

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Йога Тичер



@iamyogateacher

Ресурс для преподавателей йоги и практикующих. По всем вопросам писать Дмитрию Ковальчуку @kovaldn.

ПОДПИСЧИКИ

5 207

+22 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

35.0%

за сутки 14.7%

ОХВАТ/ПОСТ

1.9K

рекл. охват 765/24ч

— СОДЕРЖАНИЕ · 2026

Что внутри отчёта

01 Снимок канала

12 ключевых метрик · AI-резюме

02 Контент-анализ

Топ-5 постов · худшие 3 · выводы

03 Динамика подписчиков

График за год · прирост

04 Цитируемость

Кто и как упоминает канал

05 Рекламный потенциал

Как долго пост приносит охват

06 Конкуренты

Соседи по нише · ваше место

07 Динамика упоминаний

6 месяцев · ежемесячно

08 Сравнение с нишей

Позиция в категории «Маркетинг, PR, реклама»

09 Стратегия

5 приоритетных действий

РАЗДЕЛ 01 · СНИМОК КАНАЛА

Ключевые показатели канала

Каждая карточка — отдельный индикатор здоровья канала. Подзаголовок под цифрой говорит, за какой период она посчитана.

👤 подписчики 5 207 —	👁️ охват поста 36.74% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 1.9K медиана 2.1K · 22 дней	📅 постов/нед. 4.5 за период
📈 тренд 7д -18.5% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 36.3 всего 508 реакц., 78 реп., 0 комм.	📄 длина поста 744 зн. медиана 778 · 22 дней	★ постов в анализе 14 22 дней
📈 рекл. охват 765 среднее за 24ч	💖 отток / месяц +22 за последний месяц	📄 цитируемость 9 индекс цитирования · 120 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 3 года 10 месяцев создан 04.11.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Йога Тичер» — 5 207 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.9K человек (37% от подписчиков), это хороший охват. Публикует 4 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 31 августа – 6 сентября охваты просели на -18.5% к неделе 24–30 августа — стоит разобрать причины.

РАЗДЕЛ 02 · КОНТЕНТ-АНАЛИЗ

Что заходит лучше всего

Топ постов по вовлечению и аутсайдеры — чтобы было видно, что повторять, а что убрать из ротации.

ЧТО ОБЩЕГО У УСПЕШНЫХ ПОСТОВ

- 01 Анализ построен по 14 постам за 22 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (7/14 постов).
- 03 Средняя длина поста — 744 знаков (медиана 778).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 10:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 4 раз больше просмотров, чем самые слабые (3.1K в среднем у топа vs 885 у худших) — среди 14 постов за 22 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 21.08 · 07:00 ФОТО Почему современная йога так далека от традиции? Татьяна Морозова – практикует хатха-йогу с 1998 года, а с 2004-го преподаёт её в Москве и...	ПРОСМ. 3 681 РЕП. 34	РЕАКЦ. 58 ER 70.7%
№2 28.08 · 07:00 ФОТО Как не сломать ребёнка воспитанием? Виктория Занкина – один из пионеров детской йоги в России. Уже более 20 лет она работает с детьми, в...	ПРОСМ. 3 118 РЕП. 14	РЕАКЦ. 55 ER 59.9%
№3 25.08 · 11:20 ОПРОС (пост без подписи — опрос)	ПРОСМ. 2 504 РЕП. —	РЕАКЦ. — ER 48.1%

№4

25.08 · 11:26

ОПРОС

(пост без подписи — опрос)

ПРОСМ.

2 443

РЕАКЦ.

—

РЕП.

—

ER

46.9%

№5

25.08 · 11:32

ОПРОС

(пост без подписи — опрос)

ПРОСМ.

2 350

РЕАКЦ.

—

РЕП.

—

ER

45.1%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓

10.09 · 08:12

ВИДЕО

Как преподавателю йоги использовать ИИ, если вы никогда им не пользовались? Представьте, что у вас появился помощник. Вы рассказываете ему...

ПРОСМ.

1 001

РЕАКЦ.

21

РЕП.

1

ER

19.2%

↓

11.09 · 07:07

ФОТО

Можно ли сначала попробовать «Наставничество», а потом решить? Да. Не нужно прямо сейчас принимать решение на все три месяца...

ПРОСМ.

864

РЕАКЦ.

15

РЕП.

4

ER

16.6%

↓

12.09 · 07:27

ФОТО

Если вы думаете: «Пойду в следующий поток», прочитайте это Следующий поток «Наставничества» будет только через год. Не через месяц. Не...

ПРОСМ.

791

РЕАКЦ.

—

РЕП.

3

ER

15.2%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



НАЧАЛО ПЕРИОДА

4 208

СЕЙЧАС

5 207

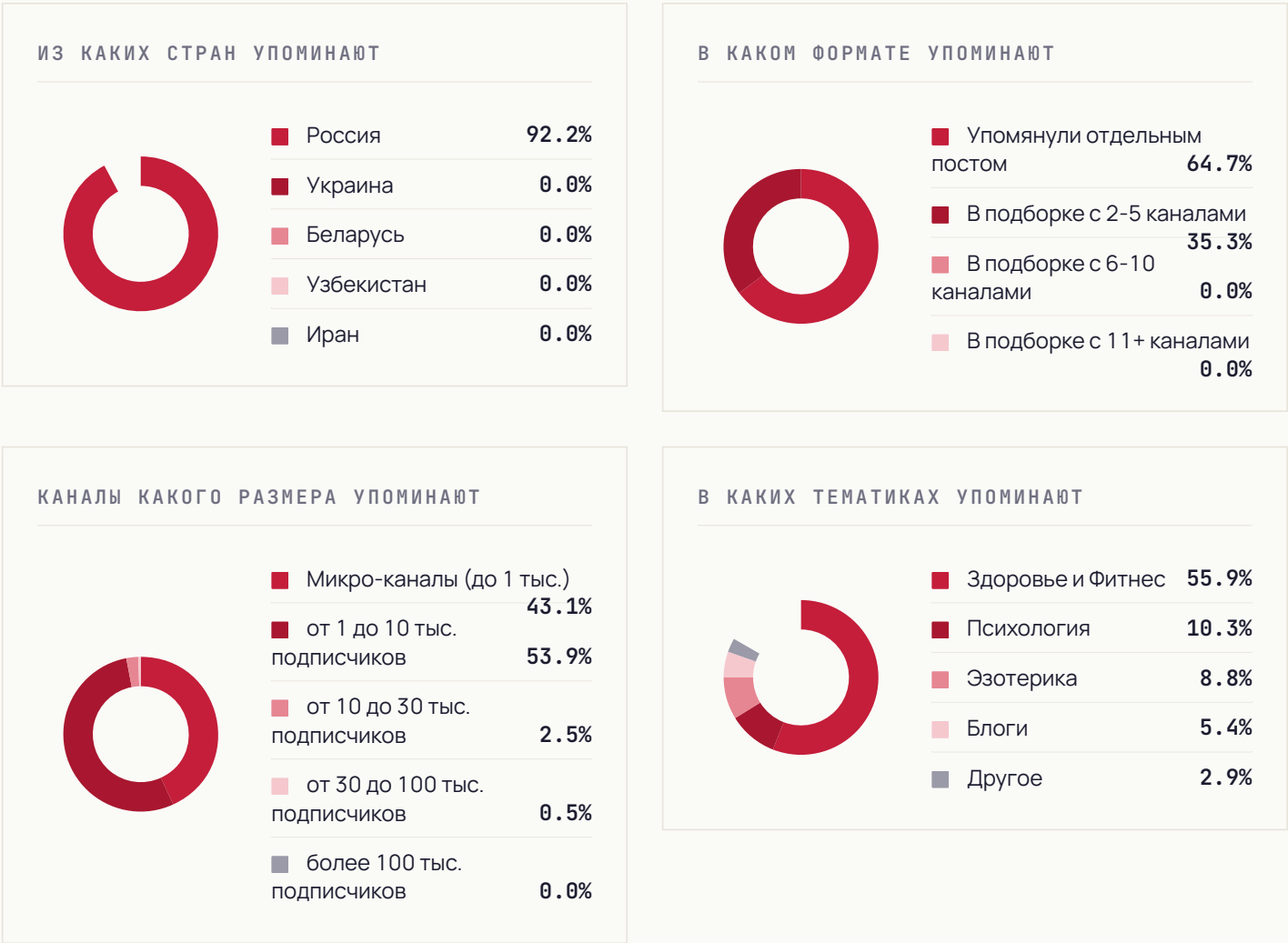
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+999

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

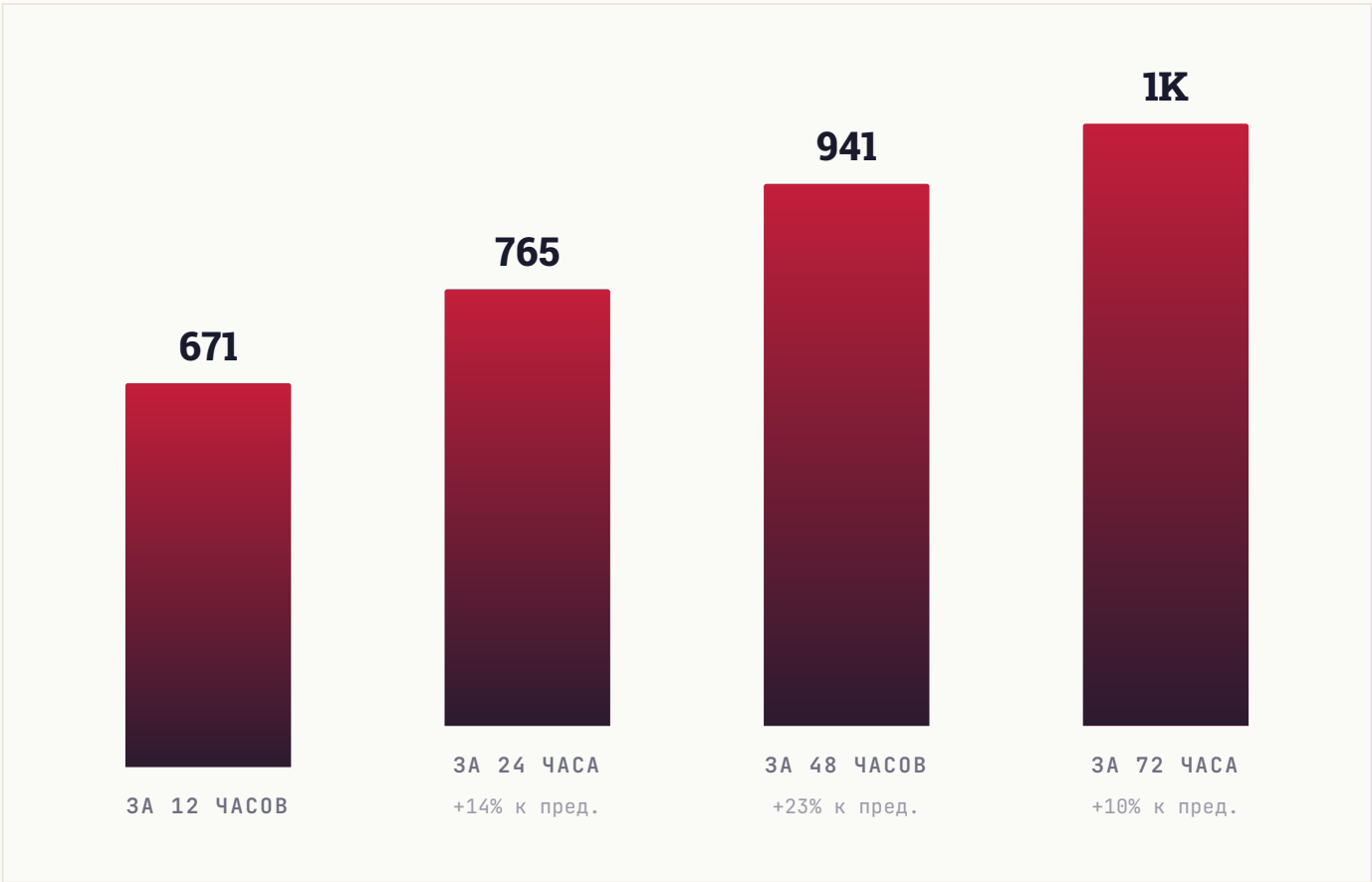
Индекс цитирования 9 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **120** разных каналов.



— РАЗДЕЛ 05 · РЕКЛАМНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Как долго пост приносит охват

Средний охват рекламного поста по времени с публикации. Помогает оценить, сколько имеет смысл «жить» размещению.



РАЗДЕЛ 06 · КОНКУРЕНТЫ

С кем вы конкурируете

11 ближайших каналов по тематике и аудитории. Подсветили ваш канал — видно, какое место он занимает среди соседей по нише.

КАНАЛ		ПОДПИСЧИКИ
AY	Aniko Yoga	15.2K
МИ	Медитация и наука Валентина Цветкова	8.2K
ЙК	ЙОГА. Культура движения	7.7K
БК	Блог Ксении Шатской	7.6K
ЙТ	Йога Тичер ВЫ	5.2K
АТ	Андрей Ткаченко Пранаяма и медитация 🧘	5.2K
МЙ	Магистр ЙО-ДД-А.	4.5K
ДК	Дима Ковальчук	3K
ЙС	Йога с Лидией Гуторенко	2.8K
ЙС	Йога-маркетинг с @nataliyogaa	1.6K
SY	SAMATHA YOGA MAZAEV	1.4K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (5-е место из 11). 4 канала крупнее, 6 — мельче. Хорошие варианты для взаимного размена постов в обе стороны:
наверх — чтобы вырасти, вниз — чтобы помочь меньшим коллегам.

— РАЗДЕЛ 07 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

Как часто канал упоминают

Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал.
За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **20**, а канал за это время прибавил **570** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	59
Февраль 2026	2	2	35
Январь 2026	5	5	92
Декабрь 2025	3	3	157
Ноябрь 2025	5	5	140
Октябрь 2025	5	5	87

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
20	6	570

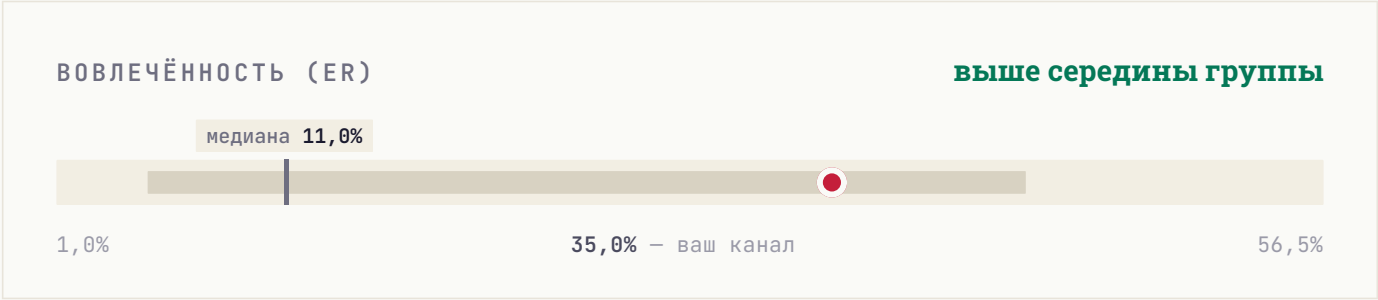
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

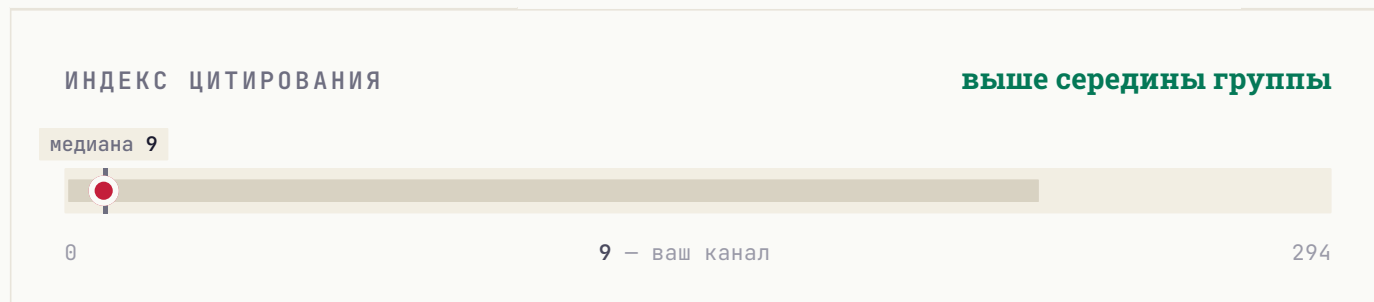
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **72 канала** категории «Маркетинг, PR, реклама» от 2 тыс. до 16 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#51/72

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 51 из 72 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:

средний охват / пост, вовлечённость и индекс цитирования.

— РАЗДЕЛ 09 · СТРАТЕГИЯ

Что делать прямо сейчас

5 приоритетных действий, расставленных по ожидаемому эффекту. Можно отметить как чек-лист и вернуться к этому отчёту через месяц.

01

Увеличить частоту публикаций

Сейчас 4.5 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в пятницу

В этот день и в 10:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

03

Системная закупка трафика

Три формата для вашего медиа: **Inhouse** (премиальные каналы), **Native** (естественные интеграции), **Premium** (целевая аудитория). PromptPress подбирает источники под нишу.

ЭФФЕКТ

**объём под
задачу**

04

Тестировать опросы и интерактивные форматы

Posts с опросами/реакциями обычно дают +5-15% к ER. Один опрос в неделю на «горячую» тему — лёгкая точка роста.

ЭФФЕКТ

+5-15% ER

05

Кросс-промо с соседними каналами

Раз в квартал обмениваться постами с каналами того же сегмента. Не нужно делать каждый день — 2-3 коллабы дают релевантный прирост.

ЭФФЕКТ

**Прирост из
релевантной
аудитории**

★ ЧТО ДАЛЬШЕ

Хотите, чтобы это сделал **PromptPress**?

Этот аудит мы сделали за несколько минут на основе публичных данных. Если хочется идти дальше, запустите рекламу через нас и закройте план роста за месяц.

01	Запустить рекламу в Telegram	https://panel.promptpress.com/register
----	---	---

02	Связаться с менеджером	t.me/PromptPress_manager
----	-------------------------------	---
