



YOGA PRAKTIKA

Годовой отчет за 2019 год

Региональной спортивной
общественной организации
содействия развитию йоги
«Федерация «Йога-Практика»

НУЖНА ПОМОЩЬ

Отчёт сделан в конструкторе отчетов фонда
«Нужна помощь»



Содержание

Об организации

Обращение учредителей организации	2
Об организации	3
Миссия и задачи организации	4
Регионы работы организации	5
Команда	6

Направления

Направление «Популяризация йоги как физкультурно-оздоровительной практики»	9
Направление «Выполнение социально значимых оздоровительных программ по йоге»	13
Направление «Подготовка и сертификация высококвалифицированных преподавателей»	20

Финансовый отчет

Доходы организации	24
Расходы организации	25
Административные расходы	34

Партнеры организации	35
----------------------------	----

Как помочь организации	36
------------------------------	----

Реквизиты и контакты	37
----------------------------	----

Обращение учредителей



Ульмасбаева Елена

Президент, Главный методист

Дорогие друзья, коллеги!

Представляем Вам отчёт о нашей деятельности за 2019 год. Нам многое удалось сделать, но ещё больше надежд мы связываем с будущим. Мы сделаем все возможное, чтобы еще больше людей смогли прийти в наши залы, принять участие в социальных проектах, воспользовались бесплатными материалами на сайте www.yoga.ru и открыли для себя всю пользу занятий йогой!

Об организации



РСОО «Федерация «Йога-Практика» создана в мае 2007 года группой из числа ведущих преподавателей йоги Айенгара в России. Основной целью Федерации является выведение изучения и преподавания классической йоги на качественно новый уровень, создание единых стандартов качества подготовки и сертификации преподавателей йоги, разработка методик эффективного и безопасного преподавания йоги для самых разных категорий практикующих.

В 2008 году на базе РСОО «Федерация «Йога-Практика» создан Учебный центр для подготовки сертифицированных преподавателей йоги, который ежегодно готовит более 200 высококвалифицированных специалистов. Нами разработаны специальные программы для различных групп населения.

Федерация на протяжении более 5 лет успешно участвует в грантовых программах Москвы и Президента РФ, является ведущей НКО в области йоги по предоставлению бесплатных услуг социально незащищенным категориям граждан.

Миссия и задачи организации

Миссия

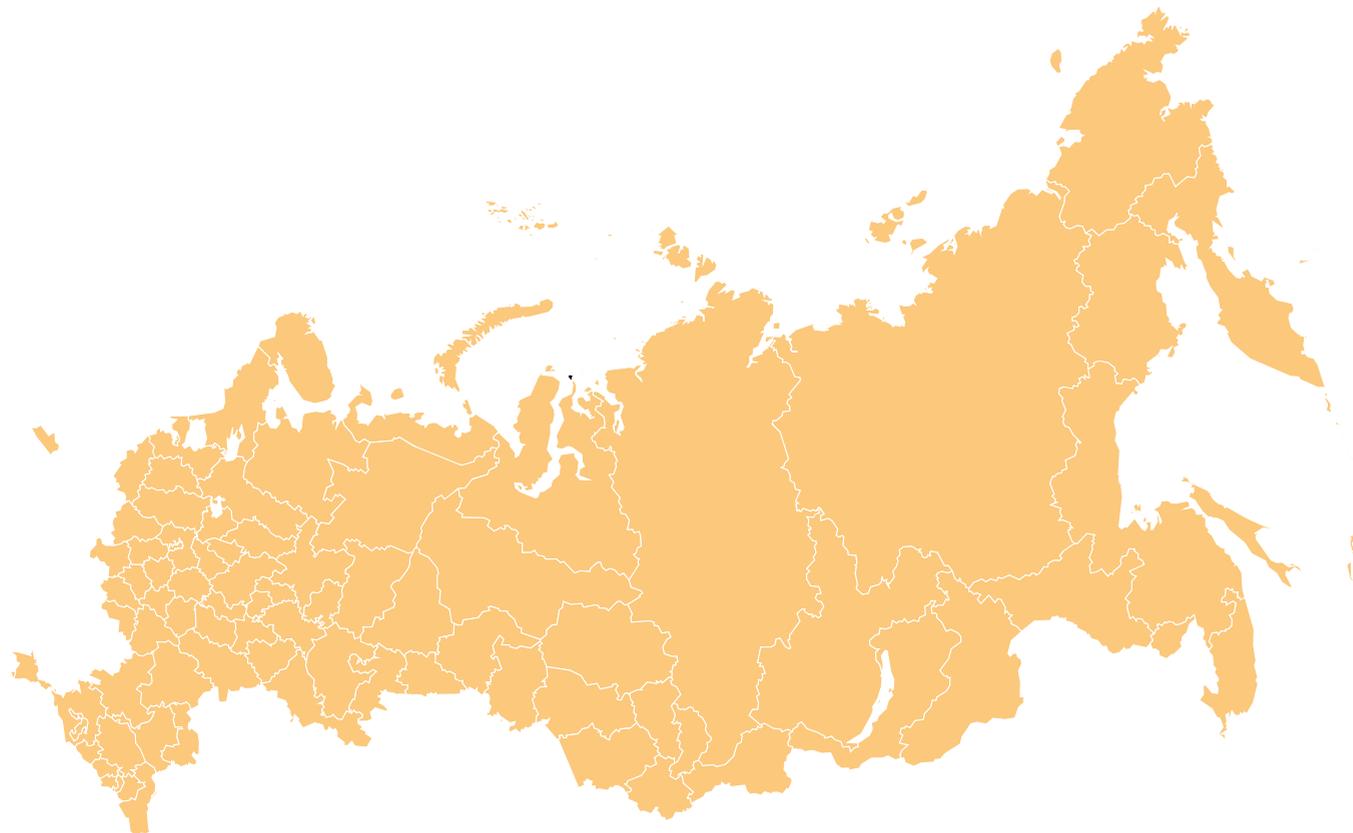
Вывести изучение и преподавание классической йоги на качественно новый уровень, создать единые стандарты качества подготовки и сертификации преподавателей. Разработать методики эффективного и безопасного применения йоги для профилактики и реабилитации заболеваний, поддержания высокого качества жизни граждан.

Задачи

- ▶ Популяризация йоги, в том числе как эффективной физкультурно-оздоровительной практики для широких слоев населения .
- ▶ Создание, координация и проведение социально значимых физкультурно-оздоровительных программ по йоге.
- ▶ Разработка методической базы, подготовка и сертификация высококвалифицированных преподавателей йоги.

Регионы работы организации

Все регионы РФ



Сотрудники организации



Ульмасбаева Елена

Президент, Главный методист



Юшко Максим Ильич

Исполнительный директор



Алиев Эркин Хусинович

Руководитель проектов



Кочетова Арина Геннадьевна

Главный бухгалтер



Павлова Анна Олеговна

Преподаватель йоги



Литвинов Виталий Анатольевич

Преподаватель Учебного центра



Лужанская Наталья Алексеевна

Преподаватель Учебного центра



Макурина Ольга Петровна

Преподаватель йоги

Сотрудники организации



Маковская Ольга Владимировна

Специалист Учебного центра



Камалова Маргарита Юрьевна

Преподаватель йоги

Направления работы организации

01

Популяризация йоги как физкультурно-оздоровительной практики

YOGA PRACTIKA – первая в России сеть специализированных центров йоги, в которых ведется преподавание классической хатха-йоги по методу Айенгара

02

Выполнение социально значимых оздоровительных программ по йоге

РСОО "Федерация "Йога-Практика" одной из первых в России начала реализацию социальных проектов, в рамках грантов КОС и мэра г. Москвы, Президента РФ

03

Подготовка и сертификация высококвалифицированных преподавателей

Учебный центр «Йога-Практика» осуществляет разработку методической базы, подготовку и повышение квалификации преподавателей йоги



Направление «Популяризация йоги как физкультурно- оздоровительной практики»

YOGA PRACTIKA – первая в России сеть специализированных центров йоги, в которых ведется преподавание классической йоги по методу Айенгара. Популяризация классической йоги является нашей важнейшей задачей, направленной в том числе на поддержание качества жизни людей, профилактику и реабилитацию различных заболеваний. В этой связи, РСОО "Федерация "Йога-Практика" является центром разработки тематических программ и методик преподавания для всех центров сети Йога-Практика. Предлагаемые программы занятий подходят для людей с любым уровнем подготовки, большое внимание уделяется специальным классам - для детей, пенсионеров, будущих мам, и т.д.

Направление «Популяризация йоги как физкультурно-оздоровительной практики»

Цель направления

Создание лучших и безопасных условий для практики классической йоги по методу Айенгара, разработка и проведение специализированных занятий для разных категорий занимающихся, привлечение широких слоев населения к физкультурно-оздоровительным занятиям в центрах YOGA PRACTIKA.

Задачи направления

- ✓ Разработка методической базы и проведения занятий йогой, в том числе на льготных условиях, в центрах YOGA PRACTIKA для различных категорий учеников, контроль качества преподавания, создание и апробация специализированных программ.

Направление «Популяризация йоги как физкультурно-оздоровительной практики»



Методики работы:



В центрах YOGA ПРАКТИКА преподавание йоги осуществляется по тщательно разработанным и апробированным методикам, которые отличаются постепенным переходом от простого к сложному, учетом индивидуальных особенностей практикующих и использованием специальных материалов, позволяющих с самого начала выстраивать позы правильно для получения максимального эффекта от занятий.

Программа «Разработка методической базы и проведение занятий йогой»

О программе

Постоянно осуществляется формирование линейки общих и специализированных классов, которые формируются в зависимости от уровня занимающихся: начальный, начальный 2, основной и специализированные (женский класс, здоровая спина и пр.)

Достигнутые результаты

- ▶ **около 500 чел., в центрах и на онлайн платформе i-Practika**

Сформирована полная линейка классов для всех категорий учеников, а также специальные классы: детские, женские, здоровая спина, старшего возраста.



Направление «Выполнение социально значимых оздоровительных программ по йоге»

В рамках данного направления, сформированы и успешно реализованы социальные программы помощи различным категориям населения - пенсионерам, пациентам с рассеянным склерозом и женщинам с РМЖ. Проекты реализованы в рамках грантов для социальных НКО, поддержанных Президентом РФ, мэром Москвы. Каждый социальный проект направлен на разработку и внедрение методики преподавания йоги и помощи для определённой категории нуждающихся. Все проекты предполагают также возможность удаленного участия при помощи специально разработанной цифровой платформы i-Practika.

Направление «Выполнение социально значимых оздоровительных программ по йоге»

Цель направления

Разработать подходы для профилактики заболеваний и реабилитации социально незащищенных категорий населения при помощи занятий йогой. Повысить качество жизни людей старшего возраста, пациентов с неврологическими, онкологическими и другими заболеваниями.

Задачи направления

- ✓ Разработка и внедрение специализированных методик, предоставляющих возможности немедицинской реабилитации различным категориям благополучателей, методами терапевтической йоги. Повышение качества жизни людей старшего возраста, пациентов с неврологическими, онкологическими и другими заболеваниями.

Направление «Выполнение социально значимых оздоровительных программ по йоге»



Методики работы:



Проекты формируются и выполняются РСОО «Федерация «Йога Практика» в сотрудничестве с региональными йога-центрами, а также при участии профильных медицинских учреждений и НКО.

В ходе проектов, создаются и апробируются специализированные методики и последовательности для занятий, подготавливаются квалифицированные преподаватели для работы с представителями целевых аудиторий

Проекты направления «Выполнение социально значимых оздоровительных программ по йоге»

01

«Движение жизни»

Проект по немедицинской реабилитации лиц страдающих рассеянным склерозом

02

"Йога для активного долголетия"

Проект по созданию методики занятий йогой для лиц старшего возраста

03

"Новая жизнь"

Программа реабилитации и улучшения качества жизни женщин с заболеванием раком молочной железы

Проект ««Движение жизни»»

О проекте

В 2019 году РСОО «Федерация «Йога-Практика» стала победителем конкурса субсидий Фонда президентских грантов с проектом по немедицинской реабилитации больных рассеянным склерозом «Движение жизни». Этот проект стал логичным продолжением 4-летней работы с неврологическими больными.

Достигнутые результаты

▶ 132 больных РС очно

Больные РС, участвующие в проекте смогли серьёзно укрепить организм, получили устойчивые навыки самостоятельных занятий йогой

▶ более 3000 заочно

В результате реализации проекта создан компетентный информационный контент о преимуществах ЗОЖ

Проект «"Йога для активного долголетия"»

О проекте

В 2019 году наш проект "Йога для активного долголетия" получил грант Мэра Москвы. В результате реализации проекта была разработана специальная методика занятий йогой для людей старшего поколения.

Достигнутые результаты

▶ 93 пенсионера очно

За время проекта у участников появились устойчивые навыки самостоятельных занятий, которые они смогут использовать для поддержания качества жизни.

▶ более 2500 чел. заочно

Создан информационный контент, способный донести до лиц старшего возраста, достоверные сведения о возможностях обеспечения активного долголетия.

Проект «"Новая жизнь"»

О проекте

В 2019 году Федерация смогла защитить свой проект «Новая жизнь», которым предусматривалось разработка методик занятий по реабилитации и улучшению качества жизни женщин с раком молочной железы в конкурсе грантов Мэра Москвы, который проводился под эгидой Департамента социальной защиты населения г. Москвы

Достиженные результаты

▶ **32 женщины с РМЖ очно**

Произошли серьёзные изменения физического и психологического состояния участников проекта

▶ **более 500 заочно**

Получение доступа жителями Москвы и Российской Федерации к эффективным методикам для самостоятельных занятий упражнениями йогой при РМЖ.



Направление «Подготовка и сертификация высококвалифицированных преподавателей»

Учебный центр «Йога-Практика» на постоянной основе осуществляет разработку методической базы, подготовку и повышение квалификации преподавателей йоги. Учебный центр предлагает разнообразные программы обучения, подготовки и повышения квалификации преподавателей йоги, с акцентом на метод Айенгара, в том числе по программам дополнительного профессионального образования, на основании лицензии Департамента образования города Москвы № 031143. Ежегодно, подготовку и повышение квалификации в нашем Учебном центре проходят более 150 слушателей.

Направление «Подготовка и сертификация высококвалифицированных преподавателей»

Цель направления

Создание и поддержание высоких стандартов качества подготовки преподавателей йоги, обеспечение квалифицированного состава преподавателей для выполнения целей и задач организации

Задачи направления

- ✓ Учебный центр проводит подготовку и повышение квалификации преподавателей йоги по методу Айенгара как для сети YOGA ПРАКТИКА, так и для центров йоги и других физкультурно-оздоровительных организаций всех регионов РФ

Направление «Подготовка и сертификация высококвалифицированных преподавателей»



Методики работы:



Учебным центром ИП разработаны и успешно реализуются специальные программы подготовки для инструкторов йоги, специалистов фитнес, велнес-клубов и других спортивно-оздоровительных организаций. В настоящее время, учебный центр Федерации «Йога-Практика» является одним из ведущих центров по подготовке квалифицированных преподавателей йоги в России.

Программа «Учебный Центр Йога-Практика»

О программе

Слушатели и преподаватели йоги, в зависимости от уровня подготовки, обучаются по различным программам: "Первый шаг", Очный и Заочный "Учительский курс" и по программам специализированных терапевтических направлений.

Достигнутые результаты

- ▶ **200 чел. ежегодно, начинающие и опытные преподаватели**

Преподаватели йоги из разных городов России повышают свою квалификацию, получают самые свежие знания от старших преподавателей института в Пуне, Индия

Финансовый отчет от 2019г.

Поступило средств: 23 303 544.00 ₺



Финансовый отчет

Всего потрачено: 21 550 872.00 ₽

41%

Выполнение социально значимых оздоровительных программ по йоге

3%

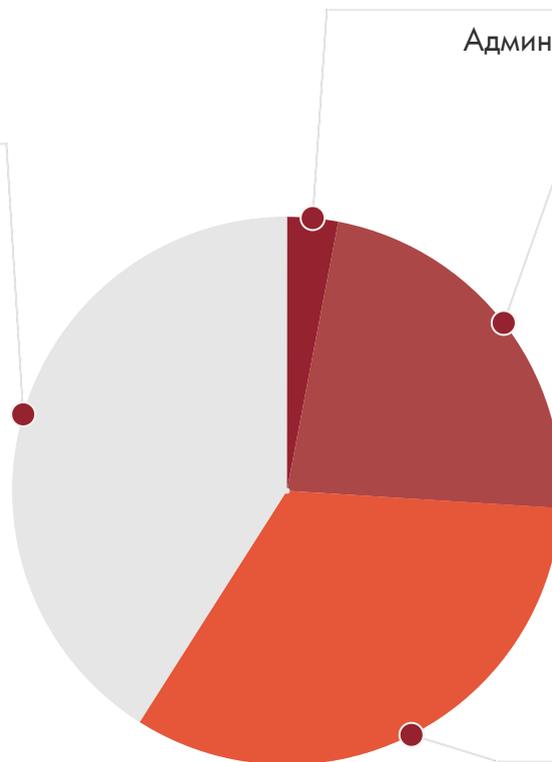
Административные расходы

23%

Подготовка и сертификация высококвалифицированных преподавателей

33%

Популяризация йоги как физкультурно-оздоровительной практики



Финансовый отчет

Расходы по направлению работы «Популяризация йоги как физкультурно-оздоровительной практики»: 7 131 000.00 ₽

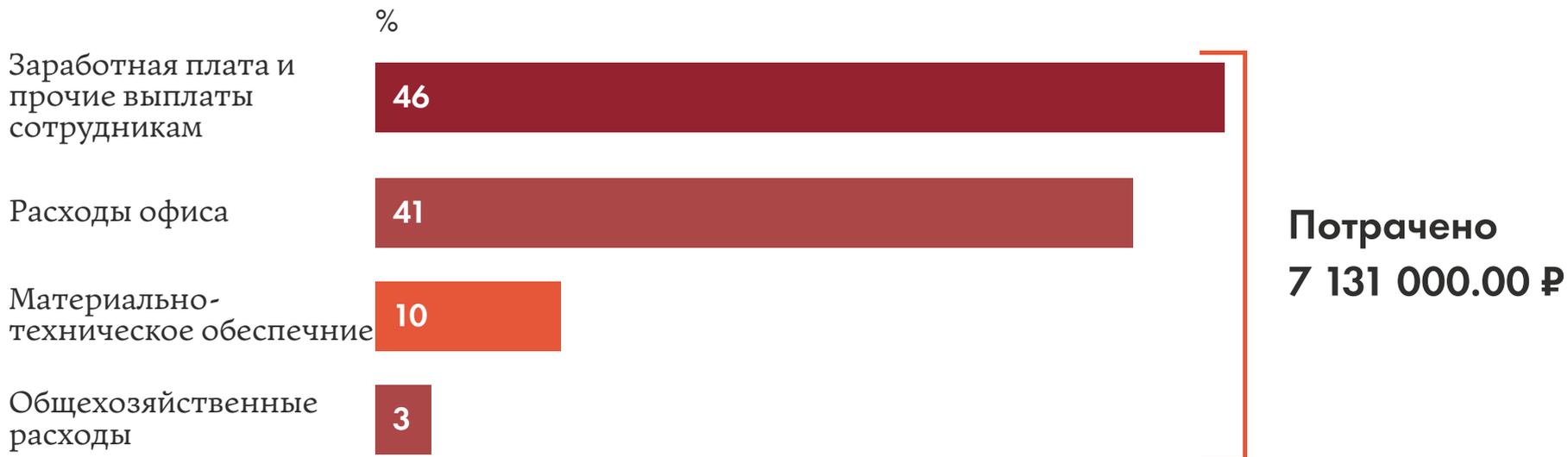
100%

Программа «Разработка методической базы и проведение занятий йогой»

Финансовый отчет

Направление работы «Популяризация йоги как физкультурно-оздоровительной практики»

Расходы по программе «Разработка методической базы и проведение занятий йогой»



Финансовый отчет

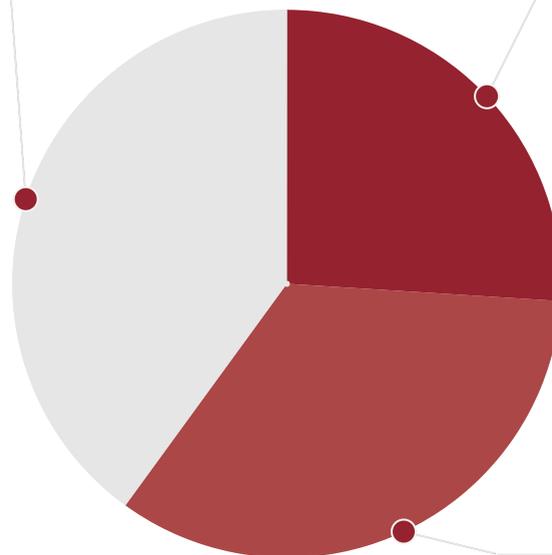
Расходы по направлению работы «Выполнение социально значимых оздоровительных программ по йоге»: 8 717 462.00 ₽

40%

Проект «"Новая жизнь"»

26%

Проект «"Йога для активного
долголетия"»



34%

Проект ««Движение жизни»»

Финансовый отчет

Направление работы «Выполнение социально значимых оздоровительных программ по йоге»

Расходы по проекту ««Движение жизни»»



Финансовый отчет

Направление работы «Выполнение социально значимых оздоровительных программ по йоге»

Расходы по проекту «"Йога для активного долголетия"»



Финансовый отчет

Направление работы «Выполнение социально значимых оздоровительных программ по йоге»

Расходы по проекту «"Новая жизнь"»



Финансовый отчет

Расходы по направлению работы «Подготовка и сертификация высококвалифицированных преподавателей»: 5 000 000.00 ₽

100%

Программа «Учебный Центр Йога-Практика»

Финансовый отчет

Направление работы «Подготовка и сертификация высококвалифицированных преподавателей»

Расходы по программе «Учебный Центр Йога-Практика»

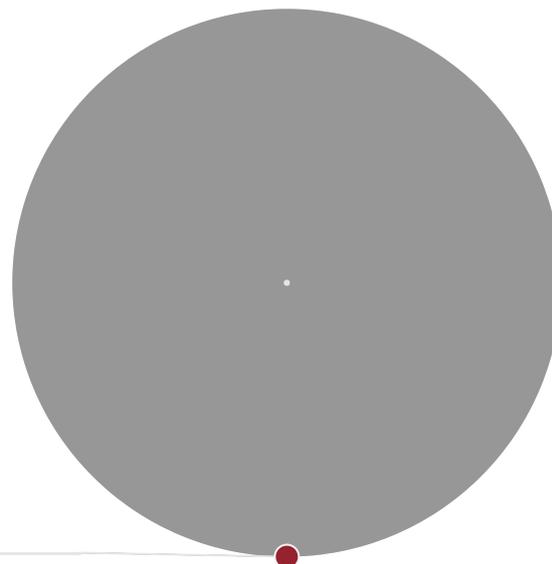


Финансовый отчет

Анализ административных расходов: 702 410.00 ₺

100%

Зарботная плата и прочие выплаты
сотрудникам



Партнеры организации



ООО "Йога Практика"
www.yoga.ru/



Центр реабилитации
«Апрель»
aprel-clinic.ru/



Московское общество
рассеянного склероза
mosors.ru



ООО "Йога Айенгара
Центр"
www.yoga-spb.ru



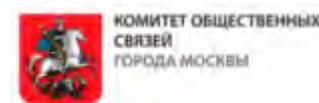
Тренинговый Центр "Йога и
жизнь"
yoga-life.pro



Фонд Президентских
Грантов
президентскиегранты.рф/



Гранты Мэра Москвы
грантымэра.душевная.москва/



КОС города Москвы
душевная.москва/

Как помочь фонду



Поддержать информационно

Подробнее читайте на
сайте

<https://www.yoga.ru/iprc>



Стать волонтером

Подробнее читайте на
сайте

<http://www.yoga.ru/soci-projects/>

Реквизиты и контакты

Реквизиты

Полное название: РСОО "Федерация "Йога-Практика"

ИНН/КПП: 771047602

ОГРН: 1077799010288

Юр. адрес: 123056, г. Москва, ул. Б. Грузинская, д. 60,
стр. 1

Почтовый адрес: 123056, г. Москва, ул. Б. Грузинская, д.
60, стр. 1

Наименование банка: ПАО «Сбербанк России» г. Москва

Расчетный счет: 40703810738250038970

Корреспондентский счет: 30101810400000000225

БИК: 044525225

Контакты

Email: praktika@yoga.ru

Телефон: +7 (495) 626-85-11

Сайт: <https://www.yoga.ru/>



НУЖНА ПОМОЩЬ

Отчёт сделан в конструкторе отчетов фонда «Нужна помощь»



Конструктор реализуется с использованием гранта Президента РФ на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов