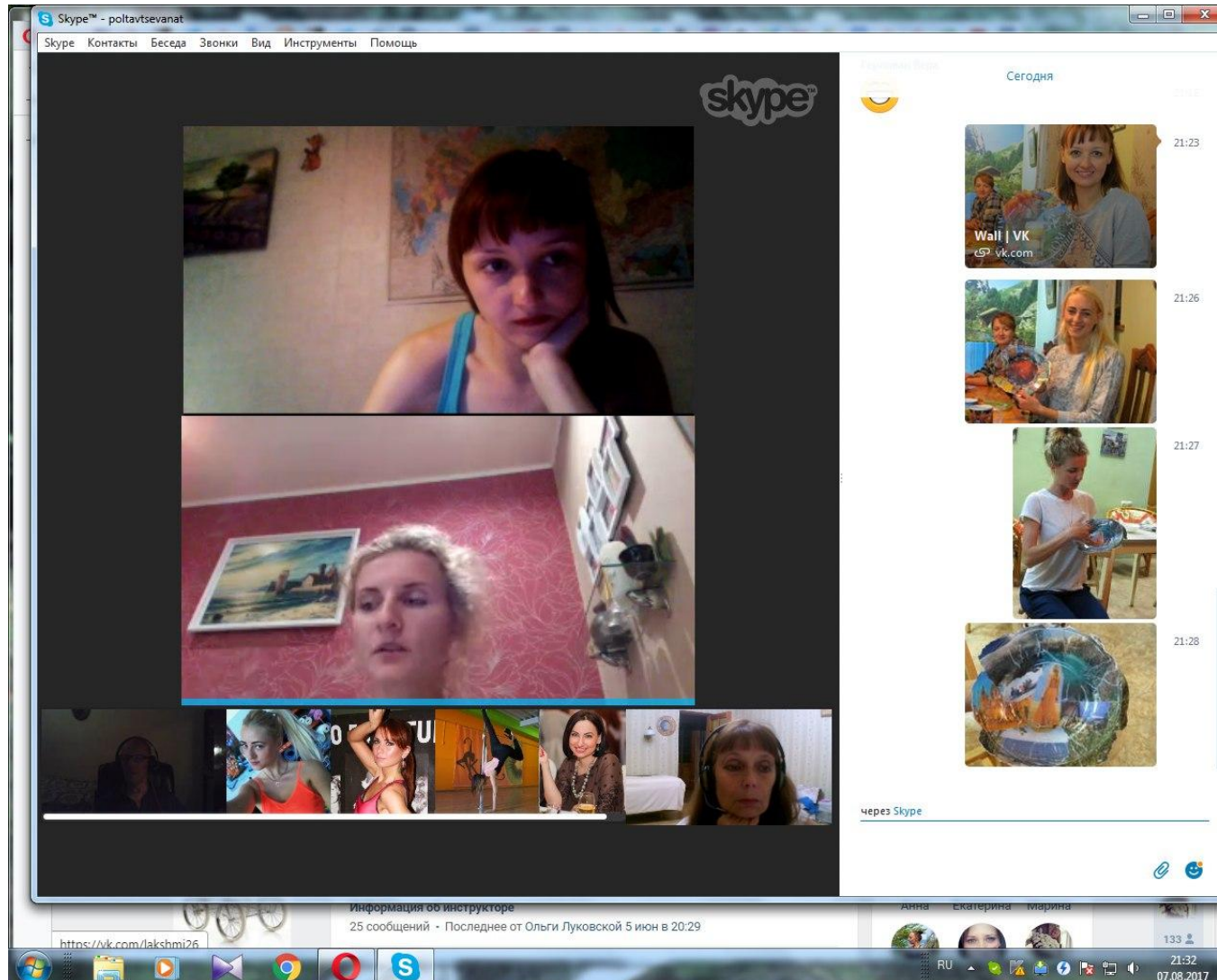
Наша Алена зажигала на конкурсе «СлингОМАМА», а мы ради нее регистрировались на сайте, за нее голосовали и агитировали друзей!

- Нас ждало множество испытаний, с которыми, как я считаю, мы с девочками справились на отлично!
- Спасибо всем тем кто поддерживал меня! [Моим подругам-инструкторам](#), которые за меня голосовали, спасибо [Наталья Полтавцева](#), что так активно меня рекламировала и агитировала людей голосовать, и что является для меня сейчас прекрасным наставником и путеводителем в мир йоги и конечно же спасибо [Екатерина Егорова](#) организатору всего этого праздника.





# Лекции охватывали важнейшие аспекты йоги, мы получали ценные знания и каждый делился своим мнением и впечатлениями...



Я и мои коллеги – молодые инструктора знания сразу применяли на практике: начали вести свои группы йоги



# А вот и Я и мои разнообразные

# занятия



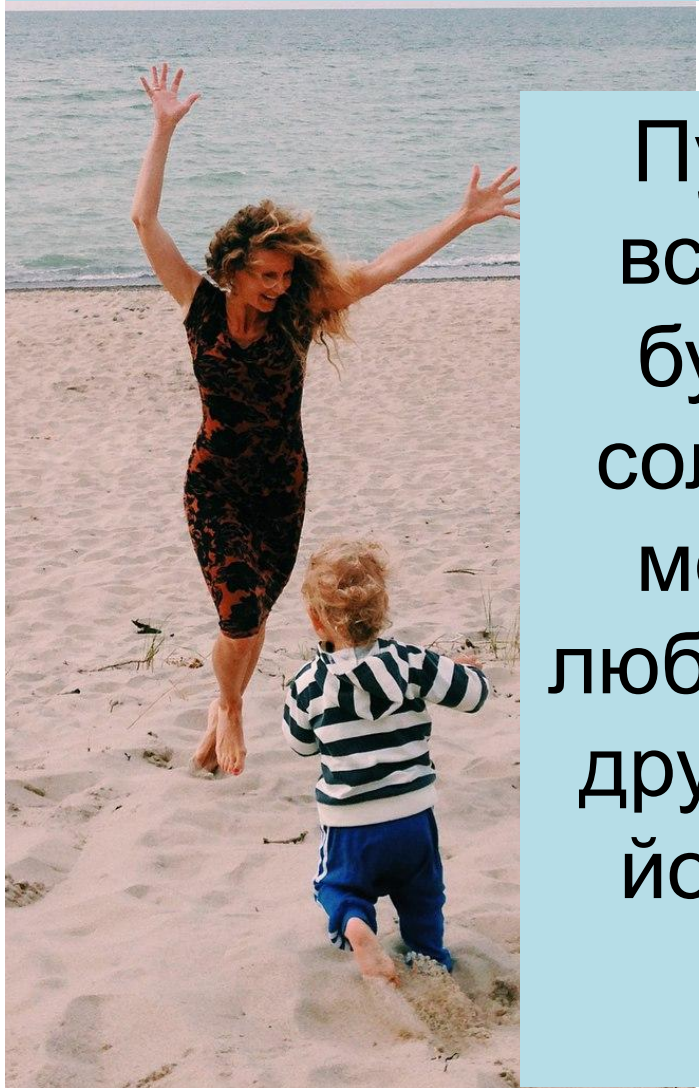
Нравится [\\_\\_manuilova\\_\\_](#) и еще 64

**podiumstudio** Всем хорошего дня, а мы в [#balticmodelscomp](#) уже позанимались йогой под приятную музыку, зарядились энергией и идём на обед 🥰

Партнёр проекта фитнес клуб Палладиум (г. Зеленоградск, ул. Лермонтова, 4а), инструктор по йоге Герлован Вера [@palladium\\_official](#)

- Да здравствует здоровый образ жизни,  
ПОЗИТИВНОЕ мышление!

Пусть  
всегда  
будет  
солнце,  
море,  
любимые,  
друзья и  
йога!!!



Спасибо нашим учителям Игорю Николаевичу  
и Наталье Евгеньевне за ваш вклад в наше  
развитие как инструкторов и личностей!!!



Всем желаю дальнейшего  
профессионального и  
личностного роста, удачи и  
никогда не сбиваться с  
намеченного пути!



*Ваша Вера Герлован*