



материал

СТУДИЯ ЙОГИ

#Йогастудияматериал

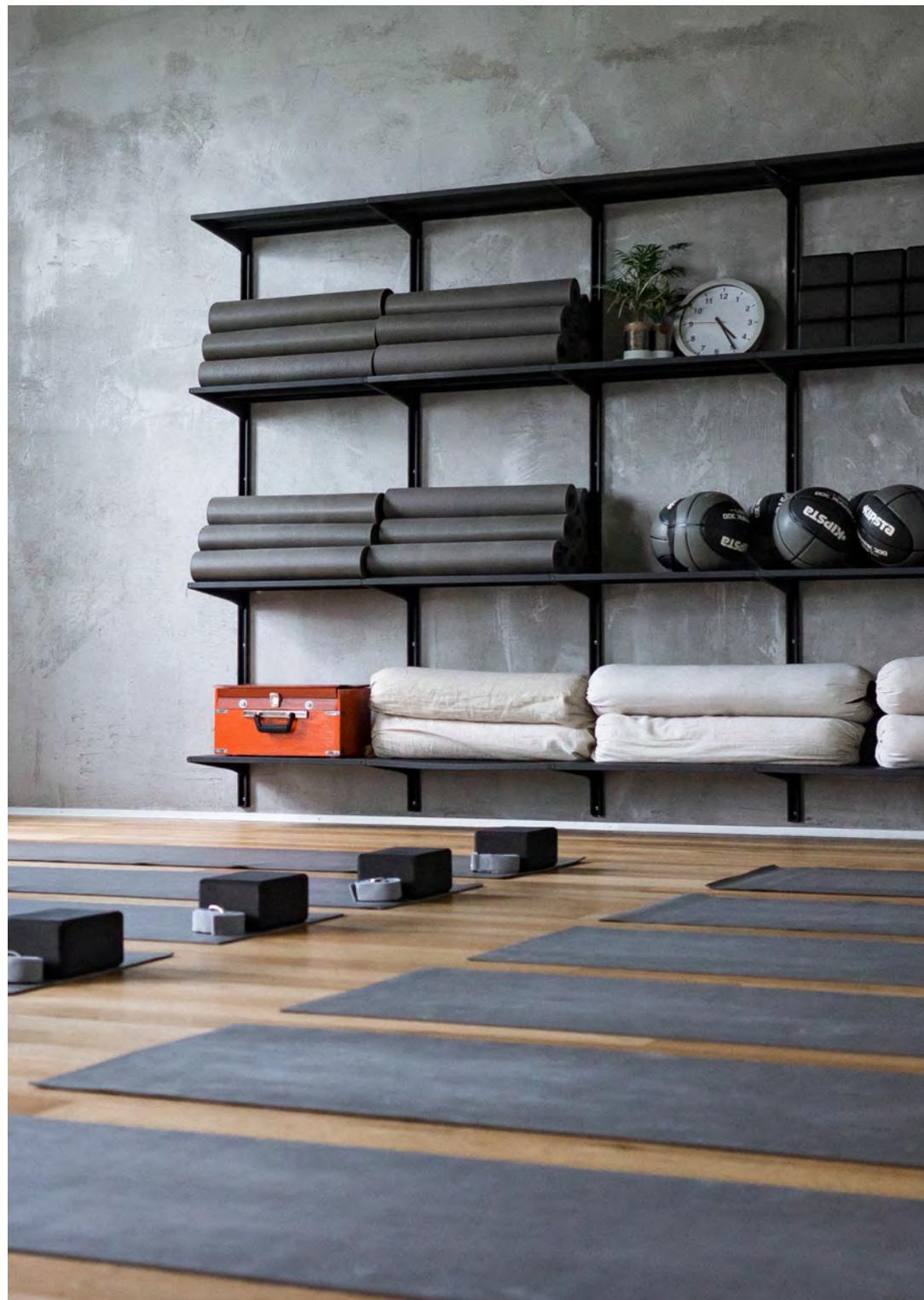
ЙОГА-СТУДИЯ «МАТЕРИАЛ» – современное пространство в центре Москвы, идеально соответствующее высоким стандартам.

Здесь учтены самые тонкие моменты и продуманы все детали для удобства занимающихся. В студии создана особая атмосфера, в которой гости могут комфортно проводить время, отстраниться от повседневных забот и почувствовать себя конструктивными, собранными и счастливыми.

Дата открытия: 1 апреля 2017 года

Адрес: ул. Большая Дмитровка, 23

Режим работы: 6.30 – 23.00





#анналунегова

Основатель Йога-студии «Материал»
ведущий преподаватель Дживамукти йоги в России.

«Мы создали комфортное пространство для реализации и познания себя. Мы не предлагаем отказаться от своей активной социальной жизни. Наоборот! В нашей студии, под наблюдением профессионалов, вы обретете понимание себя, ваших задач, целей, устремлённостей. В результате вы научитесь ставить сверхзадачи и непременно добиваться успеха»,
– считает Анна Лунегова.



#сильнейшийпреподавательскийсостав

Преподавательский состав студии – это лучшие мастера-практики всероссийского уровня, сертифицированные преподаватели различных направлениях йоги, хедлайеры международных конференций и фестивалей.

Каждый из них непрерывно развивается и постоянно совершенствуется как профессионал.

В студии регулярно проходят воркшопы, семинары и мастер-классы приглашенных специалистов со всего мира.

#направления

Для всех йога-направлений открыты классы начального, базового и продвинутого уровня.

- Дживамукти йога
- Хатха-йога
- Аштанга-йога
- Йога поля сознания
- Здоровая спина
- Йога дыхания
- Йога Айенгара
- Йогатерапия
- Йога для беременных
- Йога для детей

В студии также открыты занятия в смежных с йогой областях: классы по речи/голосу, психологии, занятия санскритом, сеансы тайского массажа, коллаборации в области музыки и современного театра.



#индивидуальныйподход

В студии проходят индивидуальные занятия в специально оборудованном зале с отдельной раздевалкой и душевой комнатой.

Если в ходе обучения у вас возникают вопросы – преподаватели всегда готовы дать совет и рекомендацию по дальнейшему развитию.

Среди услуг студии – разработка индивидуальной программы для того, чтобы не останавливать практику во время отпуска или командировок, подготовка корпоративного обучения для сотрудников компаний.

Если вы хотите посетить студию, вы можете приобрести как разовое занятие, так и абонемент. В качестве подарка можно выбрать сертификат на любую сумму, который действителен для покупок в студии, кафе или магазине.



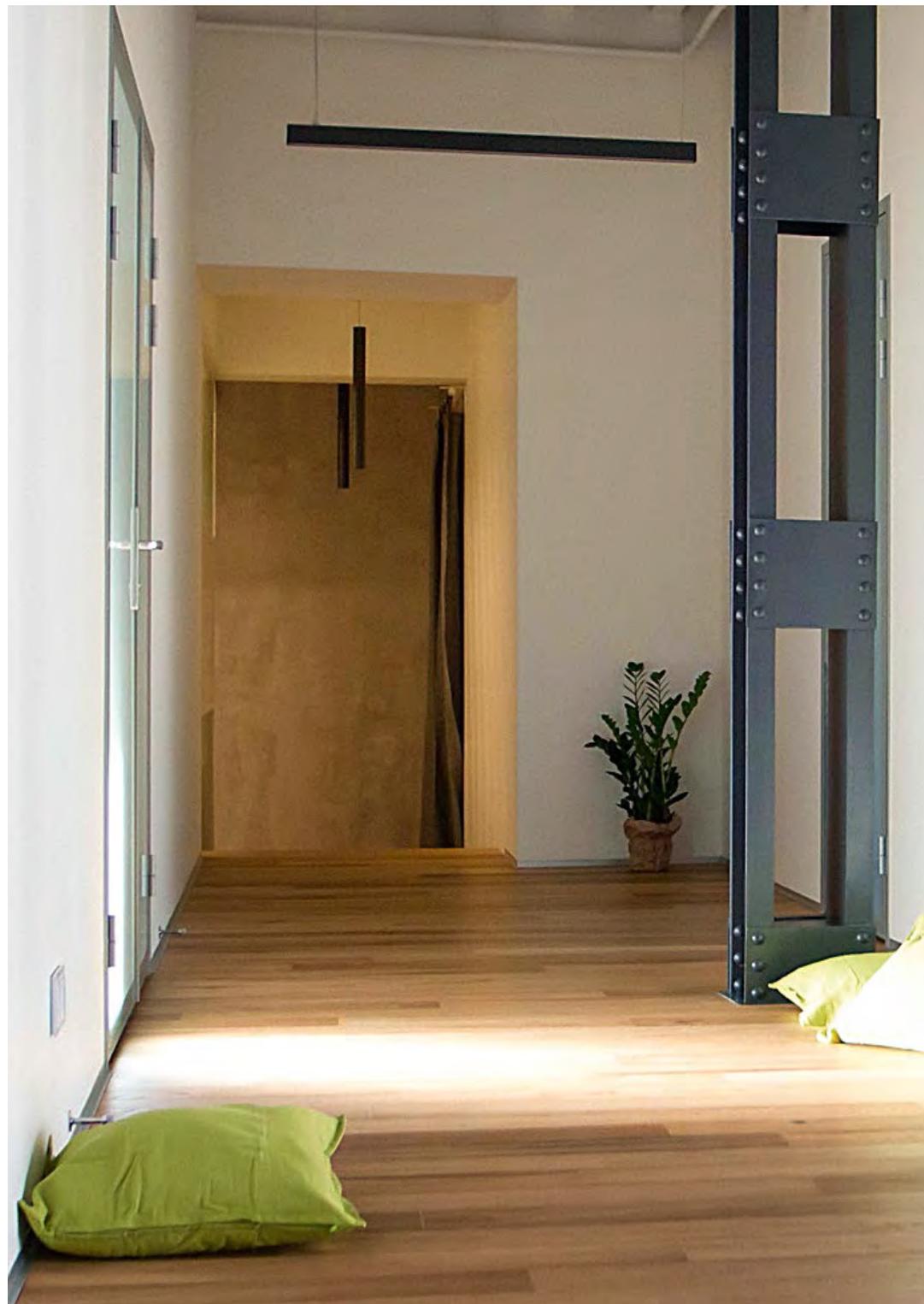
#йогастудияматериал

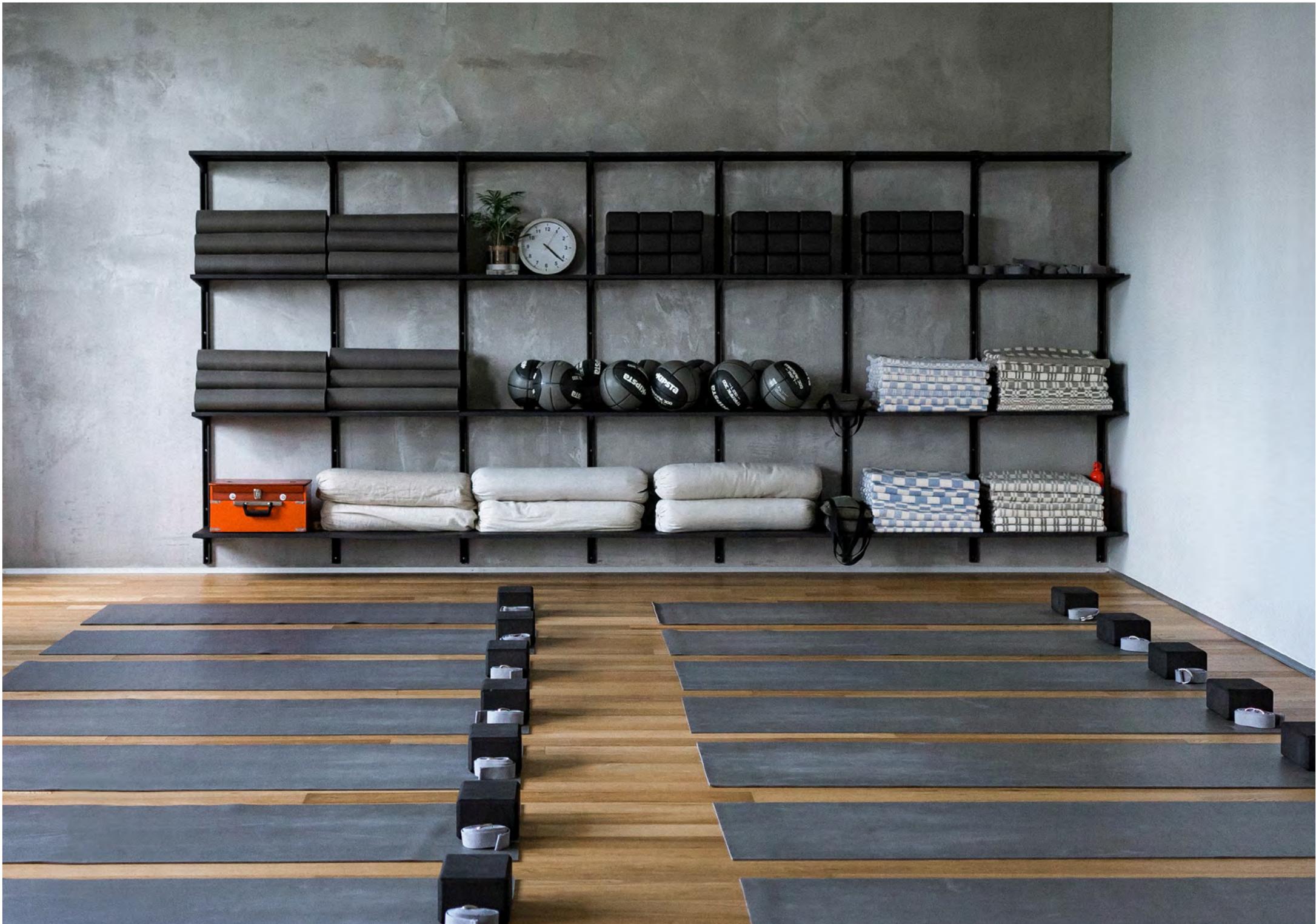
Студия расположена в большом светлом пространстве площадью 300 м² на 5 этаже с прекрасным видом на город.

Для групповых занятий предназначены два просторных зала площадью 75 м² и 40 м², а также существует отдельный зал для индивидуальных классов. Один из залов оборудован всем необходимым для занятий Йогой Айенгара.

Специально продуман дизайн – пол выполнен из натурального дерева, в каждом зале индивидуальное световое решение, нейтральная цветовая гамма, что позволяет человеку сконцентрироваться на себе.

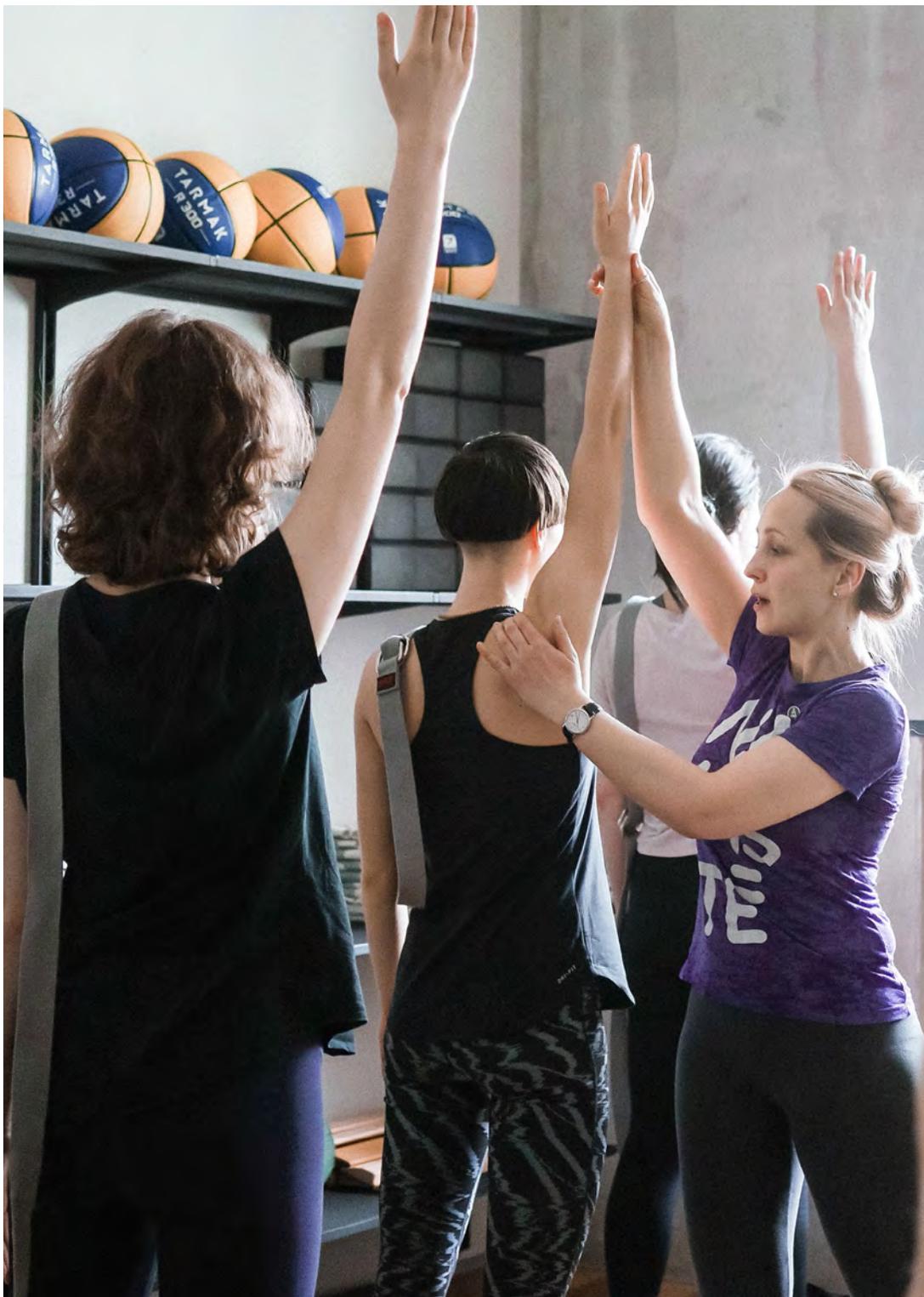
Весь необходимый для занятий йога-инвентарь бесплатно предоставляется для использования во время занятий, кроме того каждый гость может воспользоваться полотенцем, средствами для душа и шкафчиком.











#преимуществайоги

Практика йоги позитивно воздействует на все системы организма. Так, улучшается работа опорно-двигательного аппарата, укрепляются основные группы мышц, и увеличивается подвижность суставов. Кроме того, регулируется работа эндокринной системы, кровеносной и дыхательной систем, улучшается работа органов пищеварительного тракта.

Практика йоги оказывает мощное воздействие на нервную систему человека, укрепляет её, позволяет справляться со стрессом и усталостью. Занятия йогой улучшают мозговую деятельность, повышают внимательность, собранность, способность концентрироваться, улучшают память и в целом позволяют человеку более эффективно заниматься привычными видами деятельности.



#едимвматериале

Кафе Йога-студии «Материал» – это уютное пространство, в которое можно попасть, не посещая занятия. В меню представлен широкий выбор вегетарианских и веганских блюд: супы, салаты, закуски и десерты, а также натуральные соки холодного отжима Doza KM20.

В любое время в течение дня можно прийти и поработать в спокойной атмосфере.

Режим работы: 8.00 – 23.00

#едимвматериале



ПОСТОЯННО В МЕНЮ:

- Сыроедческое мороженое из авокадо, лайма, какао.
 - Тыквенный суп
 - Chia-пудинг
- Овощные роллы со шпинатом и тофу
 - Овощная пицца
 - и многое другое.

#материальныймагазин

В магазине представлены товары, сопутствующие занятиям йогой, доступна специализированная литература на русском и на английском языках, помогающая дополнить знания о йоге для тех, кто хочет углубиться.

Представлена качественная косметика для занятий йогой и уходом за телом (Jivamukti, Magic Stripes, SB26, Rituals), а также товары для создания атмосферы в доме.



#унассамыекрасивыегости

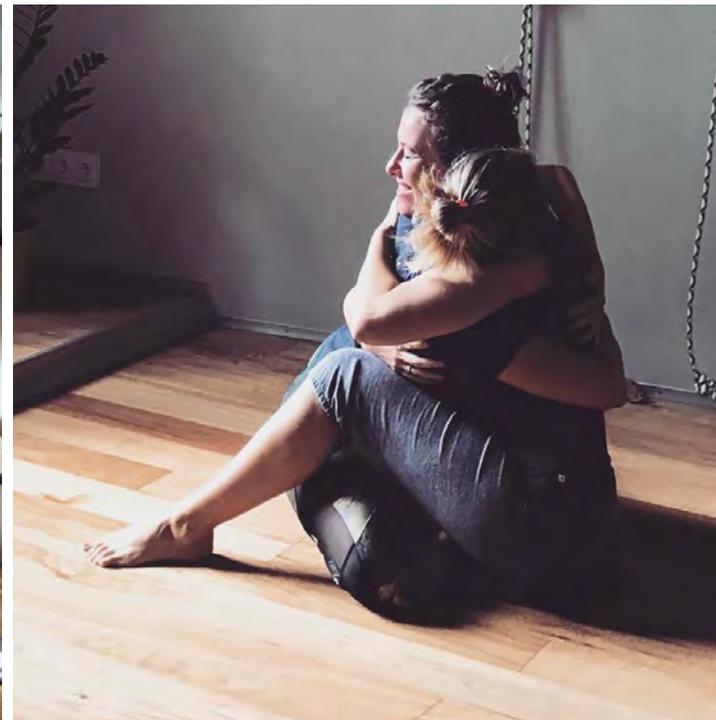
Проходимость студии в месяц составляет 2000 человек, из них 83% женщины и 17% мужчины.

Наши гости – современные, ведущие активный образ жизни, идущие к своей цели и добивающиеся результатов.

Это люди разных возрастов, профессий и социального статуса – креативная молодежь, творческие профессионалы, а также предприниматели, топ-менеджеры, медиаперсоны и блогеры.



#унассамыекрасивыегости



Среди наших постоянных гостей: Ксения Собчак,
Ольга Карпуть (KM20), Светлана Устинова (актриса),
Евгения Лапова (актриса), Паулина Андреева (актриса),
Екатерина Андреева (телеведущая),
Александра Новикова (How to Green),
Мария Новосад (видеоблогер),
Ольга Малышева (Salatshop)



#партнерские мероприятия

Пространство студии открыто для проведения совместных мероприятий с различными брендами. Кроме того преподаватели студии активно участвуют в городских мероприятиях, фестивалях и мастер-классах на других площадках.

#партнерские мероприятия



СРЕДИ РЕАЛИЗОВАННЫХ ПРОЕКТОВ:

Клиентский день Farfetch
Oysho Yoga Day
Йога для сотрудников компании «Альфа-банк»
Мастер-класс в студии Context Дианы Вишневой

#прессао материале

АННА ЛУНЕГОВА, ВЕДУЩИЙ ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ДЖИВАМУКТИ ЙОГИ, ОСНОВАТЕЛЬ @MATERIAL.YOGA, СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ МАСТЕР-КЛАССА OYSHO YOGA



...знание. Учитель прошел путь и имеет Знание. Не нужно изобретать велосипед. Включитесь в процесс и почувствуете по максимуму.

Анна Лунегова, ведущий преподаватель дживамукти йоги в России (@material.yoga).



Место работы: собственная йога-студия «Материал» (Большая Дмитровка, д. 25, ст. 1, 5 этаж).

Образование: высшее хореографическое. Начиная с 3 курса самарского института культуры уже всюю преподавала. На тот момент, хореографию.

Стаж работы: «Йога в моей жизни появилась в 2007 году. Сначала как необходимость. Но как показало время, стала делом жизни. Педагогические знания и вообще педагогическая направленность моего обучения в институте стали роскошной базой для преподавания Йоги».



6 лучших студий йоги

Столичные клубы, в которых вам не дадут заснуть на коврик



МАТЕРИАЛ ул. Большая Дмитровка, 23/1



Ольга Карпуть, создательница концепт-стора «Кузнечий Мост 20»:



«Я занимаюсь с Анней Лунеговой йогой Дживамукти уже 4 года. В обычном режиме 2-3 раза в неделю. Летом можем устроить импровизированный йога-тур и делать классы дважды в день»

С Анней мы не только учитель и ученик, но и близкие друзья. Моя практика углубилась и пошла вперед именно под ее чутким руководством. Считаю, что с открытием йога-студии «Материал» у всех появилась уникальная возможность ходить на классы к Анне и другим преподавателям, которых она тщательно и со всей любовью выбрала, к тому же в красивой студии в центре Москвы. Это большая удача!»



ОБЩЕСТВО / СВЕТСКАЯ ХРОНИКА

Как прошел День йоги Farfetch

Александра Новикова, Ингрид Олеринская, Алена Заварина

Начало лета — отличный повод встать на путь здорового образа жизни. Этот шаг может быть куда увлекательнее, чем кажется: 6 июня в студии Material Yoga Studio прошел Farfetch Yoga Day. Платформа, где можно купить спортивную одежду известных брендов вроде The Upride из Нью-Йорка, No Ki' O с Гавайских островов или LNDR из Вельсбредгава, решила пережить от модной теории к практике.

Занятие провела преподаватель направления дживамукти в Йоге и любимый тренер Шахри Амирхановой Анна Лунегова. В этот день журналики и правильным движением записались Ольга Болдарева, Александра Новикова, Ингрид Олеринская, Алена Заварина и еще 50 гостей Дня Йоги.



Полина Виторган, актриса:



«К Анне я впервые попала 4 года назад. Я тогда только начала заниматься йогой, ходила к разным учителям и пробовала разные практики. А встретившись с Анней, поняла, что без нее уже не могу. Сейчас, на мою радость, Анна открыла собственную студию «Материал». Сначала я занималась не часто и не системно. Сейчас стараюсь ходить 3 раза в неделю минимум, но иногда хочется даже чаще. Когда я начала ходить на йогу, не ставила цель научиться стоять на голове или делать супер сложные балансы. А сейчас вижу, что тело к этому готово».

Анна создает вокруг себя волшебное пространство. Когда приходишь на практику, есть чувство, что она знает, что у тебя в голове и что тебе нужно именно сейчас (даже на групповом занятии). А еще она учит слушать и слышать, смотреть и видеть. В общем, сходите — попробуйте!»





Аня Лунегова в фото-студии «Материал»



На Ане: свитшот и брюки Roque

ПРАКТИКУМ

ТЯЖЕЛЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Того не только среди йога-адептов, но и в светской Москве ГЛУНЕГОВОЙ сбивает с толку — в самом что ни на есть СИЕЛ ПРИНЯЛ АСАНУ в новом пространстве учителя Ольги как и выяснил, почему именно сейчас СТОЛИЦЕ необходима АЯ ЙОГА-СТУДИЯ с названием «МАТЕРИАЛ».

Текст Олеся Минц Фото Игорь Клепнев

КРИСОТА

В самый час пик бегу по Большой Дмитровке, прямо с улицы заворачиваю в подъезд камерного бизнес-центра, в лифте жму цифру 5 и выдыхаю. В ближайший час можно отключить бесконечный поток мыслей и погрузиться в йогу. Дада, именно здесь, на последнем этаже, а не в подвале, куда, как правило, забираются такие пространства, меня встречает босоногая блондинка, с расслабленным хвостом на макушке и в момент располагающей (ура, без фальши!) улыбкой. Собственно, она — Аня Лунегова — и есть та самая владелица новой студии «Материал», в которой за десять дней с момента открытия уже успели «зачекиниться» мои подружки. Любимого учителя Шахри Амирхановой, Ксении Собчак и Ольги Карпуть знает, кажется, чуть ли не каждый практикующий йогу в России. На стройной Ане — модные леггинсы, а не штаны с мотней, и легкий топ, который подчеркивает ее подтянутые руки. Не удивительно, что и свое пространство у Лунеговой получилось современным — совсем не похожим на штампованные йога-студии. Усевшись в падмасану на полу в зале для персональных трениров-

вок с личной раздевалкой, душем и — внимание — балкопчиком, я, сама того не замечая, расслабляюсь и с открытым ртом ловлю каждое слово Ани.

ПУТЬ К СЕБЕ

«Преподавать йогу я не планировала! Не любила этот процесс. Я грезила снейпой! — признается она. — Еще будучи студенткой хореографического отделения в Самаре, я вела танцевальные классы. Потом уехала в столицу и присоединилась к современной группе Камерного балета «Москва». Но судьба меня прямо-таки испытывала, бросала в йогу. Случайно я попала на занятие к Марии Митрофановой, где поняла, что йога — это что-то гораздо более значительное, чем просто физиология, и начала практиковать ее регулярно». Таких как бы случайностей было еще ох как много. Кульминацией стала подружка с прорванной в квартире трубой, которую Аня заменила на классе в известной тогда студии NYM Yoga. Там она осталась на девять лет. Но для Лунеговой это явно было не конечной точкой — достаточно один раз посмотреть в ее голубые глаза, чтобы понять, что она личность большего масштаба.



ТЫ НЕ ЛЮБИШЬ МИР. ЖЕТО ВАЖИТЬСЯ ЭТО ЧУВСТВО ХОТЯ БЫ ПО ОТНОШЕНИЮ К КОМУ-ТО.

бранность, и адекватность, и полную взаимосвязь с миром.

вопрос: Что такое для тебя йога? Чем ты занимаешься, когда говоришь, что занимаешься йогой?

ответ: Я занимаюсь жизнью. Да, я живу. Я думаю, что йога — инструмент, который мне позволяет проживать эту жизнь в познании себя.

вопрос: Тогда про Хатха-йогу. С какими, на твой взгляд, психологическими аспектами работает практика асан?

ответ: С доверием. Когда есть доверие собственному телу, тогда возникает контакт, ты его не насилуешь, а вступаешь в совершенно другую фазу взаимодействия с ним. Ты становишься другом с собственным телом. Что такое йога? Йога есть единение. Потом это доверие переходит в жизнь. Я сейчас в строительстве, у меня всё вокруг стройки вращается. Мне жёстко, мне сложно, я могу только лишь доверять тому, что меня ведёт.

вопрос: Ты производишь впечатление очень светлого человека, у тебя лёгкая энергия. Почему у твоей студии такое тяжёлое название — «Материал»?

ответ: Потому что мы, сам человек — это материал — для изменений, трансформации, реализации в конце концов. Это нелёгкий, совсем нелёгкий процесс, поэтому и слово веское. С другой стороны, кто вылепливает нас? Мы сами, наше сознание, сила воли, наша устремлённость. Мне в этом слове слышатся и «ма» — мать, и «терра» — земля. Каждый услышит своё.

вопрос: Ты хороший учитель. А зачем, по-твоему, в йоге вообще нужен учитель?

ответ: Надо понимать, за кем следуешь. Когда видишь учителя, понимаешь, к чему, к каким результатам стоит идти. Мой учитель Шри Шайендра Шарма очень, очень практичный. Я бы сказала — жизненный. Он никогда никому не скажет: «Уходи из мирской жизни, иди в практику». Он говорит: «Практикуй, да ещё и успевай жить!» Когда я осторожно заговорила при нём, что у меня есть идея создать своё пространство для йоги, он, не дослушав, сказал: «Делай!». Я говорю: «Гуруджи, так я же как практик тогда подсокращусь». А он мне: «Ты с этим разберёшься». Вот я разбираюсь, создаю это пространство для практики. ☑



материал

Москва, ул. Большая Дмитровка, 23
8 (926) 367-71-50
info@material.yoga