



WELLNESS ЙОГА ИНСТРУКТОРСКИЙ КУРС ГАЙД - ПРЕЗЕНТАЦИЯ

Образовательная программа с дипломом государственного образца

От финалиста Сколково Sportech | автора 9 книг по йоге на 40 площадках | YOGAMED

От автора

Дорогие коллеги!



Я с большой радостью презентую вам нашу эксклюзивную авторскую программу, где мы собрали самые сливки, которые помогут вам как инструктору успешно реализоваться в профессии.

WELLNESS — это всестороннее развитие человека, а йога как никогда сейчас актуальна. Мы в **YOGAMED** используем все 8 элементов и применяем их как для себя, так и для наших подопечных.

Этот гайд будет вам полезен, если вам тоже интересна йога в концепции превентивной медицины и биохакинга жизни! Для меня большая радость быть частью вашего пути и то, что у нас получилось создать в YOGAMED - это большой Путь. Причем не только мой, но и нашей команды мастеров!

В этом гайде мы постарались ответить на все вопросы, но вы знаете, что наши менеджеры-консультанты, как и я сама лично, всегда рады ответить на вопросы и помочь сделать выбор, который приведет вас туда, куда вы стремитесь!

Не устану повторять, что преподавание йоги - это самая лучшая профессия. Такого количества окситоцина (гормона, который дает нам состояние доверия к миру и любви) нет нигде. Но, как организовать свою деятельность и какие стратегии использовать при работе с людьми - это задача образовательной программы..

Приятного вам чтения!

***Ваша коллега и крестная фея йоги,
Любовь Найденова***

Система YOGAMED — что это

Эмоциональный аспект

дхьяна и самадхи

Социальный аспект

яма и нияма

Психологический аспект

пратьяхара и дхарана

Физиологический аспект

асана и пранаяма

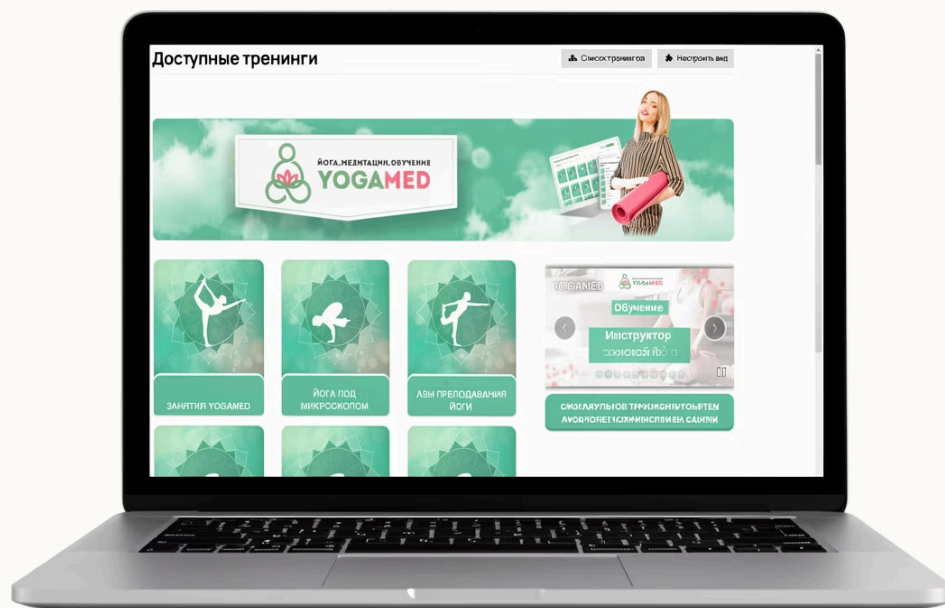


Made with GAMMA

По итогу этой программы вы сможете создавать полезные продукты для вашей потенциальной аудитории и решать огромное количество задач.

Йога учит самому главному — **бытийности**. Помогает наладить контакт с собой, а учитель, инструктор — это проводник, который грамотно и бережно сопровождает человека на этом нелёгком пути.

Иновация YOGAMED состоит в том, что мы используем диагностические инструменты, которые вы не найдёте больше нигде!



Через наши программы прошло больше **17 000 человек**, и благодаря такой огромной выборке мы видим паттерны, которые отлично срабатывают для наших подопечных.

YOGAMED развивает йогу в концепции превентивной медицины и биохакинга, соединяет технологии и древние знания, превращая это в грамотный педагогический подход. Чему мы с вами на этой программе и обучаемся.

Готовые стратегии для работы с людьми

Модульная система
Диагностические инструменты до и после
8 элементов йоги через призмы 4 видов здоровья

Организация деятельности в роли инструктора

Преподавание как фриланс
Организация с точки зрения бизнеса
Налоги, финансы, законы
Навыки продаж и сбора аудитории

Карьера с YOGAMED

Профессиональное комьюнити с супервизиями
Возможность стать амбассадором - лицом бренда в своем городе и получить маркетинговую поддержку
Курирование потоков
Франшиза
Организация семинаров и ретритов и др

Структура программы

Как устроена программа: взгляд сверху

Наша инструкторская программа состоит из нескольких блоков. Давайте посмотрим, как это выглядит сверху, а затем по ходу гайда разберем подробнее каждый.



Нашу образовательную программу мы разбили на 8 блоков. после того как вы поступите, вам все блоки будут открыты сразу. Но с момента, когда стартует поток, мы начнём жонглировать этими блоками в соответствии с трекингом и расписанием курса.

Все эти блоки отвечают на ключевые вопросы, которые помогают нам разобраться **как в базе знаний, так и в организации своей преподавательской деятельности.**

Доступ к видео

Как показала практика, это наиболее эффективный способ запоминания информации, а также по

Предподготовка к основному курсу

Бонусы, которые вы получаете вместе с программой

«Йога под микроскопом»

Подготовительный курс для тех, кто хочет глубже понять, как устроена физиология йоги и какие особенности при работе с людьми.

«Азы преподавания йоги»

Мини-курс, который поможет начать преподавать уверенно ещё до основной программы, как управлять вниманием, как строить речевые кон

Премиальная подписка на клуб YOGAMED

Доступ к приложению, где собрано 170+ практик йоги и медитации в формате mini app с доступом на 4 месяца.

 **Примечание:** Бонусы доступны после полной оплаты образовательной программы. Это уроки и занятия, которые вы смотрите факультативно для общего развития. К ним мы не возвращаемся на основной программе, но они создают прочный фундамент для спокойствия и уверенности в работе с людьми.

БЛОК 1

Общая информация

Содержание блока:

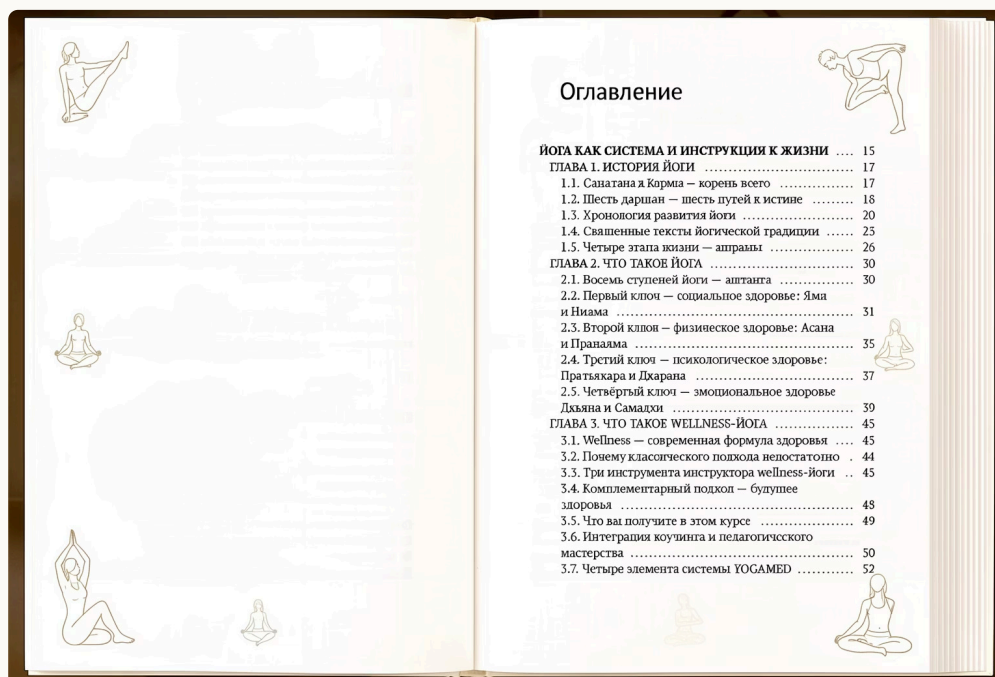
- Инструкция к курсу
- Что такое йога и её история
- 4 направления здоровья через 8 ключей (основа wellness-направления)
- Должностная инструкция учителя йоги
- 4 элемента системы YOGAMED: база знаний, педагогическое мастерство, маркетинг и продажи, личный бренд
- Карьера с YOGAMED: амбассадорство, кураторство, франчайзинг
- Диагностические инструменты

Результат для студента

Вы понимаете философию YOGAMED, знаете свою «должностную инструкцию» как преподавателя и получаете доступ к уникальным диагностическим инструментам.

«Зачем мне история йоги, если я хочу практику?»

— Без понимания корней невозможно грамотно адаптировать практику под современного человека. Именно это отличает профессионала от любителя.



К нашей образовательной программе идёт подробный учебник на 350 страниц, где по главам разобраны все видеоуроки с упражнениями и стратегиями.

БЛОК 2

Йога как социальное здоровье

Содержание блока:

- Опросники социального здоровья и как ими пользоваться
- Практические упражнения из ключа ЯМА: системное мышление, эго-состояния, SMARTEF, баланс ролей
- Практические упражнения из ключа НИЯМА: бюджетирование времени, тайм-менеджмент спринтами, аскеза, дофаминовая тренировка привычек

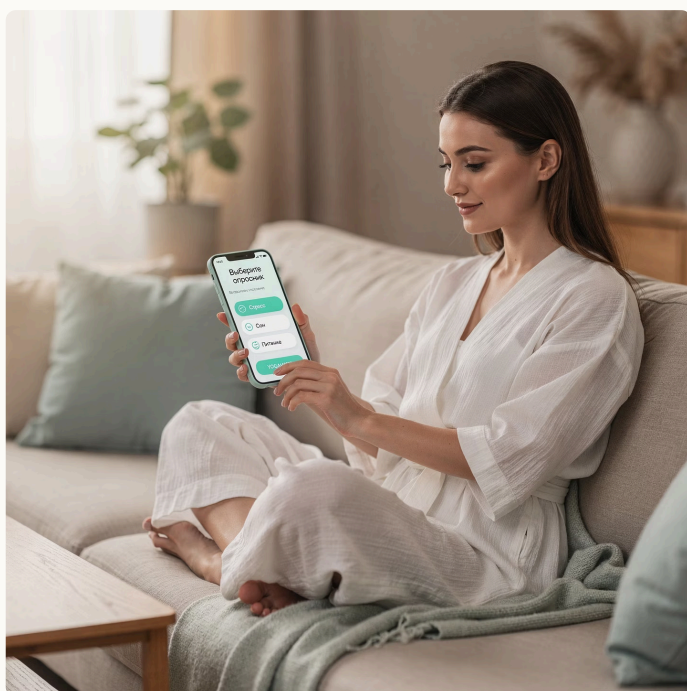
Результат для студента

Вы умеете диагностировать социальное здоровье ученика и применять конкретные упражнения для его улучшения. Это то, чему НЕ учат ни на одном курсе йоги.

«При чём тут социальное здоровье и йога?»

— Человек — это не только тело. Без работы с социальной сферой невозможен устойчивый результат. Wellness-подход работает со ВСЕМИ измерениями.

В этом блоке мы подробно разбира



Оценка социально

БЛОК 3

Йога как физическое здоровье и долголетие

Содержание блока:

- Биохимия мышечной деятельности: митохондрии, АТФ, энергетические системы
- Базовые техники йоги для построения тренировок (58 шт)
- Гормональная система
- Нервная система и мозг
- Опорно-двигательный аппарат

Результат для студента

Вы понимаете, ПОЧЕМУ работают те или иные техники, и можете объяснить это ученикам на языке науки. Вы строите тренировки не по наитию, а по формулам. Здесь мы разбираем ключевые модели работы: модули "Живая спина", "Антистресс", "Детокс", "Общее укрепление".

«Мне не нужна биохимия, мне нужны асаны»

— Знать асаны без понимания биохимии — как водить машину, не зная правил дорожного движения. Можно, но опасно.

Физическое здоровье в йоге достигается за счет ключей АСАНА и ПРАНАЯМА.

АСАНА

Физические позы для силы и гибкости, восстановления функциональных возможностей тела

СТРАТЕГИИ

Прогнозируемый результат через готовые алгоритмы



ПРАНАЯМА

Контроль дыхания для активации нужного тонуса нервной системы и влияния на состояние митохондрий

БЛОК 4

Йога как психологическое здоровье

Содержание блока:

- Упражнения из ключа ПРАТЬЯХАРА: управление органами чувств, техники концентрации
- Упражнения из ключа ДХАРАНА: развитие внимания, однонаправленное сосредоточение

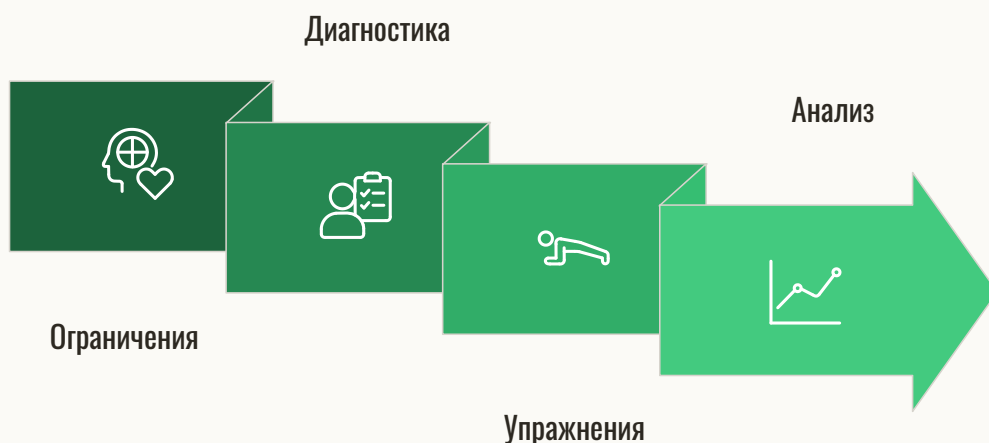
Результат для студента

Вы владеете техниками работы с психологическим состоянием ученика. Умеете помогать с концентрацией, тревожностью, рассеянностью.

В результате этих упражнений у человека развивается психологическое выносливость, восстанавливается фокус внимания, уходит суета, СДВГ, внутреннее напряжение, развивается вместо этого стрессоустойчивость. Изучаем это прицелом на йогические знания и управление физиологией мозга.

«Я не психолог»

— Вы и не станете психологом. Но вы научитесь границам своей компетенции и конкретным инструментам, которые безопасны и эффективны. Для этого мы используем диагностические инструменты, оцениваем состояние внимания и концентрации, выполняем упражнения по готовым алгоритмам, а затем снова проводим анализ, чтобы посмотреть динамику.



БЛОК 5

Йога как эмоциональное здоровье

Содержание блока:

- Упражнения из ключа ДХЬЯНА: медитативные практики, работа с эмоциями
- Упражнения из ключа САМАДХИ: глубинные состояния, интеграция опыта

Результат для студента

Вы можете проводить медитативные практики уверенно и безопасно. Умеете работать с эмоциональным состоянием учеников.

В этом блоке мы погружаемся в тонкую анатомию йоги, кот

«Медитация — это эзотерика»

— В системе YOGAMED медитация — это инструмент с измеримым результатом. Снижение стресса, улучшение сна, регуляция эмоций — всё это подтверждено исследованиями. На программе мы с вами изучаем готовые есть сценарии медитации: телесно – ориентированные, метафорические, ассоциативные, что помогает ориентироваться в подходе и, постепенно, шаг за шагом помогает своему подопечному осваивать этот инструмент!

Измеримый эффект

Снижение стресса и улучшение сна

Регуляция эмоций

Управление реакциями и настроением

Типы сценариев

Тело, метафора, ассоциации

Пошаговое обучение

Практика и внедрение с клиентом



БЛОК 6

Профессиональное мастерство преподавателя

Содержание блока:

- Психология преподавания йоги
- Формула открытого диалога
- Формула консультации по системе YOGAMED
- Формула открытого урока (7 элементов)
- Формула ДНК-контента (1 ситуация = 7 публикаций)
- Формула экологичных продаж (техника «Если»)

Результат для студента

Вы выходите с готовыми формулами для ведения диалога, проведения урока, создания контента и продаж — без манипуляций и стресса.

Этот блог напрямую касается организации

Именно п

Есть клиентская база

100 человек – это тот баз

«Я не умею продавать»

— Именно поэтому мы учим формуле экологичных продаж. Вы не впариваете — вы спрашиваете разрешение: «Если вам интересно, я могу рассказать...». Это меняет всё.

БЛОК 7

Форматы работы и стратегии YOGAMED

Содержание блока:

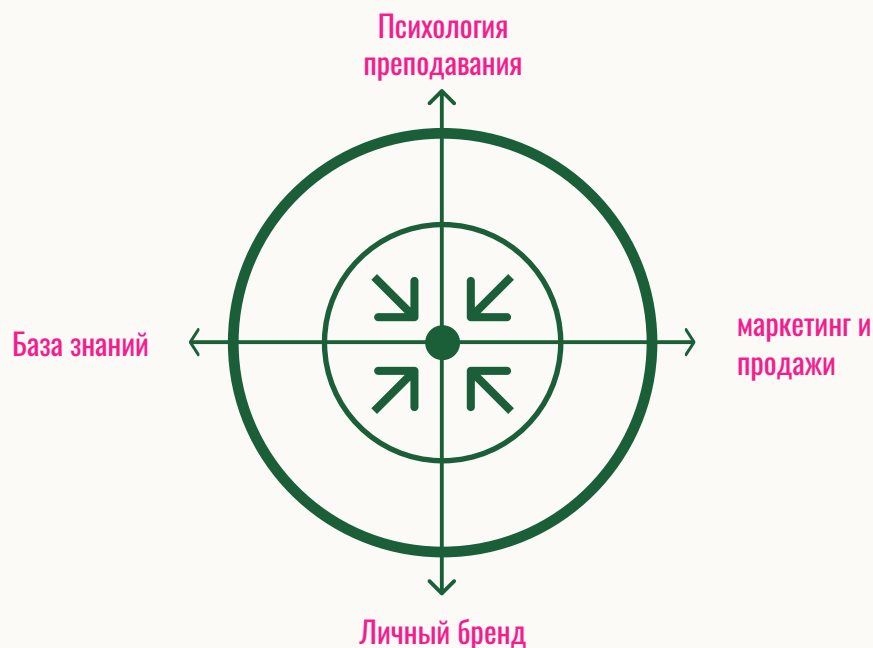
- Принципы групповых тренировок
- Принципы индивидуального сопровождения
- Стратегия «Живая спина» (работа с болями в спине)
- Стратегия «Антистресс» (восстановление нервной системы)
- Стратегия «Детокс» (нормализация обмена веществ)
- Тонкая анатомия йоги (чакры, нади, коши)

Результат для студента

Вы получаете готовые алгоритмы работы с тремя самыми частыми запросами учеников. Не нужно изобретать велосипед — используйте проверенные стратегии.

«А если у ученика запрос не из этих трёх?»

— 80% всех обращений попадают в эти три категории. Остальные 20% вы научитесь адаптировать благодаря системному мышлению из блоков 1-6.



БЛОК 8

Дипломные проекты и аттестация

Содержание блока:

- Пошаговый план подготовки к диплому
- Шаблон дипломной работы
- Использование искусственного интеллекта для оформления
- Подготовка к экзамену
- Примеры успешных дипломных работ

Результат для студента

Дипломная работа становится не стрессом, а трофеем — вашим первым профессиональным кейсом с реальным клиентом.

Диплом — это манифестация вашего результата

Диплом мы пишем по кейсу!
Задача показать как и

«Я боюсь экзамена»

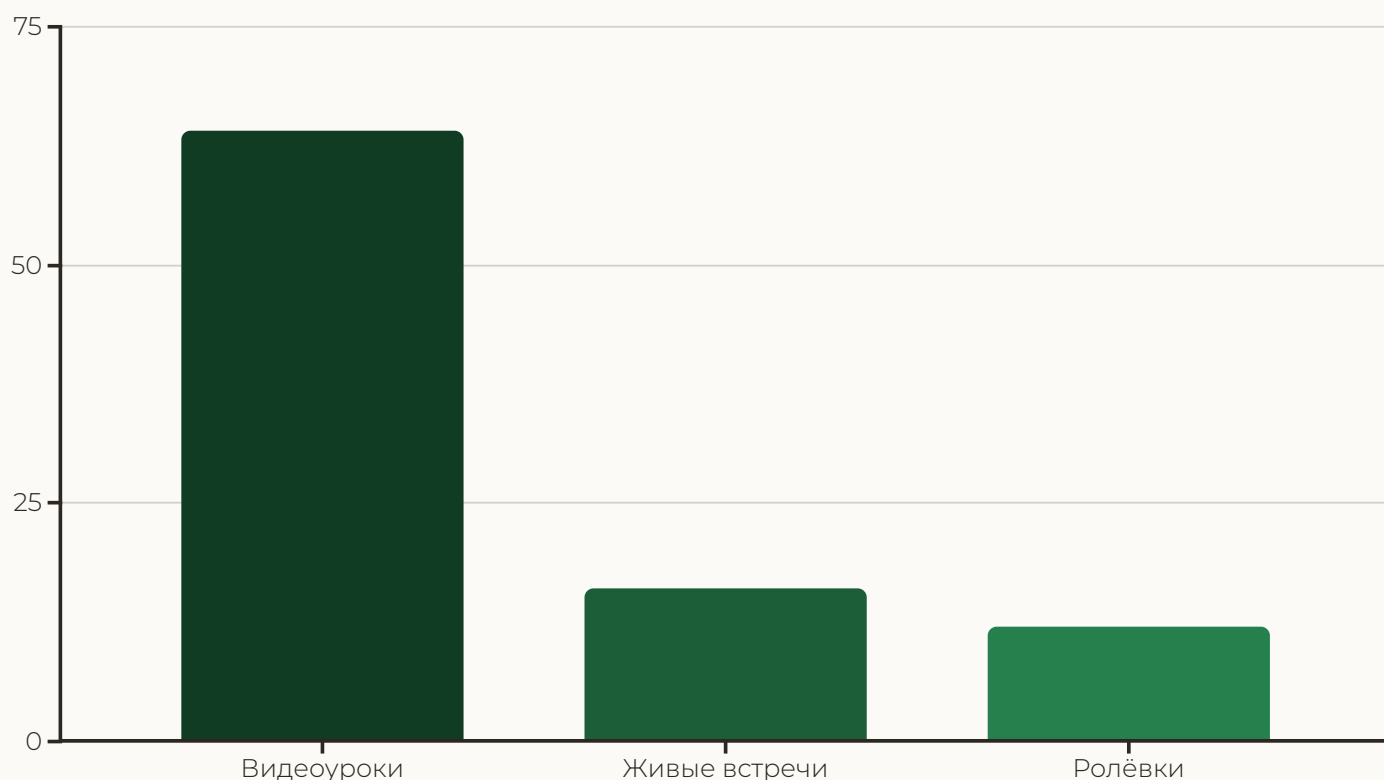
— Экзамен длится 15 минут, 5 вопросов по материалам курса. Если вы учились — вы сдадите. Если нет — пересдадите со следующим потоком. Без стресса.



Инвестиция времени

Сколько времени вы инвестируете в свою профессию?

Это примерно **5,75 часов в неделю** — менее 1 часа в день.



ИТОГО: 92 часа за 4 месяца обучения

Коллеги, мне очень ва

В образовательную программу, то мы сознательно выделяем на это время и часть своей жизни. Поверьте, программа, кот

Поэтому, если нет врем

Детальный расчёт времени

Формат	Частота	Длительность	За 4 месяца
		ь	
Видеоуроки (самостоятельно)	Еженедельно	4 часа/нед.	64 часа
Живые встречи онлайн	1 раз в 2 недели	2 часа	16 часов
Ролёвки (практика ведения)	1 раз в 2 недели	1,5 часа	12 часов

«У меня нет времени»

— Менее 1 часа в день — это стоимость одного эпизода сериала. За эту «цену» вы получаете профессию, которая будет кормить вас всю жизнь. Видеоуроки можно смотреть на ускоренной скорости и в удобное время.

Путь к диплому

Аттестация: проще, чем вы думаете



Обучение

4 месяца: материалы и мастермайнды



Практика

1 месяц: работа с реальным клиентом



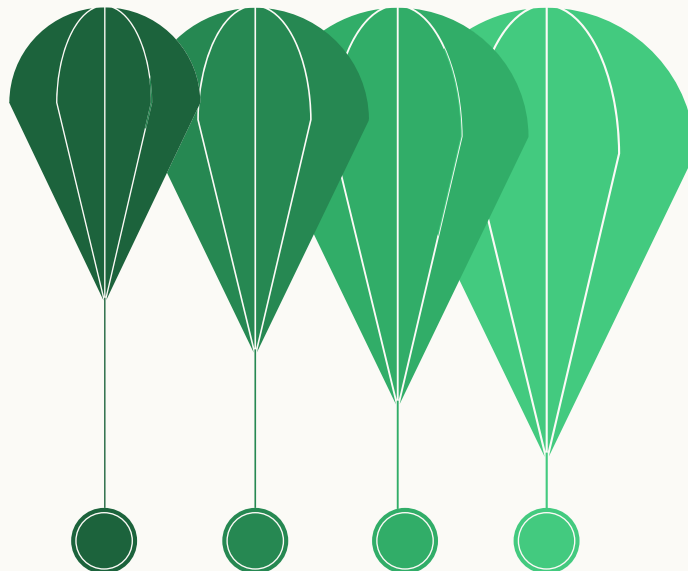
Оформление

1 месяц: описание результатов с AI

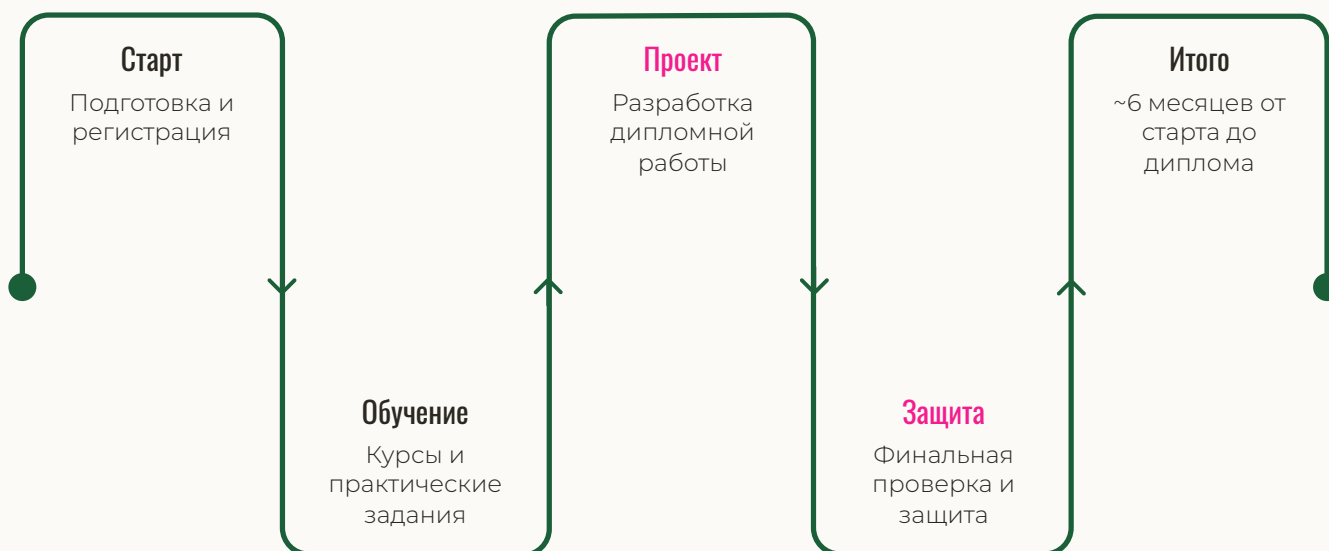


Экзамен

15 минут: видео, 5 вопросов



Итого: ~6 месяцев от старта до диплома.





Важно: мы изучаем искусственный интеллект, чтобы облегчить написание диплома. Для каждого студента это приятный момент, а не энергозатратный процесс.

Дипломная работа — это ваш первый профессиональный кейс, ваш трофей. Это роскошный способ увидеть, как работает метод на личном опыте мастера!

«А если я не сдам экзамен?»

Доступ к диплому сохраняется. Вы просто пересдаёте с следующим потоком — бесплатно. Это требование образовательной лицензии, и мы его уважаем.

Гибкость обучения

Мы предусмотрели всё

Заморозка обучения

Если совсем не успеваете — можно приостановить и присоединиться к следующему потоку.

Записи всех встреч

Пропустили живую встречу? Смотрите в записи с конспектами. Можно увеличивать скорость.

Учебник на 350 страниц

Максимально концентрированная информация — читайте и работайте по нему в удобное время.

Поддержка комьюнити

Закрытое профессиональное сообщество, где вы всегда получите помощь от коллег и кураторов.

«А вдруг я не потяну?»

За 6 лет и 1 000+ студентов мы отработали все сценарии. У нас есть решение для каждой ситуации. Ваша задача — прийти, остальное мы решим вместе.

Поддержка
Наставники рядом на каждом шаге

Адаптация
Индивидуальные планы под вас

Опыт
6 лет и 1 000+ студентов

Решения
Подходит для любых сценариев





Специальное предложение

Специальные условия для участников тест-драйва

Если вы пришли после тест-драйва, у вас есть возможность поступить с грантом **20 000 руб.** Это бонусная цена — комплимент за решимость и скорость принятия решения!

Грант действует 24 часа после консультации!

Это даёт возможность зайти на программу на самых выгодных условиях.

Сравнение тарифов

Что входит	ЛЮБИТЕЛЬ	ПРАКТИК	ПРОФИ
Видеоматериалы (доступ 1 год)	✓	✓	✓
Учебник 350 стр. (навсегда)	✓	✓	✓
Диагностические сервисы	✓	✓	✓
Проф. комьюнити	✓	✓	✓
Амбассадорство	✓	✓	✓
Трекинг 4 мес.	✓	✓	✓
Ролёвки 30+ часов	✓	✓	✓
Бонусные курсы	✓	✓	✓
Диплом гос. образца (ФРДО)	—	✓	✓
Бизнес-коучинг (8 сессий)	—	—	✓
Стоимость с грантом	79 900 Р	89 900 Р	149 900 Р

📌 Лайфхак: Можно начать с тарифа ЛЮБИТЕЛЬ и доплатить за аттестацию (10 000 Р) позже, когда будете готовы.

Оплата доступна несколькими способами.

Гибкая оплата

Удобный формат оплаты для каждого

Тариф ЛЮБИТЕЛЬ — 79 900 ₽ (с грантом)

Вариант оплаты	Как это работает	Сумма
Оплатил и забыл	Полная оплата по ссылке	79 900 ₽ единовременно
Доверительная рассрочка	50% сейчас + 50% через 2 недели	39 950 ₽ + 39 950 ₽
Рассрочка банка (12 мес.)	Заявка в банк, ожидание одобрения	~6 658 ₽/мес.
Сплит (до 24 мес.)	Через сервис, зависит от одобрения	~3 329 ₽/мес.

Тариф ПРАКТИК — 89 900 Р (с грантом)

Вариант оплаты	Как это работает	Сумма
Оплатил и забыл	Полная оплата по ссылке	89 900 Р единоразово
Доверительная рассрочка	50% сейчас + 50% через 2 недели	44 950 Р + 44 950 Р
Рассрочка банка (12 мес.)	Заявка в банк, ожидание одобрения	~7 492 Р/мес.
Сплит (до 24 мес.)	Через сервис, зависит от одобрения	~3 746 Р/мес.

«Это дорого»

— 3 329 Р/мес. — это стоимость 2 чашек кофе в неделю. За эту цену вы получаете профессию с потенциальным доходом 154 000 Р/мес. Окупаемость программы — 1-2 месяца работы после выпуска.

Полная стоимость

Стандартная стоимость программы

Тариф	Полная стоимость	Стоимость с грантом	Экономия
ЛЮБИТЕЛЬ	99 900 Р	79 900 Р	20 000 Р
ПРАКТИК	109 900 Р	89 900 Р	20 000 Р
ПРОФИ	169 900 Р	149 900 Р	20 000 Р

Варианты оплаты без гранта (ЛЮБИТЕЛЬ — 99 900 ₽):

- Полная оплата: 99 900 ₽
- Рассрочка 50/50: 49 950 + 49 950 ₽
- Банк 12 мес.: ~8 325 ₽/мес.
- Сплит 24 мес.: ~4 163 ₽/мес.

Варианты оплаты без гранта (ПРАКТИК — 109 900 ₽):

- Полная оплата: 109 900 ₽
- Рассрочка 50/50: 54 950 + 54 950 ₽
- Банк 12 мес.: ~9 158 ₽/мес.
- Сплит 24 мес.: ~4 579 ₽/мес.

Варианты оплаты без гранта (ПРОФИ — 169 900 ₽)

- Полная оплата: 169 900 ₽
- Рассрочка 50/50: 84 950 ₽ + 84 950 ₽
- Банк 12 мес.: ~14 159 ₽/мес
- Сплит 24 мес.: ~ 7 079 ₽/мес

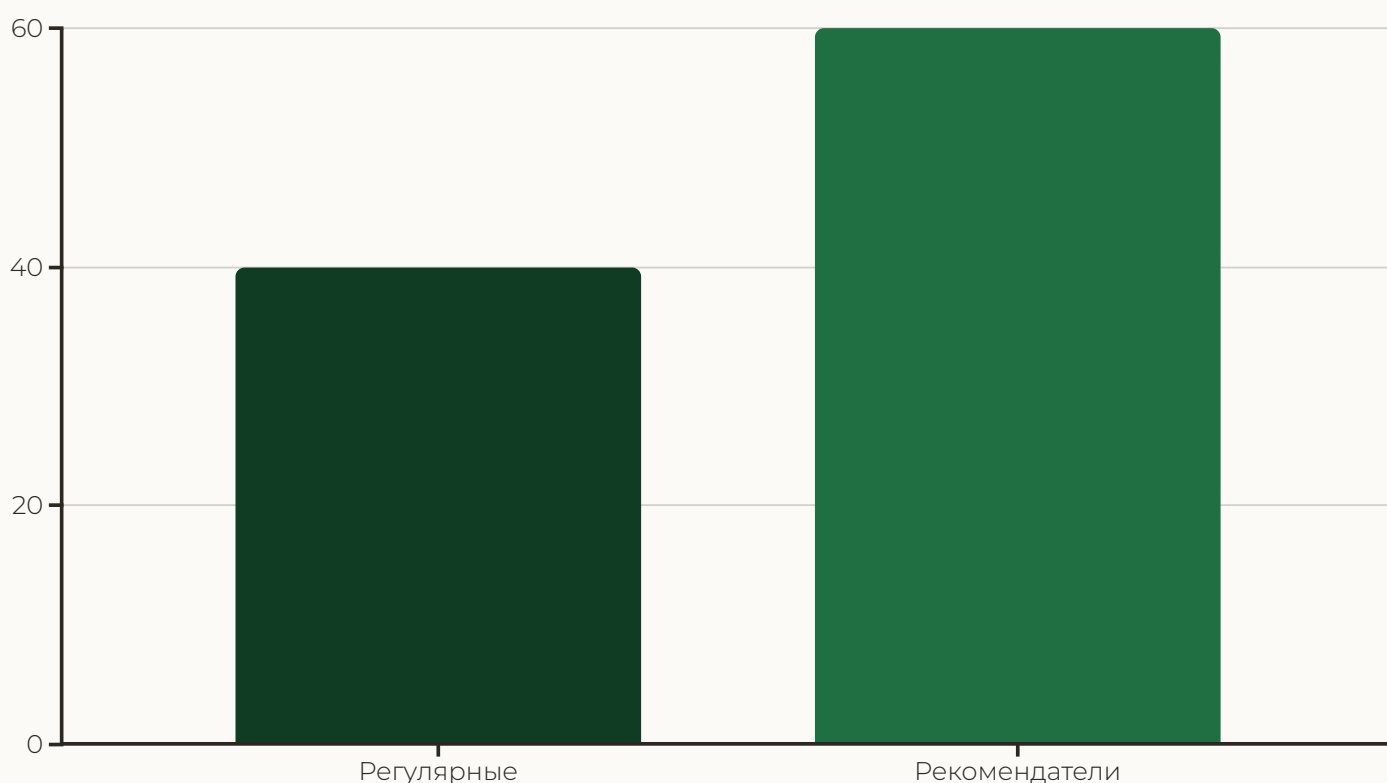


Грант действует 24 часа после консультации

Финансовая модель по системе YOGAMED

Математика профессии: сколько вы будете зарабатывать

Правило 100 человек: Цель — клиентская база 100 человек. Этим мы начинаем заниматься буквально с первых встреч на программе.



Детальный расчёт доходов

Показатель	Значение	Комментарий
Клиентская база	100 человек	Формируем с первых дней обучения
Регулярные клиенты (40%)	40 человек	Ходят на ваши занятия постоянно
Рекомендатели (60%)	60 человек	Рекомендуют вас + покупают ситуативно
Средний чек (группа)	5 500 Р/мес.	Рекомендованная стоимость YOGAMED
Выручка в месяц	220 000 Р	40 чел. × 5 500 Р
Расходы (~30%)	66 000 Р	Налоги, аренда, логистика
Чистая прибыль/мес.	154 000 Р	Ваш доход на руки
Чистая прибыль/год	1 848 000 Р	154 000 Р × 12 месяцев

Окупаемость программы

89 900

Стоимость программы

Тариф Практик с грантом (₽)

154 000

Чистая прибыль в месяц

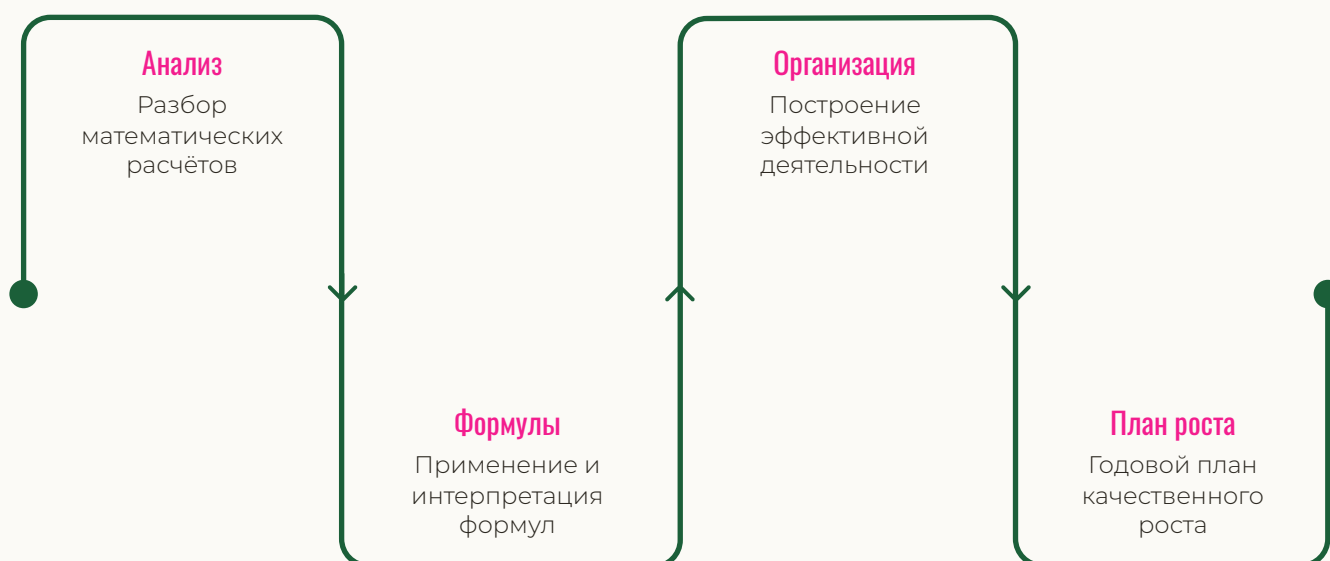
Ваш доход на руки (₽)

<1

Окупаемость

Менее 1 месяца работы!

На программе мы подробно разбираем математические расчёты и формулы, как именно организовать деятельность, чтобы вы в рамках года качественно выросли.



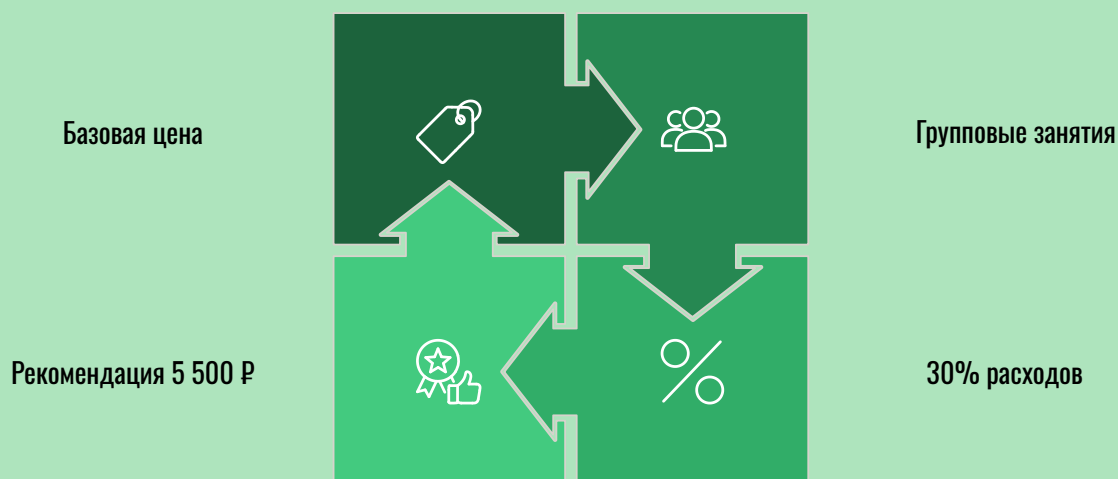
«А если я не наберу 100 человек?»

Даже с 20 регулярными клиентами ваш доход составит ~77 000 ₽/мес. (после вычета расходов). Это больше средней зарплаты по России — и при этом вы занимаетесь любимым делом. А формулы набора базы мы даём на программе.

Сравнение сценариев

Сценарий	Регулярные клиенты	Чистая прибыль/мес.
Минимальный старт	20 человек	~77 000 ₽
Средний уровень	30 человек	~115 500 ₽
Целевой результат	40 человек	~154 000 ₽
Амбициозный рост	50 человек	~192 500 ₽

⚠ Все расчёты основаны на рекомендованной стоимости YOGAMED 5 500 ₽/мес. за групповые занятия и учитывают 30% расходов на налоги, аренду и логистику.





Коллеги, мы подошли к финалу гайда.

От себя хочу сказать так. Конечно, для ума очень важно понимать цифры, гарантии, логика, но **в йоге важно слушать сердце.**

Через наши программы прошло уже больше 1000 мастеров и, благодаря, такой насмотренности могу сказать, что получается у того, кто горит сердцем.

Мне будет очень приятно быть частью вашего пути, а может быть в будущем мы станем партнерами и будем вместе развивать индустрию йоги!

Я убеждена, что сила только в комьюнити. Одному очень сложно успевать в таком быстром и динамичном мире сохранять спокойствие, темп, уверенность в завтрашнем дне и креатив!

Вы уже сделали главное — заинтересовались профессией, которая меняет жизни. Теперь осталось сделать один шаг.

Грант 20 000 Р действует 24 часа после консультации

Места ограничены потоком

Рассрочка от 3 329 Р/мес.

С щепоткой вдохновения, ваша коллега и крестная фея йоги

Любовь Найденова