

БЕЛОУСОВА САША

ТРЕНЕР ПО ЙОГЕ


(индивидуальные и групповые занятия, йога онлайн, йога ретриты)

ВИНЬЯСА ФЛОУ | ХАТХА ЙОГА | ШИВАНАНДА ЙОГА | АШТАНГА ВИНЬЯСА | ЙОГА ФЛОУ |
ЙОГА ДЛЯ ДЕТЕЙ | ЙОГА-ВИРТУОЗО | ЙОГА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ | ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ГИМНАСТИКИ |
СТРЕТЧИНГ | ЙОГА В ГАМАКАХ | БОДИ БАЛЕТ | ЙОГА НА РЕФОРМЕРЕ



 WWW.SASHAYOGA.RU

 yosashaga@gmail.com

 +351 934856401

ОБРАЗОВАНИЕ

Высшее (специалист)
2007-2013

МГТУ «МАМИ» (Москва)
Квалификация –

экономист-менеджер
Специальность – экономика и
управление на предприятии

2008-2012

Школа «русского балета»
(Москва)

Специализация - классический
танец

1995-2000

Школа спортивной гимнастики
(Новосибирск, Чита)

ЗНАНИЕ ЯЗЫКОВ

Английский – intermediate
Португальский - basic

ПРОЧИЕ ИНТЕРЕСЫ

Здоровое питание
Скейтбординг/серфинг
Плавание
Шахматы
Бег
Психология

ОПЫТ РАБОТЫ

Опыт преподавания – более 10 лет
2022-н.вр.

Sashayoga - индивидуальные занятия, групповые занятия, занятия
онлайн (Португалия)

2022

WOT Surf hostel (Эрисейра, Португалия)

2017-2022

Студия YogaWorks (Москва)

2015-2017

Фитнес-клуб Dr. Loder (Москва)

2014-2016

Yoga Virtuoso (Хиккадува, Шри-Ланка)

2014

Студия Lakshmi (Москва), Шивананда Ашрам (Керала, Индия), Unilever
Rus (Москва)

2013

Центр Айенгара (Москва), Студия Золотой возраст (Москва), Студия
Body Forming (Москва)

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И КУРСЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

2021 – Студия АТМА ЙОГА (Москва), курс углубленного изучения йоги
с Феликсом Паком

2019 – Студия Yogaworks (Москва), Летняя школа йоги с Дмитрием
Барышниковым

2017 - Международный институт хатха йоги «Rishikesh YogPeeth»
(200 часов) (Ришикеш, Индия)

2013 – 2017 – студия Lyndon Masson, "Yoga Virtuoso" (практика «йога
в танце») (более 1000 часов) (Хиккадува, Шри-Ланка)

2016 - Институт аштанга виньяса йоги Шри Паттабхи Джойса (Практика
с Шаратом Джойсом) (Майсор, Индия)

2015 - Институт аштанга виньяса йоги Шри Паттабхи Джойса (Практика
с Сарасвати) (Майсор, Индия)

2014 – Ашрам «Ошо» (Ришикеш, Индия), практика динамических
медитаций

2014 - Шивананда Ашрам (Керала, Индия), Практика пранаям, бандх
и крий

2013 - Интенсивный преподавательский курс в «OM SHANTI OM»
(Ришикеш, Индия)

2012, 2014 – Центр йоги Айенгара (Москва), Методика и практика йоги
(252 часа)

2009 – 2010 – Автономный институт Барселоны (Испания, Сарагоса),
Курс «Культура Испании»

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ПРОЕКТЫ

2016 - «Ashtanga Yoga» продюсера Беной К. Бехл (Нью-Дели, Индия)

2014 - «Yoga - An Ancient Vision of Life» продюсера Беной К. Бехл
(Керала, Нью-Дели, Индия)