

**Программа очно-заочного курса**

**«Йогатерапия» - 2023**

**Начало:** 5 марта, 2024

**Формат:** онлайн-вебинары + практика

**Продолжительность:** 9 вебинаров (18 часов), 7 дней практики

**Длительность одного онлайн занятия:** 2 часа

**Эксперт:** Елена Алексеевна Мельникова

**Онлайн часть**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Дата</b>	<b>Время (Мск)</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Введение, понятие йога-терапия, чем отличается и как работает	05.03. 2024	11:00	2
2	Дыхание – почему это так важно	07.03.2024	11:00	2
3	Проблемы в позвоночнике, коленях, стопах	11.03.2024	11:00	2
4	Женские заболевания	14.03.2024	11:00	2
5	Введение в Мудры	18.03.2024	11:00	2
6	Продолжение Мудры + практика	21.03.2024	11:00	2
7	Медитации в йога-терапии, как они работают + практика	25.03.2024	11:00	2
8	Интенсивные умственные нагрузки, стресс	28.03.2024	11:00	2
9	Ответы на вопросы	01.04.2024	11:00	2
<b>Итого</b>				<b>18</b>

### Практика

День	Программа/время (НСК)	Дата	Кол-во часов
1	<p>10:00 – 11:30 – Практика при хронической боли в спине, пранаяма, мудра-медитация</p> <p>11:40 – 12:50 – «Циклическая медитация» теория и практика</p> <p>13:00 – 13:55 – Обед</p> <p>14:00 – 15:30 – «Артрит, Артроз, Кокс-артроз» теория и практика</p> <p>15:45 – 17:00 – «Острая и хроническая боль в шейном отделе», «Острая боль в пояснице» практика</p>	08.04. 2024	5,5
2	<p>10:00 – 11:30 – Практика при хронической боли в спине, пранаяма, мудра-медитация</p> <p>11:40 – 12:50 – «MSRT медитация» теория и практика</p> <p>13:00 – 13:55 – Обед</p> <p>14:00 – 16:00 – «Ожирение» теория и практика</p> <p>16:00 – 17:00 – Работа в группах (Циклическая медитация, практика при болях в коленях и при плоскостопии)</p>	09.04.2024	5,5
3	<p>10:00 – 11:30 – Практика женская, пранаяма, медитация MSRT (ведение в группах)</p> <p>11:40 – 12:50 – «Диабет», теория и практика</p> <p>13:00 – 13:55 – Обед</p> <p>14:00 – 15:20 – «PET медитация» теория и практика</p> <p>15:30 – 16:20 – «Глазные заболевания» теория и практика</p> <p>16:20 – 17:00 – Работа в группах Артрит, Ожирение</p>	10.04.2024	5,5
4	<p>10:00 – 11:30 – Практика женская, пранаяма, медитация PET (ведение в группах)</p> <p>11:45 – 12:50 – «Слабый огонь пищеварения, запоры» - теория</p> <p>13:00 – 13:55 – Обед</p> <p>14:00 – 14:40 – «Респираторные заболевания» теория</p> <p>14:40 – 16:10 – Респираторные и ЖКТ практика</p> <p>16:20 – 17:00 – Работа в группах (доработки)</p>	11.04.2024	5,5
5	<p>10:00 – 11:30 – Практика Лордоз, Кифоз, Сколиоз, пранаяма, медитация (ведение в группах)</p> <p>11:45 – 12:50 – «Гипо- и Гипертония теория и практика</p> <p>13:00 – 13:55 – Обед</p> <p>14:00 – 15:00 – «Гипо- и Гипертония продолжение теория и практика</p> <p>15:00 – 16:00 – Работа в группах (доработки)</p> <p>16:00 – 17:00 – «Мудры» продолжение теория и практика</p>	12.04.2024	5,5
6	<p>10:00 – 11:30 – Практика Лордоз, Кифоз, Сколиоз, пранаяма, медитация (ведение в группах)</p>	13.04.2024	5,5

	<p><b>11:45 – 12:50</b> – «Мудры» продолжение теория и практика</p> <p><b>13:00 – 13:55</b> – Обед</p> <p><b>14:00 – 15:00</b> – «Гипо- и Гипертиреоз» теория</p> <p><b>15:10 – 16:00</b> – Варикоз малого таза и конечностей теория</p> <p><b>16:00 – 17:00</b> – Групповая проверочная работа. Разбор реальных заболеваний и предложение лечения</p>		
<b>7</b>	<p><b>10:00 – 11:30</b> – Практика общая, пранаяма, медитация (ведение в группах)</p> <p><b>11:45 – 12:50</b> – Групповая проверочная работа. Разбор реальных заболеваний и предложение лечения</p> <p><b>13:00 – 13:55</b> – Обед</p> <p><b>14:00 – 15:00</b> – Вручение сертификатов</p>	14.04.2024	2,5
<b>Итого</b>			<b>35,5</b>