

ЖЕНСКИЙ КЛАСС

МЫ СОЗДАЛИ
СООБЩЕСТВО
ЕДИНОМЫШЛЕННИЦ,
ПРОЯВЛЯЮЩИХ ЗАБОТУ О
СВОЕМ ФИЗИЧЕСКОМ И
МЕНТАЛЬНОМ ЗДОРОВЬЕ



КАК ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ?

Исследования

- PubMed
- Исследования Института Восточных методов реабилитации и Института Традиционных методов оздоровления

Практика

- Ведение йоги для женщин репродуктивного возраста
- Частый запрос на решение проблем зачатия и терапию различных заболеваний области малого таза

Результаты

- Беременности практикующих
- Снижение тревожности, улучшение общего физического и эмоционального состояния
- Снижение симптомов ПМС

Грант

- Понимание масштаба социальной проблемы
- Создание полноценного проекта и получение грантового финансирования Росмолодежь. Гранты

ЖЕНСКИЙ КЛАСС



Для
женщин
от 18 до 35 лет

Актуальная
просветительская
информация
и розыгрыш
призов

Создан
чат-бот
в телеграме

Бесплатная йога
в 14
молодежных
центрах в
7 районах

ЗА ВТОРОЕ ПОЛУГОДНИЕ 2023 ГОДА И ПЕРВЫЙ КВАРТАЛ 2024 ГОДА

- Более 1500 участников в смешанном формате
- Более 400 человек приняли участие в 200+ офлайн мероприятиях
- Проект обучил 12 преподавателей йоги тому как работать с женскими проблемами
- Проведен фестиваль йоги, практики релаксации и психологические тренинги
- Сняты 12 учебных видео материалов для преподавателей и 35 просветительских видео роликов для участниц
- Более 70 000 просмотров в соц сетях



ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ

- Студентки от 18 до 23 лет с нарушением женского цикла в анамнезе;
- Молодые женщины от 24 до 30 лет, которые планируют беременность;
- Женщины от 30 до 35 лет после рождения ребенка.



УНИКАЛЬНОСТЬ

Создание комплексного подхода, сочетание практических занятий и теоретических видео материалов, повышающих как информированность в области женского здоровья, так и профилактику заболеваний репродуктивной системы

Комплексы йоги, направленные на коррекцию текущих проблем женского здоровья участниц.

Практика не является лечением, только дополнением к нему

Обучение специалистов – преподавателей.

Мы не только провели мероприятия, но и обучили специалистов новым формам работы с женщинами

Создание чат-бота, активное использование цифровых решений



ПЕРСПЕКТИВЫ

- Развитие цифровой платформы - приложения, которая включает в себя не только заботу о физическом благополучии женщин, но и о ментальном здоровье
- Расширение количества участников, обучение новых преподавателей
- Выход на федеральный уровень
- Сотрудничество с женскими консультациями
- Расширение аудитории - мужчины и женщины 35+



ПАРТНЕРЫ

создано с

росмолодёжь
гранты



КОМИТЕТ
ПО МОЛОДЕЖНОЙ
ПОЛИТИКЕ
И ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ
С ОБЩЕСТВЕННЫМИ
ОРГАНИЗАЦИЯМИ

ПРОСТО



САНКТ
ПЕТЕР
БУРГ

КОМИТЕТ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ
И СПОРТУ

КОМАНДА

Мария Пилипенко,
руководитель проекта,
йогатерапевт

Ирина Дюпина,
врач, тазовый
реабилитолог,
йогатерапевт

Дана Степанова,
Йогатерапевт,
специалист по
неврологии движения

Ирина Лазуткина,
преподаватель йоги,
реабилитолог

Екатерина Проказова,
йогатерапевт

Ксения Козлова,
преподаватель йоги
Айенгара

