

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Йога — Мастер



@master_yoga

Йога — Мастер 🧘 На этом канале ты найдешь: – основы йоги – правильные асаны – основы медитации Контакт: @ultorium (По всем вопросам, сотрудничество) По рекламе : @Murkaz33

ПОДПИСЧИКИ

56 420

-553 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

5.0%

за сутки 2.7%

ОХВАТ/ПОСТ

2.5K

рекл. охват 1.5K/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 «Здоровье и Фитнес»
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 56 420 —	👁️ охват подписчиков 4.5% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 2.5K медиана 2.7K · 29 дней	📅 постов/нед. 24.1 за период
📈 тренд 7д -11.7% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 51.0 всего 5 155 реакц., 2 105 реп., 0 комм.	📄 длина поста 509 зн. медиана 488 · 29 дней	☆ постов в анализе 101 29 дней
📈 рекл. охват 1.5K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -553 за последний месяц	📄 цитируемость 568 индекс цитирования · 1 012 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 6 лет 2 месяца создан 17.06.2020

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Йога — Мастер 🧘» — 56 420 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2.5K человек (4% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 24 постов в неделю (~3 в день) — активный режим публикаций. За неделю 10–16 августа охваты просели на -11.7% к неделе 3–9 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 101 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (96/101 постов).
- 03 Средняя длина поста — 509 знаков (медиана 488).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 20:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (3.4К в среднем у топа vs 1.9К у худших) — среди 101 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 04.08 · 15:00 ФОТО Мудрая притча "Друзья" Как-то один молодой человек решил жениться. Неделю он бегал весь в хлопотах, подготовке к свадьбе. В один из...	ПРОСМ. 3 417 РЕП. 28	РЕАКЦ. 132 ER 6.1%
№2 31.07 · 11:04 ФОТО Как защитить себя от травм в позе Ардха Уттанасана? Если выполнять наклон некорректно, то появляется вероятность травмировать поясницу...	ПРОСМ. 3 410 РЕП. 9	РЕАКЦ. 50 ER 6.0%
№3 02.08 · 06:04 ФОТО — Три мудрых тибетских поговорки, которые вы должны прочитать: ☁ Грязь с лица можно смыть, грязь с души не соскрести. ☁ Одиночке...	ПРОСМ. 3 292 РЕП. 10	РЕАКЦ. 95 ER 5.8%

№4 30.07 · 17:02 ФОТО Восточная притча «Молодой олень» У одного молодого оленя были большие и красивые рога, которыми он очень гордился. Ни у кого не было таких...	ПРОСМ. 3 273 РЕП. 13	РЕАКЦ. 53 ER 5.8%
№5 03.08 · 15:00 ФОТО Мудрая притча "Недовольные люди" Попал человек в рай. Смотрит, а там все люди ходят радостные, счастливые, открытые, доброжелательные. А...	ПРОСМ. 3 267 РЕП. 34	РЕАКЦ. 89 ER 5.8%

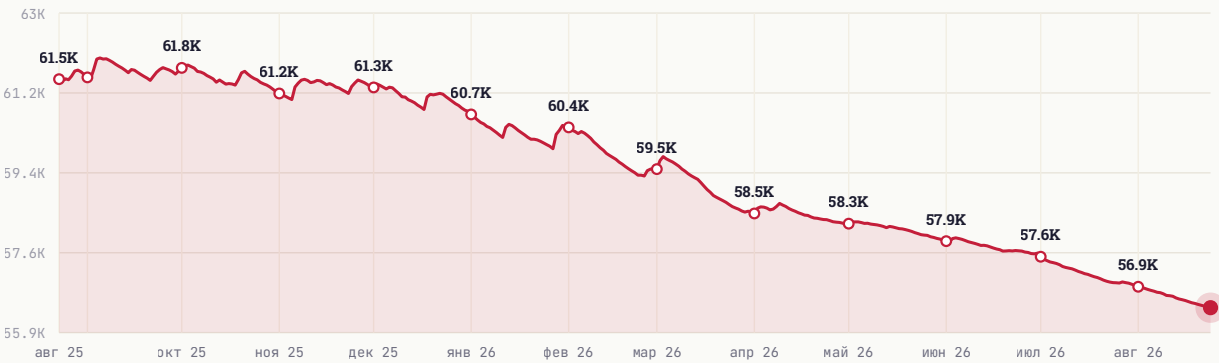
ХУДШИЕ 3

↓ 21.08 · 17:30 ФОТО Попробуйте этот тибетский чай молодости Возьмите по 100 граммов ромашки, зверобоя, бессмертника и почек берёзы, хорошо перемешайте сухие...	ПРОСМ. 1 905 РЕП. 65	РЕАКЦ. 40 ER 3.4%
↓ 21.08 · 11:00 ФОТО Арджуна Уттхита Хаста Тривикрамасана: асана для продвинутых Стоя на одной ноге, другая выводится в совершенный поперечный шпагат и...	ПРОСМ. 1 900 РЕП. 10	РЕАКЦ. 21 ER 3.4%
↓ 21.08 · 15:02 ФОТО Притча в стихах "Записная книга" Отец, как обычно, с работы пришел И чинно уселся за письменный стол, Привычно открыл верхний ящик...	ПРОСМ. 1 826 РЕП. 16	РЕАКЦ. 69 ER 3.2%

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

61 505

СЕЙЧАС

56 424

ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

-5 081

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

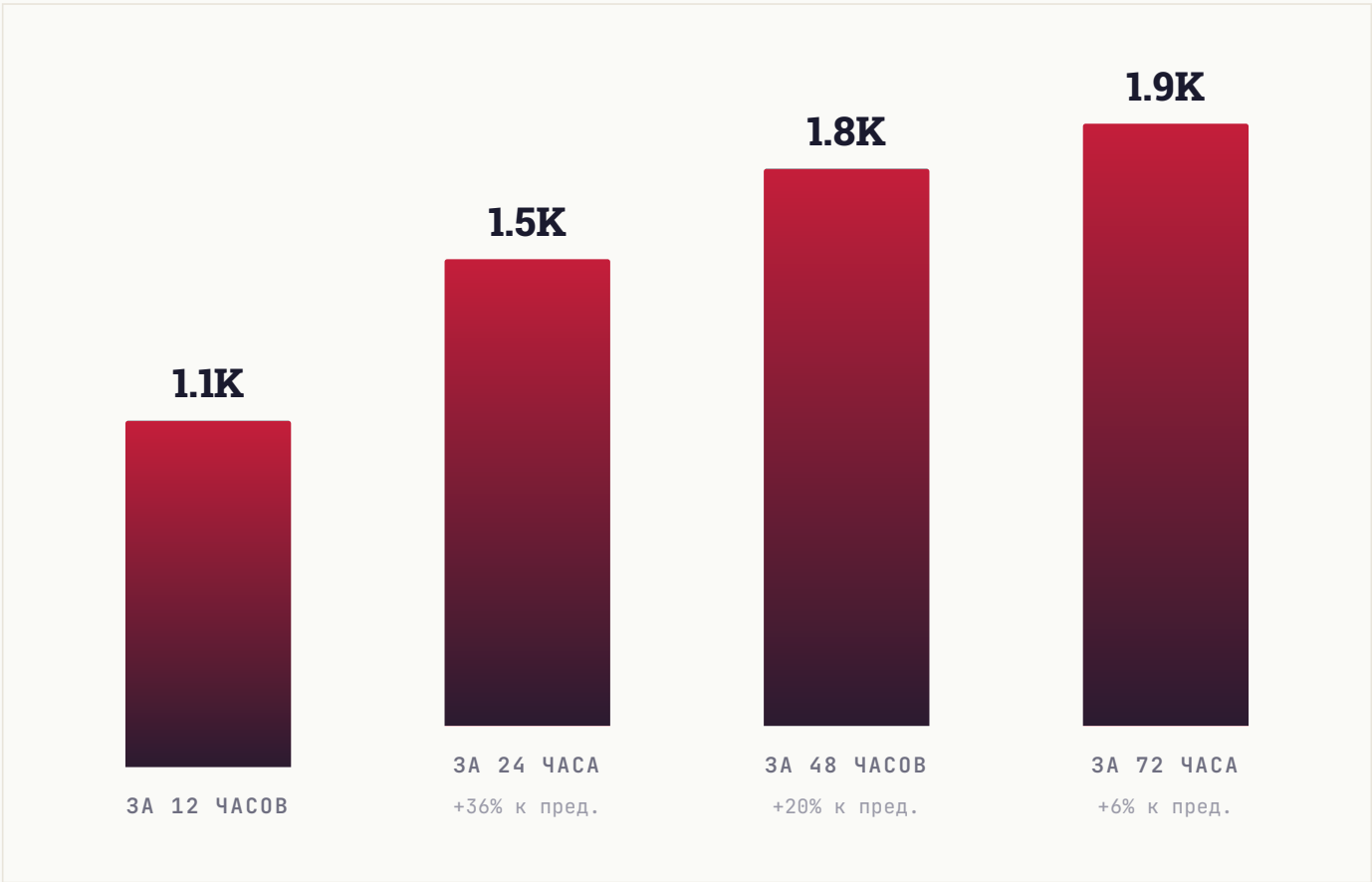
Индекс цитирования **568** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **1 012** разных каналов.



— 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
КЗ Контрольная закупка	749.3K
БИ Биохамеры	568.9K
БИ Биохакинг	524.3K
SL Sport Life	516K
ВН Вечность на Тибете	485K
НТ Наше тело	475K
АУ Алесь Улиценко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	469.3K
БЗ Будем здоровы	443.4K
ЗЕ Здоровая еда	410.5K
ДЗ Доктор Зубарева / Doctor Zubareva	406K
Й- Йога — Мастер  ВЫ	56.4K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал пока вне топ-96 ниши — ранняя стадия роста. Лидер ниши — **Контрольная закупка (749.3K)**, медиана топ-96: 150K. Первая цель — войти в топ-96 через системную работу с трафиком и контентом.

— 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 **229**, они привели **3 733** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Февраль 2026	9	8	215
Январь 2026	35	22	812
Декабрь 2025	42	30	483
Ноябрь 2025	58	39	827
Октябрь 2025	42	27	496
Сентябрь 2025	43	34	900

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
229	6	3 733

Где канал в своей лиге

Взяли топ-100 каналов категории «Здоровье и Фитнес» (Россия) и посмотрели, как канал выглядит на их фоне. Серая полоса — диапазон, в который попадают 80% каналов ниши (от p10 до p90). Чёрная вертикаль — медиана. Красная точка — ваш канал.



— 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

Главный пост недели — в четверг

В этот день и в 20:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

Увеличить долю видео-постов

Видео в Telegram удерживает аудиторию дольше и лучше воспринимается алгоритмом. Рекомендуем доводить долю до 15-25%.

ЭФФЕКТ

**Видео лучше
удерживает
аудиторию**

03

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 4.5% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+2.5пп ER

04

Системная закупка трафика

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

ЭФФЕКТ

**+1000-3000
подп.**

05

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

★ ЧТО ДАЛЬШЕ

Хотите, чтобы это сделал **PromptPress**?

Этот аудит — то, что мы можем сделать 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
----	-------------------------------	---
