

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Дневник нетипичной йогини



@nataliyogaaa

Йога Нового Времени 15-45 минут в день Молодость и изобилие через здоровое и красивое тело Со мной практикуют > 10 стран
Пробная неделя 390 руб/4евро <http://nataliyoga.club>

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
3 138	18.0%	458
11.09.2026 ⁻¹⁶ за месяц	за сутки ^{4.5%}	рекл. охват ¹⁴⁰ /24ч
HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/NATALIYOGAAA		

— 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 3 138 —	👁️ охват поста 14.59% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 458 медиана 451 · 29 дней	📅 постов/нед. 6.4 за период
📈 тренд 7д -37.3% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 24.7 всего 667 реакц., 96 реп., 140 комм.	📄 длина поста 816 зн. медиана 1000 · 29 дней	★ постов в анализе 27 29 дней
📈 рекл. охват 140 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -16 за последний месяц	📄 цитируемость 3 индекс цитирования · 13 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 6 месяцев создан 25.02.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Дневник нетипичной йогини» — 3 138 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 458 человек (15% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 6 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 31 августа – 6 сентября охваты просели на -37.3% 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 27 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (21/27 постов).
- 03 Средняя длина поста — 816 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — воскресенье, 13:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (798 в среднем у топа vs 345 у худших) — среди 27 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

Nº1 30.08 · 10:57 ВИДЕО Когда ожидания абсолютно не совпали с реальностью 😞 Первый йога-тур с заброской на вертолете состоялся 🚁 И первый он был во всех смыслах...	ПРОСМ. 883 РЕАКЦ. 31 РЕП. 7 ER 28.1%
Nº2 30.08 · 10:58 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 833 РЕАКЦ. 33 РЕП. 3 ER 26.5%
Nº3 06.09 · 14:00 ФОТО Осенний интенсив в йога-клубе на ближайшие три недели В этот вторник я уезжаю в Крым на 3 недели. В Крыму у меня 2 задачи • обучение...	ПРОСМ. 678 РЕАКЦ. 16 РЕП. 4 ER 21.6%

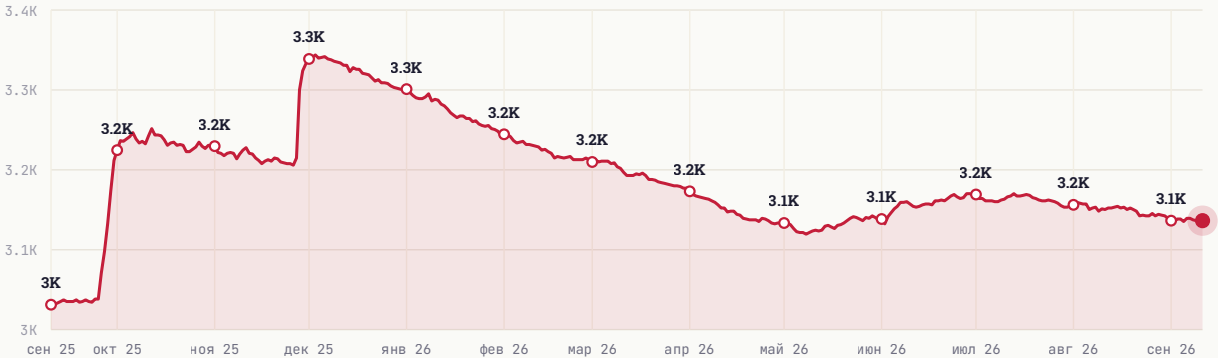
№4 13.08 · 17:00 ФОТО Жизнь на стыке двух миров. Немного откровений от меня для вас сегодня 😊 Вы знаете меня как преподавателя йоги и медитации. Возможно...	ПРОСМ. 628 РЕП. 4	РЕАКЦ. 45 ER 20.0%
№5 20.08 · 17:25 ФОТО Ещё один бонус для участниц йога клуба и экспресс йоги на время моего отъезда Уже в эту субботу вам снова будет открыт доступ к...	ПРОСМ. 588 РЕП. 2	РЕАКЦ. 11 ER 18.7%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3		
↓ 31.08 · 13:17 ФОТО За этим ко мне идут люди 🙏 И для многих я являюсь примером того, как жить эту жизнь в легкости, достигать поставленных целей и исполнять...	ПРОСМ. 362 РЕП. 4	РЕАКЦ. 26 ER 11.5%
↓ 02.09 · 13:12 ТЕКСТ (пост без подписи — текст)	ПРОСМ. 359 РЕП. 8	РЕАКЦ. 34 ER 11.4%
↓ 07.09 · 15:36 ФОТО Я тут такое поняла)) Похоже на то, что я неосознанно выбираю себе все то, что в очередной раз вернёт меня в настоящий момент. Йога и...	ПРОСМ. 316 РЕП. 4	РЕАКЦ. 43 ER 10.1%

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

3 032

СЕЙЧАС

3 138

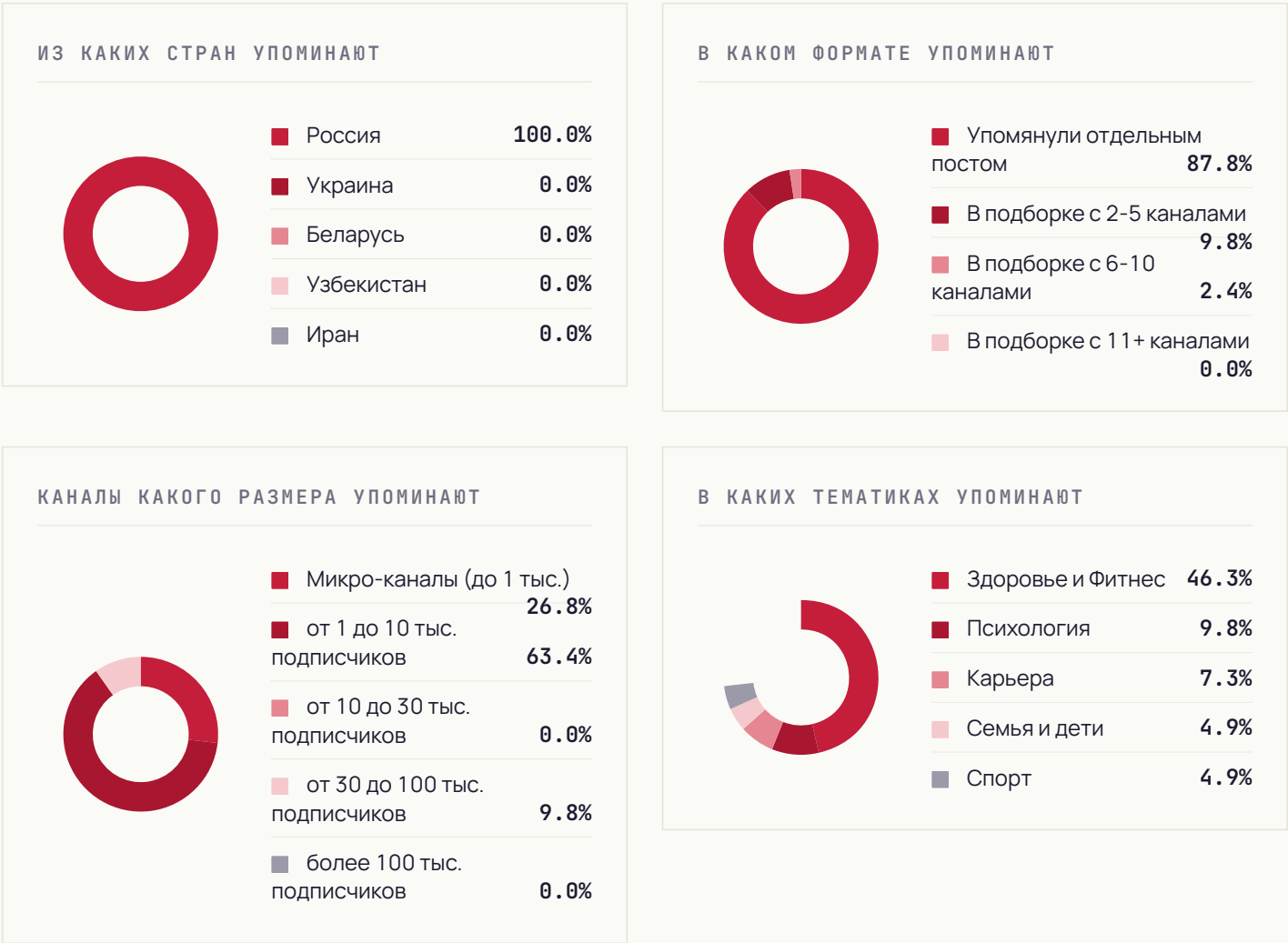
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+106

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

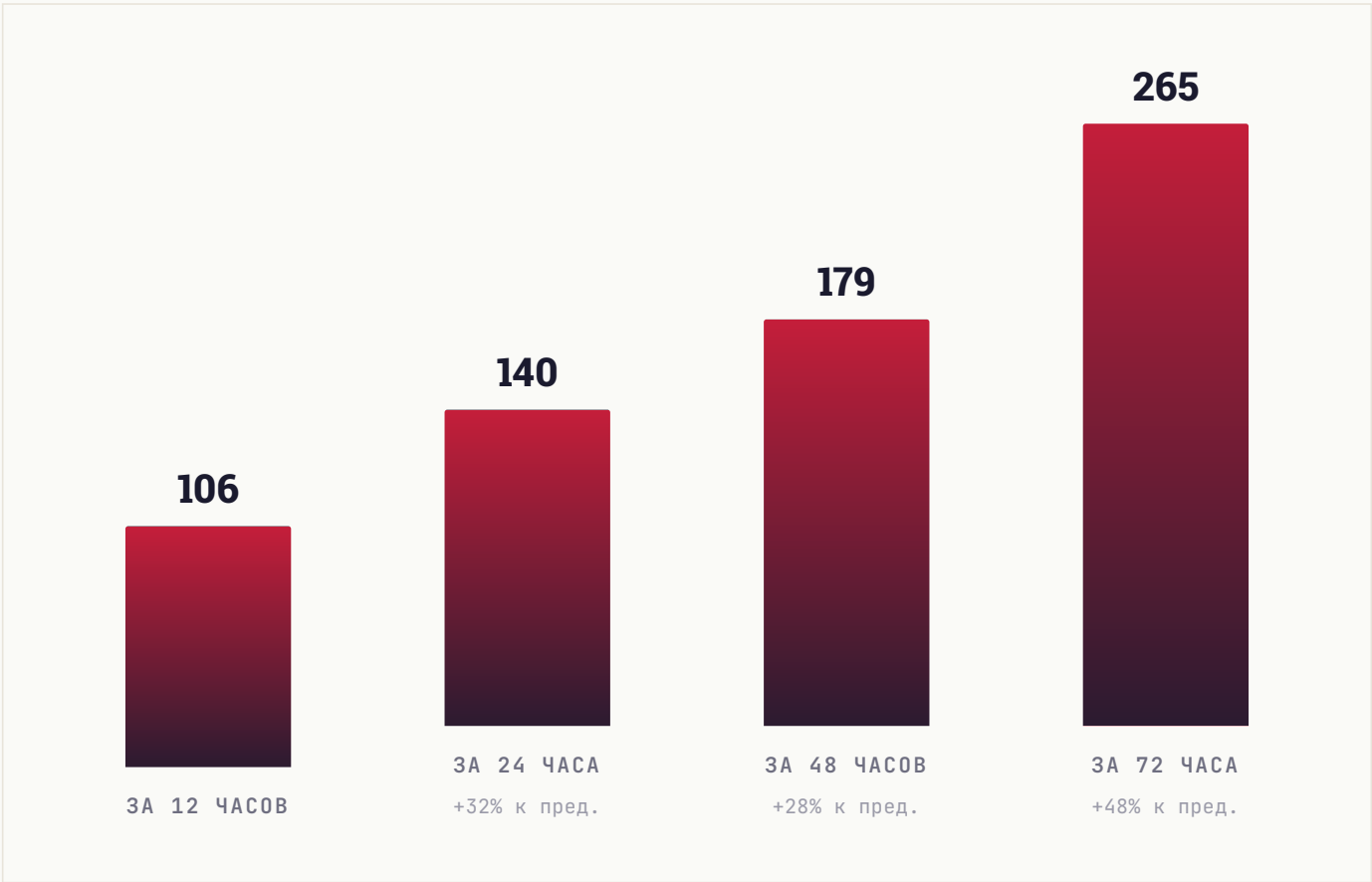
Индекс цитирования **3** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **13** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
йк ЙОГА. Культура движения	7.7K
бк Блог Ксении Шатской	7.6K
йт Йога Тичер	5.2K
дн Дневник нетипичной йогини вы	3.1K
тр ТРИВИКРАМА	2.4K
йи Йога и медитация в парке г. Краснодар	1.9K
йс Йога-маркетинг с @nataliyogaa	1.6K
йд Йога для детей. Обучение. Занятия	1K
ч Чистая энергия: Йога. Медитации	993
дд Душой Дышать	728

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (4-е место из 10). 3 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 **6**, а канал за это время прибавил **285** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	9
Февраль 2026	0	0	10
Январь 2026	0	0	13
Декабрь 2025	0	0	20
Ноябрь 2025	5	3	155
Октябрь 2025	1	1	78

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
6	6	285

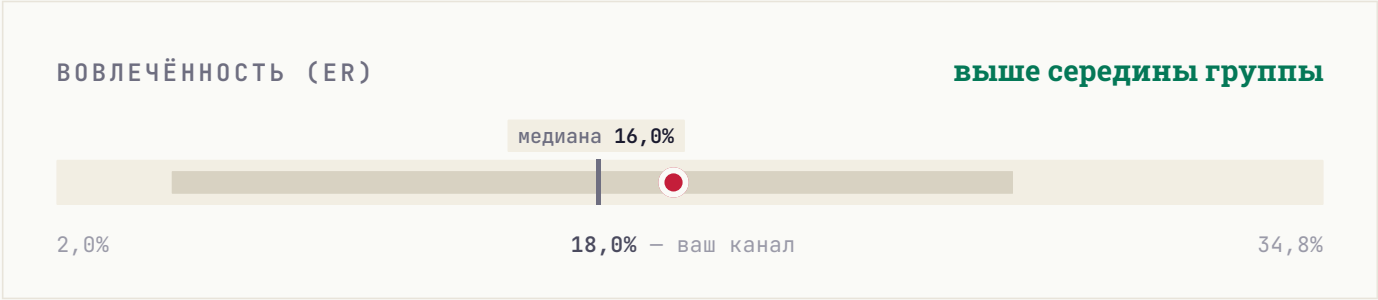
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

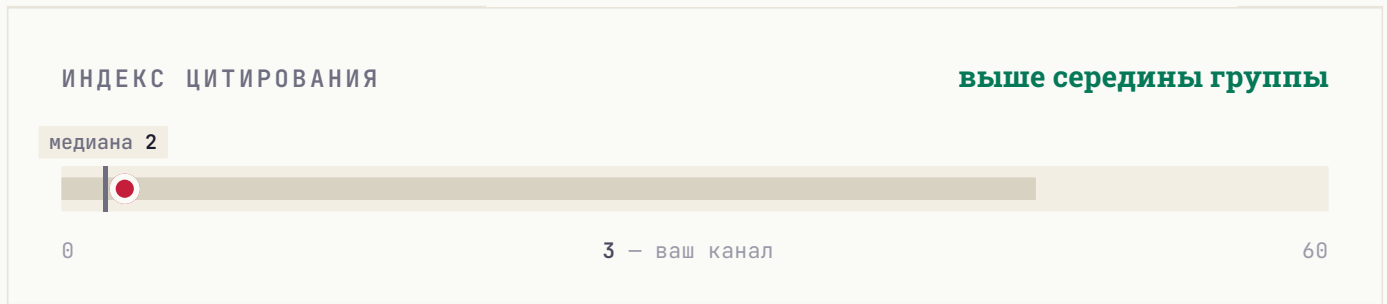
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **25 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 1 тыс. до 9 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#25 /25

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 25 из 25 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:

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

Главный пост недели — в воскресенье

В этот день и в 13:00 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

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 — 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
----	-------------------------------	---
