PrompT

ChatGPT для инструктора йоги

50 готовых промптов

для соцсетей, клиентов и продаж

ChatGPT YandexGPT GigaChat

Стас Ростов

Стас Ростов

ChatGPT для инструктора йоги: 50 готовых промптов для соцсетей, учеников и продаж

«Автор»

2026

Ростов С.

ChatGPT для инструктора йоги: 50 готовых промптов для соцсетей, учеников и продаж / С. Ростов — «Автор», 2026

50 готовых промптов для инструкторов йоги, пилатеса и стретчинга: посты и видео, переписка с учениками, планы занятий и последовательности, абонементы и ретриты, онлайн-формат, отзывы и развитие практики.Что внутри: Соцсети и контент; Ученики и запись; Занятия и программы; Развитие; 5 примеров готовых ответов нейросети: возражение «я негибкая», ученик с ограничениями, после пробного, ретрит и другие; шпаргалка из 13 фраз, чтобы быстро поправить ответ.Каждый промпт выделен рамкой: скопируйте, замените на свои и отправьте. Работает в ChatGPT, YandexGPT, GigaChat, Claude и других нейросетях.

© Ростов С., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Как пользоваться набором 6
Содержание 7
Соцсети и контент (1–14) 8
Конец ознакомительного фрагмента. 9

Стас Ростов
ChatGPT для инструктора йоги: 50 готовых промптов для соцсетей, учеников и продаж

ChatGPT для инструктора йоги: 50 готовых промптов для соцсетей, учеников и продаж

Как пользоваться набором

50 готовых промптов для инструкторов йоги, пилатеса и стретчинга: посты и видео, переписка с учениками, планы занятий и последовательности, абонементы и ретриты, онлайн-формат, отзывы и развитие практики. Промпты работают в ChatGPT, YandexGPT, GigaChat и Claude.

1. Начните с промпта №39: он соберёт описание вас как инструктора. Вставляйте его перед другими промптами.

2. Замените всё в [квадратных скобках] на свои данные: направление, уровень учеников, город или онлайн, цены.

3. Правьте ответ диалогом: «короче», «спокойнее», «для новичков», «для офисных сотрудников».

Важно. Йога не лечит заболевания. При травмах, беременности, болях в спине и хронических заболеваниях ученику нужна консультация врача. Проверяйте последовательности асан сами: нейросеть может ошибиться в технике и противопоказаниях.

Содержание

Соцсети и контент (1–14)

1. Контент-план на месяц · 2. Пост-знакомство · 3. Практика на 10 минут · 4. Разбор асаны · 5. Сценарии коротких видео · 6. Мифы о йоге · 7. Дыхательные практики · 8. Философия простыми словами · 9. Пост для новичков · 10. Отзыв ученика · 11. Сезонные посты · 12. Сторис на неделю · 13. Описание профиля · 14. Ответы на комментарии

Ученики и запись (15–28)

15. Первый ответ на заявку · 16. Анкета нового ученика · 17. Подбор группы · 18. Подтверждение пробного · 19. После пробного · 20. Возражение «дорого» · 21. Возражение «я негибкая» · 22. Ученик с ограничениями · 23. Пропуски · 24. Правила студии · 25. Шаблоны быстрых ответов · 26. Родительский или парный формат · 27. Индивидуальные занятия · 28. Возврат учеников

Занятия и программы (29–38)

29. План занятия · 30. Курс для новичков · 31. Тема месяца · 32. Йога для офиса · 33. Корпоративное предложение · 34. Ретрит · 35. Мастер-класс выходного дня · 36. Онлайн-формат · 37. Абонементы и прайс · 38. Расчёт цены

Развитие (39–50)

39. Описание инструктора (начните с него) · 40. Просьба об отзыве · 41. Ответы на отзывы · 42. Карточка на картах и сайтах · 43. Поиск зала · 44. Сотрудничество · 45. Онлайн-продукт · 46. Учёт учеников · 47. Обучение инструктора · 48. Анализ посещаемости · 49. Профилактика выгорания · 50. План роста на 3 месяца

Примеры готовых ответов · Как получать ответы лучше · Бонус: шпаргалка «как поправить ответ»

Соцсети и контент (1–14)

1. Контент-план на месяц. Ты SMM-специалист для инструкторов йоги. Составь контент-план на 30 дней для [Telegram / ВК / Дзен] инструктора [направление: хатха, виньяса, йога-терапия, кундалини] в [город или онлайн]: короткие практики, разборы асан, дыхание, философия простыми словами, истории учеников, расписание. Таблица: дата, рубрика, тема, формат, первая строка. Продающих постов не больше 1 из 4.

2. Пост-знакомство. Напиши пост «кто я»: [имя, как пришла в йогу, сколько лет практикую и преподаю, обучение, направление, кому подходят мои занятия, чем отличается мой подход]. Живо, с одной личной историей, до 1200 знаков, в конце приглашение на пробное.

3. Практика на 10 минут. Составь практику на 10 минут для [утро / вечер / после работы за компьютером / перед сном] для новичков: 6–8 асан с длительностью, переходы, дыхание, адаптации для тех, у кого болит спина или колени (с советом проконсультироваться с врачом). Текст для поста или аудио. Последовательность я проверю.

4. Разбор асаны. Разбери асану [название] для новичков: как войти по шагам, на что опираться, частые ошибки, упрощённый вариант с опорами (блоки, ремень, стена), когда не выполнять. До 1200 знаков. Технику я проверю.

5. Сценарии коротких видео. Придумай 10 идей для коротких видео (ВК Клипы, Дзен, Telegram): «3 позы для спины после офиса», ошибка в собаке мордой вниз, дыхательная практика за 30 секунд, «прогресс за 3 месяца», ответ на вопрос. Первые 3 секунды, текст на экране, длительность.

6. Мифы о йоге. Напиши 5 постов «миф и правда»: «йога только для гибких», «это религия», «это не нагрузка», «надо сидеть в лотосе», «йога лечит всё». По 600 знаков, честно и спокойно.

7. Дыхательные практики. Напиши 3 поста о дыхательных практиках [полное йоговское дыхание, удлинённый выдох, квадратное дыхание]: как выполнять, сколько минут, кому подходит, когда не делать: [мои противопоказания], с советом спросить врача. Технику я проверю. По 700 знаков.

8. Философия простыми словами. Напиши серию из 4 постов о философии йоги без эзотерики: ямы и ниямы на примерах из жизни, что такое осознанность, зачем шавасана, йога вне коврика. По 700 знаков.

9. Пост для новичков. Напиши пост «первое занятие йогой»: что надеть, что взять, есть ли перед занятием, как проходит урок, что если не получается, как выбрать группу. До 1000 знаков, ободряюще.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.