

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Академия Йоги | Профессионально образование в йоге



@yoga_academy_online



Канал для преподавателей и тех, кто мечтает им стать 🎓

+6000 человек стали преподавателями с нами 🔥 Переходите по
ссылке, чтобы узнать больше об обучении:...

ПОДПИСЧИКИ

17 761

-67 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

5.0%

за сутки 1.9%

ОХВАТ/ПОСТ

841

рекл. охват 336/24ч

— 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 17 761 —	👁️ охват поста 4.74% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 841 медиана 850 · 27 дней	📅 постов/нед. 4.8 за период
📈 тренд 7д -12.5% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 23.1 всего 439 реакц., 53 реп., 12 комм.	📄 длина поста 628 зн. медиана 735 · 27 дней	★ постов в анализе 19 27 дней
📈 рекл. охват 336 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -67 за последний месяц	📄 цитируемость 1 индекс цитирования · 41 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 6 месяцев создан 26.02.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Академия Йоги | Профессиональное образование в йоге» — 17 761 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 841 человек (5% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 5 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 17–23 августа охваты просели на -12.5% к неделе 10–16 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 19 постам за 27 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (11/19 постов).
- 03 Средняя длина поста — 628 знаков (медиана 735).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 15:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.1K в среднем у топа vs 640 у худших) — среди 19 постов за 27 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 06.08 · 12:46 ФОТО Йога учит не только асанам. ☀ Она учит жить. Замечать своё состояние. Слышать тело. Не тратить силы на то, что разрушает. Спокойнее...	ПРОСМ. 1 205 РЕП. 8	РЕАКЦ. 27 ER 6.8%
№2 14.08 · 14:50 ФОТО Иногда самые важные слова звучат очень просто. То, чему учит йога, постепенно выходит далеко за пределы коврика: куда направлять внимание...	ПРОСМ. 1 114 РЕП. 3	РЕАКЦ. 20 ER 6.3%
№3 05.08 · 11:35 ФОТО Мы не знаем, что будет завтра. Но знаем точно: завтра будет йога. 🌿 Сейчас, когда вокруг слишком много перемен, тревоги и информационного...	ПРОСМ. 1 067 РЕП. 3	РЕАКЦ. 12 ER 6.0%

№4

07.08 · 14:44

ВИДЕО

Пишите в комментариях ваши варианты 6 минут, которые поднимают мотивацию на день 😊

ПРОСМ.
1 030

РЕАКЦ.
24

РЕП.
2

ER
5.8%

№5

03.08 · 13:54

ВИДЕО

Друзья, подошел к концу наш выездной образовательный ретрит ✨ как это было рассказывает Сергей Цымбаревич, основательно Академии Йоги...

ПРОСМ.
1 009

РЕАКЦ.
30

РЕП.
2

ER
5.7%

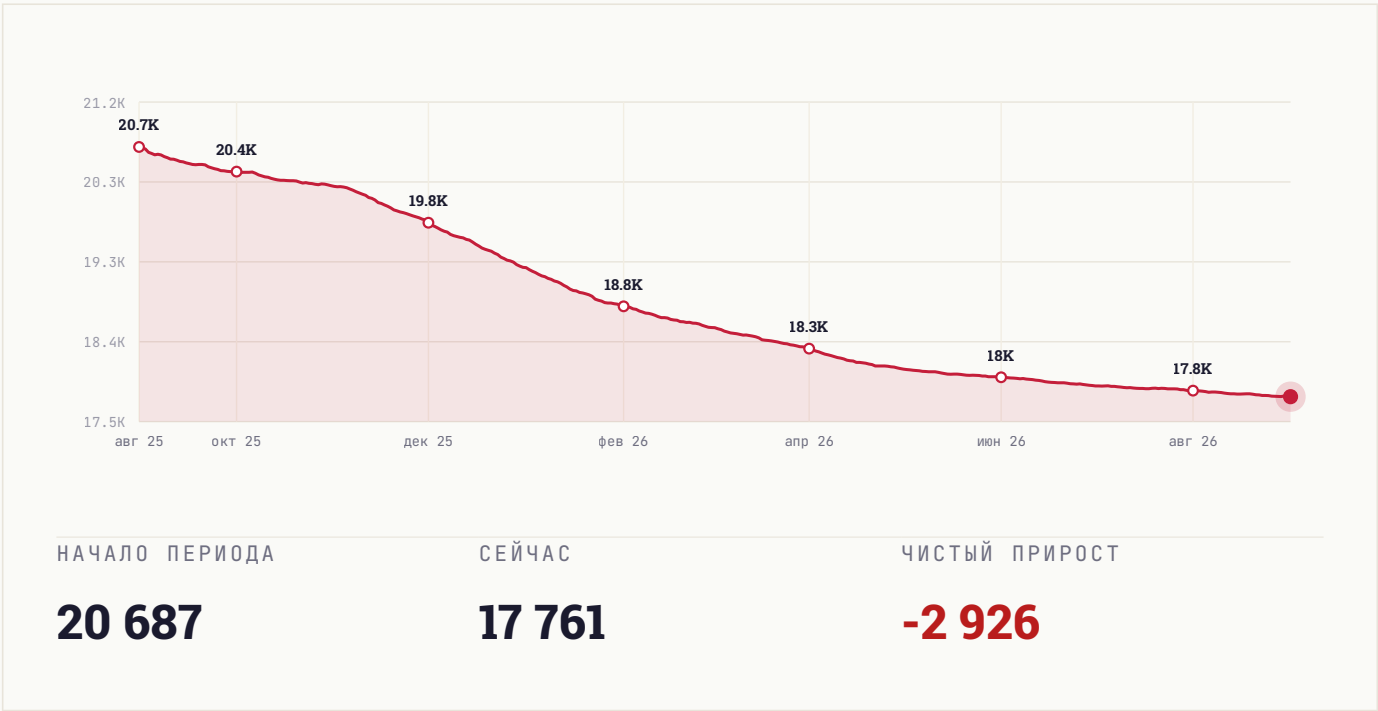
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 25.08 · 10:15 ФОТО Иногда кажется, что 9 месяцев, это долго. ❤️ Но именно за это время может измениться гораздо больше, чем гибкость тела или техника асан. А...	ПРОСМ. 657 РЕАКЦ. 9 РЕП. 4 ER 3.7%
↓ 26.08 · 14:18 ФОТО Теперь называть только так и никак иначе 🤔	ПРОСМ. 639 РЕАКЦ. 47 РЕП. 5 ER 3.6%
↓ 24.08 · 12:11 ВИДЕО Ещё одна встреча нашего комьюнити на фестивале DDX ❤️ И каждый раз такие встречи напоминают нам, что ценность Академии не только в знаниях...	ПРОСМ. 624 РЕАКЦ. 9 РЕП. 1 ER 3.5%

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.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

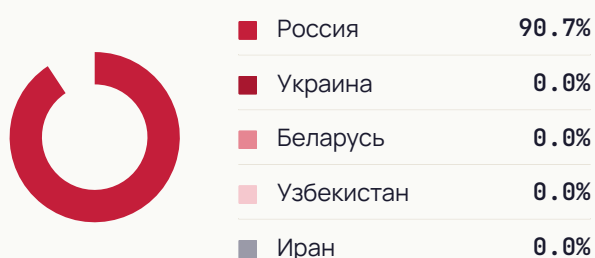
Индекс цитирования 1 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний.

Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала

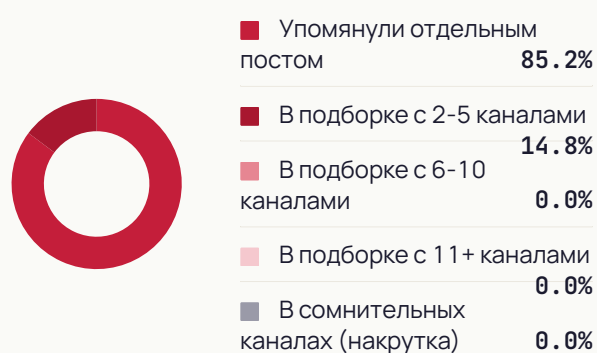
на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время

канал упоминали **41** разных каналов.

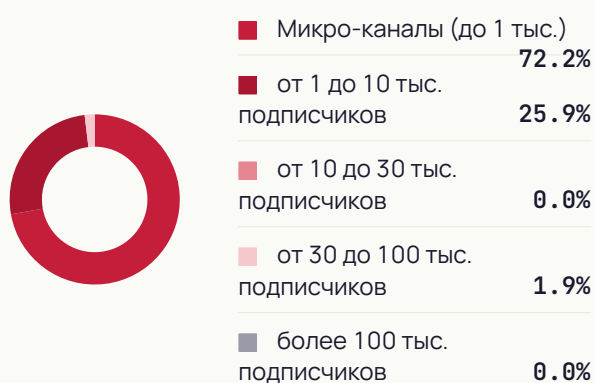
ИЗ КАКИХ СТРАН УПОМИНАЮТ



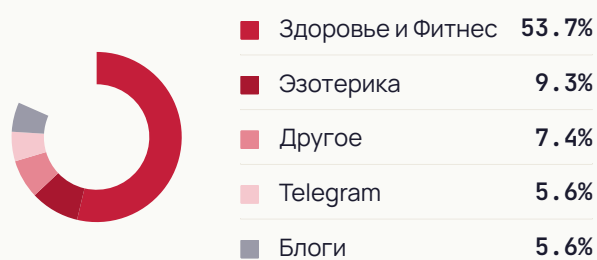
В КАКОМ ФОРМАТЕ УПОМИНАЮТ



КАНАЛЫ КАКОГО РАЗМЕРА УПОМИНАЮТ



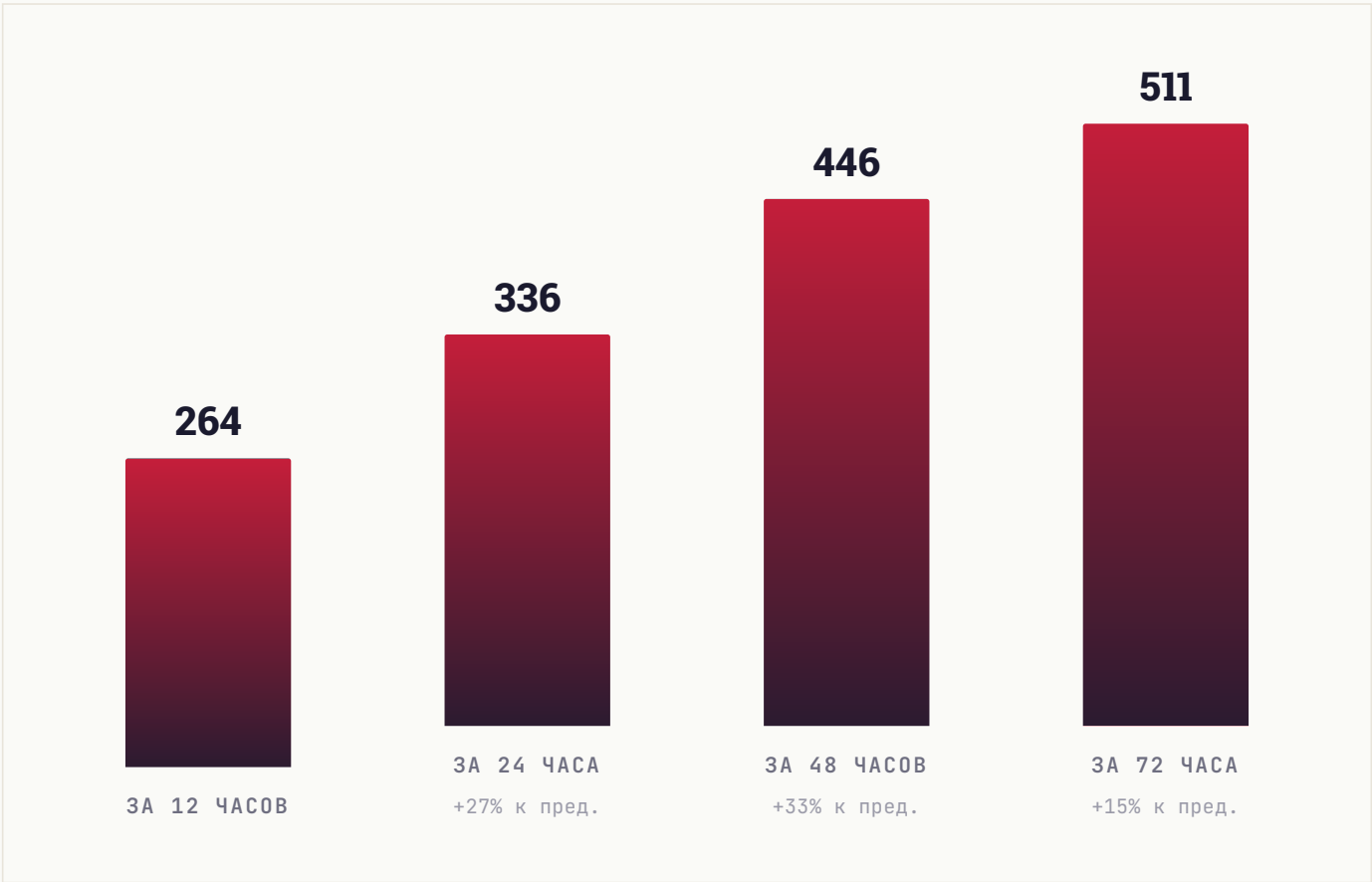
В КАКИХ ТЕМАТИКАХ УПОМИНАЮТ



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
АЙ Академия Йоги Профессиональное образование в йоге ВЫ	17.8K
ЙК ЙОГА. Культура движения	7.7K
БК Блог Ксении Шатской	7.6K
ДН Дневник нетипичной йогини	3.1K
ПК Повышение квалификации Академия Йоги	2.9K
СЛ Сергей Литаяу/ Классическая йога	2.1K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — самый крупный в подборке из 6 каналов. С остальными можно идти в кросс-промо как лидер ниши: вы даёте им больше охвата, чем получаете обратно, но закрепляете статус.

— 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 **4**, а канал за это время прибавил **30** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	2
Февраль 2026	1	1	3
Январь 2026	0	0	0
Декабрь 2025	1	1	0
Ноябрь 2025	1	1	2
Октябрь 2025	1	1	23

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
4	6	30

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

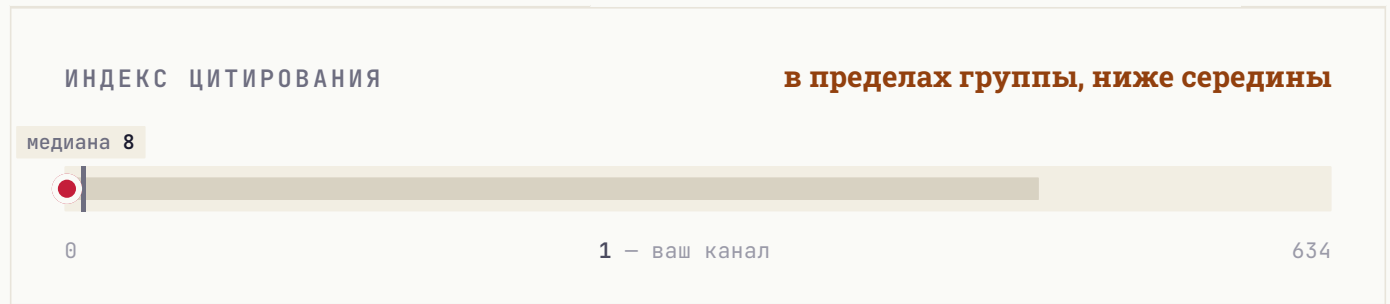
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **55 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 6 тыс. до 53 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#38/55

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 38 из 55 каналов сопоставимого размера





По всем показателям канал пока ниже середины своей группы. Для канала на этапе роста это нормальная точка старта — быстрее всего сдвигается охват.

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

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в четверг

В этот день и в 15:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

03

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 4.74% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+2.3пп 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

**объём под
задачу**

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
----	-------------------------------	---
