

Yoga Bio – „Kto je Nina Menkynová?“

Nina Menkynová je bývalá aktívna gymnastka, bola členkou reprezentačného tímu Slovenska v modernej gymnastike (MG), aktívnou pretekárkou, aj niekoľkonásobnou majsterkou Slovenska. Jeden rok štúdia strávila na FTVŠ v odbore trénerstvo MG. Neskôr počas jej vysokoškolského štúdia psychológie pracovala ako trénerka, choreografka a certifikovaná rozhodkyňa športového klubu MG.

Jóge sa intenzívne venuje od roku 2006. Začala power jógou a stále túžila ísť čoraz viac do hĺbky. Začala sa cielene venovať dvom systémom, z ktorých power jóga vychádza.

Od roku 2008 je žiačkou Iyengar školy jógy. Tento prístup učí vysokej koncentrácii na detail a technickosti prevedenia asán. Práve toto sa snaží vnášať aj ako inštruktorka do svojich hodín.

Druhý prístup - tradičná ashtanga vinyasa jóga – ju vedie k úplnému rešpektovaniu svojho tela, prirodzenosti pohybov a zároveň k veľkej disciplíne a pohybovej logike.

Na svojich hodinách sa venuje vinyasa flow jóge, kde cielene prepája techniku asán s ich dynamikou a zameraním na dych.

Zároveň sa na jógu pozerá aj cez svoju prácu, ktorou je poradenstvo, psychoterapia a life-balance koučing.

Nadobudnuté certifikáty:

Kompletný Teachers Training Power Joga, Power Yoga Akadémie Praha – absolvované všetky tri úrovne (Basic Inštruktör 2008, Advanced Inštruktör 2008, Master Inštruktör 2011).

Teachers Training Vinyasa flow power yoga, Powerjoga akadémie Slovensko, 2010.

Teachers Training Gravid yoga, Powerjoga akadémie Slovensko, 2011.

Priebežné štúdium Iyengar školy jógy od roku 2008.

Teachers Training Ashtanga yoga, I.level 2016

Kontinuálne vzdelávanie sa v rôznych systémoch jógy (absolvované workshopy s učiteľmi Nancy Gilgoff, Manju Pattabhi Jois, Petri Räisänen, David Swenson, David Williams...)