HOT YOGA 36

Первая Петербургская школа горячей йоги «Hot Yoga 36»
10-й сертифицированный курс подготовки преподавателей
КУРАТОР: Илья Баринов

Стоимость обучения:
90 000 ₽ (при 100% оплате до 23 июля)
95 000 ₽ (при 100% оплате до 31 августа)
108 000 ₽ при оплате в рассрочку (54 000 ₽ до 31 августа, 54 000 ₽ до 30 декабря)
Бронирование места в группе: 15 000 ₽

В стоимость входит обучение и экзамен.
Пересдача экзамена, при согласии экзаменационной комиссии, оплачивается отдельно — 7 000 ₽

Даты обучения:
1 часть: 07 - 20 сентября 2026 г.
2 часть: 03 - 17 января 2027 г.
Экзамен: 17 января 2027 г.

Место проведения обучения:
Санкт-Петербург, студии горячей йоги Hot Yoga 36 по адресам:

- ул. Рубинштейна 36
- 6 линия ВО, 21

HOT YOGA 36

Первая Петербургская школа горячей йоги «Hot Yoga 36»
10-й сертифицированный курс подготовки преподавателей

В мире насчитывается около 600-650 студий Бикрам-йоги и почти 1500 независимых центров горячей йоги. Количество залов с особым микроклиматом в России пока невелико, однако в ближайшие 5 лет журнал Yoga Journal вместе с другими экспертами (включая мониторинг TNS Marketing Index) прогнозирует активный рост рынка, в том числе массовое открытие студий горячей йоги по всей стране

В год открытия первого филиала сети Hot Yoga 36 в городе была только одна студия горячей йоги. В 2024 году таких студий уже 6 — и это только в Петербурге. Студии продолжают активно открываться и в других городах России

В 2018 мы выстроили **собственную рабочую методику преподавания горячей йоги** и создали первый в России курс подготовки преподавателей. Самые успешные студенты, сдавшие экзамены и получившие сертификат, преподают в наших студиях, а также других школах йоги по всей России. В числе наших выпускников Владимир Мерзляков, Кристина Яркина, Ярослав Вейос, Олеся Белусяк, Дарья Груздева, Татьяна Шубина, Александр Кузнецов, Анна Коротаева, Евгения Пылина, Ксения Галкина, Анастасия Митягина и еще более 30 имен



6-й поток тичерс курса Hot Yoga 36, 2022-2023

HOT YOGA 36

Первая Петербургская школа горячей йоги «Hot Yoga 36»
10-й сертифицированный курс подготовки преподавателей

Главная миссия курса — передать студентам все лучшее и необходимое о тонкостях практики и преподавания в горячем зале на основе научных исследований, древних практик и нашего личного многолетнего опыта ведения классов

Мы стремимся дать максимально практические, рабочие и применимые знания и навыки, а также воспитать критическое мышление — важнейшую способность смотреть на йогу широко, видеть возможности вместо ограничений, быть открытыми и уметь брать лучшее от различных систем и подходов

Курс будет интересен:

- **Опытным инструкторам**

Для вас обучение будет курсом переподготовки для работы в горячих студиях. Обучение повысит ваш уровень экспертности, расширит линейку предлагаемых программ и научит работать с активно развивающимся направлением горячей йоги

- **Начинающим инструкторам и тем, кто пока только мечтает**

Если вы преподаете совсем недавно или пока только думаете освоить новую профессию, курс даст вам обширную информацию из лучших современных школ и традиций йоги. Обучение станет трамплином для карьеры известного йога-преподавателя или даже владельца собственной студии горячей йоги

- **Увлеченным практикам**

Если вам пока не интересно преподавание и бизнес, но есть стойкое желание углубить знания о собственном теле, разобраться в философии йоги, получить комплексную информацию о том, как сохранить здоровье и молодость до старости и восстановиться после травм — ждем на курсе!

HOT YOGA 36

Первая Петербургская школа горячей йоги «Hot Yoga 36»
10-й сертифицированный курс подготовки преподавателей

Программа курса

Курс включает 136 часов, насыщенных максимальной пользой. Мы за простоту подачи информации и не стремимся перегрузить головы студентов избыточной теорией. Все знания, которые вы возьмете на курсе, на 100% применимы практически и пригодятся вам в преподавании. А разносторонний подход преподавателей, которые не противоречат друг другу, дополнит вашу картину мира и расширит йогический кругозор

Авторская последовательность Yoga 36

Мы разработали собственную уникальную последовательность Yoga 36. Она состоит из 36 асан хатха йоги, идеально подобранных для горячего зала. На курсе вы освоите сразу две версии последовательности — LIGHT и PRO. **Каждый выпускник,** получивший сертификат с правом преподавания, **гарантировано получит классы в сетке расписания студий Hot Yoga 36** и проведет несколько занятий по последовательности Yoga 36

**Мы учим ВЕСТИ йогу и даем четкое понимание,
что делать после завершения курса**



Куратор Курса: Илья Баринов

HOT YOGA 36

Первая Петербургская школа горячей йоги «Hot Yoga 36»
10-й сертифицированный курс подготовки преподавателей

Вы научитесь профессионально преподавать йогу и получите полный объем необходимых и разнообразных знаний

Курс будет включать следующие дисциплины:

- **История и философия йоги.** Современные школы: знакомство со стилями, особенностями (Бикрам йога, йога Аенгара, Аштанга Йога, Универсальная йога)

- **Анатомия и физиология.** Особенности поведения организма при температурных нагрузках на базе мировых исследований и данных PubMed, а также петербургских членов РАН

- **Травмобезопасность.** Общие принципы и особенности построения тренировочной последовательности в горячем зале. Оказание первой помощи

- **Психология коммуникации.** Методика преподавания и общения со студентами до, во время и после классов

- **Философия системы Hot Yoga 36.** Преимущества последовательности

- **Философия метода Айенгара** как фундамент занятий в горячем зале

- **Пранаяма:** техники дыхания. Особенности выполнения дыхательных практик при повышенных температуре и влажности

- **Основы медитации**

- **Йога нидра. Расслабляющие техники**

- **Биомеханика**

- **Наработка и оттачивание практических навыков преподавания в группе и индивидуально**

- **Развитие голоса, ораторское искусство, актерское мастерство**

HOT YOGA 36

Первая Петербургская школа горячей йоги «Hot Yoga 36»
10-й сертифицированный курс подготовки преподавателей

Преподаватели курса



Илья Баринов. Куратор курса

Выпускник Академии русского балета им. А. Я. Вагановой. Балетмейстер, хореограф, танцовщик высшей категории. Сертифицированный преподаватель йоги, даосских практик (тайцзицюань, цигун). Трёхкратный чемпион Европы по Тайцзицюань. В прошлом — официальный инструктор йоги футбольного клуба «Зенит». Реабилитолог, йогатерапевт



Максим Хорохорин. Идеолог студий Hot Yoga 36

Сертифицированный инструктор хатха йоги, амбассадор брендов Reebok и Adidas на фестивалях «Wanderlust 108» и «Стань Человеком», куратор йога-зоны фестиваля «Ода.Еда» (2018), лектор «Первой Петербургской йога-конференции». Ведущий преподаватель Бикрам-йоги в студиях Hot Yoga 36, глубокий практик, исследователь и преподаватель пранаямы



Владимир Мерзляков

Выпускник и ведущий преподаватель Школы горячей йоги и студий Hot Yoga 36. Дипломированный тренер «School of professional fitness», профессиональный массажист (техники тайского массажа, юмейхотерапия, тантрические практики)



Игорь Семенов

Йог, музыкант, автор OM-медитации. Преподаёт хатху, кундалини, мантры и бикрам. Обучался в России, США, Индии, Непале и Китае: в Шаолине — ци-гун и кунг-фу (ученик Ши Ян Чжуана), в Ришикеше — хатху и мантры с инициацией от Пилот Бабы (2017), в США — кундалини, бикрам и рейки, в Непале — випассану. Преподавал в СПб, Four Seasons, онлайн, в собственной студии и Португалии (2023–2025)



Святослав Репкин

Выпускник Санкт-Петербургской академии художеств имени Ильи Репина. Практик восточных единоборств. Чемпион Европы по Тайцзицюань. Личная практика йоги — с 7-ми лет, стаж преподавания хатха-йоги — 15 лет

HOT YOGA 36

Первая Петербургская школа горячей йоги «Hot Yoga 36»
10-й сертифицированный курс подготовки преподавателей

Преподаватели курса



Максим Лапшин

Авторизованный учитель аштанга йоги 2-го уровня (из 4 возможных), практикует йогу с 2012 года, аштангу – с 2013. Авторизацию получил у Шарата Джойса, с 2015 по 2020 года ассистировал ему в Майсоре. Основал студию в Нижнем Новгороде, преподавал в трёх странах, ездит с семинарами по России и за рубежом



Ирина Криворучко

Йога-тичер с мировым именем, преподавала в 50+ студиях по всему миру (США, Австралия, Таиланд, Индонезия, Англия и др.). Обучалась у таких мастеров, как Бикрам Чоудхури, Baron Baptiste, Chris Chaves, Андрей Ткаченко, Михаил Баранов, а также обучалась в Anadi Yoga School.

Станислав Богданов



Практикует йогу с 2015, преподает с 2020. Сертифицированный инструктор метода Айенгара (Introductory II, 2021; Level 2, 2026). Выпускник курса йогатерапии Татьяны Бородаенко, стажировался в институте RIMYI (Пуна) у Абхиджаты и Прашанта Айенгар. Регулярно обучается у Сергея Михайлова, прошел курс «Level 2» Ольги Ильинской. Преподавал на Шри-Ланке



Леонид Кутузов

Президент Федерации йоги СПб с 2007 года, практикует более 25 лет. Обучался у ведущих мировых мастеров, провёл 5+ лет в ретритах тибетской и тхеравадинской традиций. Окончил биофак МГУ, Стэнфорд, Институт прикладной неврологии (Франция), специализируется на нейрофизиологии йоги и медитации.



Татьяна Ищенко

Преподаватель йоги с 2014 года (Петербургская школа йоги, курс Андрея Лаппа 500 ч), ассистент и организатор его курсов. Фитнес-тренер с 2004 года. Учит осознанному управлению телом, умом и сознанием через интеграцию физики, энергетики, ментальных и эмоциональных аспектов для целостного развития

HOT YOGA 36

Первая Петербургская школа горячей йоги «Hot Yoga 36»
10-й сертифицированный курс подготовки преподавателей

Расписание курса

Стандартное расписание учебного дня 1 и 2 блоков:

10:00 - 13:00 — практические занятия с преподавателями, отстройка асан, разбор техник
13:00 - 14:00 — обеденный перерыв
14:00 - 16:00 — теоретическая часть, занятия с лекторами и экспертами
Полное расписание будет передано студентам перед стартом курса

Важно:

- В некоторые дни занятия могут идти не 5, а 6 часов (в зависимости от дисциплины)
- Между 1 и 2 блоками курса необходимо посетить не менее 20 занятий в студиях Hot Yoga 36. Для студентов курса будут действовать специальные цены на абонементы

Для закрепления места свяжитесь с администратором студий в телеграм: t.me/hotyoga_36

Или по телефонам:
+7 953 146-06-48 (Рубинштейна, 36)
+7 904 558-62-36 (6-я линия ВО, 21)
+7 951 685-36-36 (Каменноостровский, 26-28)

До встречи на курсе!