

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала YOGA Russia



@yoga_russ

Авторский канал о йоге от опытного преподавателя. По рекламе:
@lady_onyxia Менеджеры: @sale_yoga Биржа купить рекламу:
https://telega.in/c/yoga_russ ✓ РКН Чат канала -...

ПОДПИСЧИКИ

59 965

-196 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

22.0%

за сутки 14.7%

ОХВАТ/ПОСТ

12.9K

рекл. охват 8.8K/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 59 965 —	👁️ охват подписчиков 21.5% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 12.9K медиана 13.3K · 29 дней	📅 постов/нед. 26.0 за период
📈 тренд 7д -1.6% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 313.9 всего 34 212 реакц., 13 402 реп., 0 комм.	📄 длина поста 592 зн. медиана 547 · 29 дней	⭐ постов в анализе 109 29 дней
📈 рекл. охват 8.8K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -196 за последний месяц	📄 цитируемость 395 индекс цитирования · 559 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 2 года 10 месяцев создан 19.08.2023

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «YOGA Russia» — 59 965 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 12.9K человек (22% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 26 постов в неделю (~4 в день) — активный режим публикаций. За неделю 22–28 июня охваты стабильны (-1.6% к неделе 15–21 июня).

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 109 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (58/109 постов).
- 03 Средняя длина поста — 592 знаков (медиана 547).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 20:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (13.7K в среднем у топа vs 12.5K у худших) — среди 109 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 19.06 · 17:05 ФОТО Иногда человек должен выбрать, что ему нужно видеть, а что нет. 💡 Настоящая ясность приходит не от количества увиденного, а от способности...	ПРОСМ. 13 763 РЕП. 118	РЕАКЦ. 293 ER 23.0%
№2 10.06 · 09:01 ВИДЕО — Послание дня — Иногда лучший способ найти дорогу — это перестать искать и просто идти вперёд. 🌱 Доверьтесь жизни, и она приведёт вас...	ПРОСМ. 13 747 РЕП. 135	РЕАКЦ. 317 ER 22.9%
№3 13.06 · 13:01 ФОТО ➡ Кати Чакрасана — вращение в талии Простая, но эффективная асана, которая помогает убрать напряжение в спине, улучшить осанку и...	ПРОСМ. 13 697 РЕП. 136	РЕАКЦ. 326 ER 22.8%

№4 17.06 · 17:05 ФОТО → Дзен — искусство молчания разума💡 Дзен — это система внутренней свободы, позволяющая избавиться от привязанностей к внешнему миру и...	ПРОСМ. 13 693 РЕП. 128	РЕАКЦ. 332 ER 22.8%
№5 15.06 · 05:16 ВИДЕО — Аффирмация дня — Я не боюсь перемен — я создаю их сам(а), превращая неизвестность в возможность.🌱 Сегодня — день, когда можно сделать...	ПРОСМ. 13 689 РЕП. 140	РЕАКЦ. 288 ER 22.8%

|

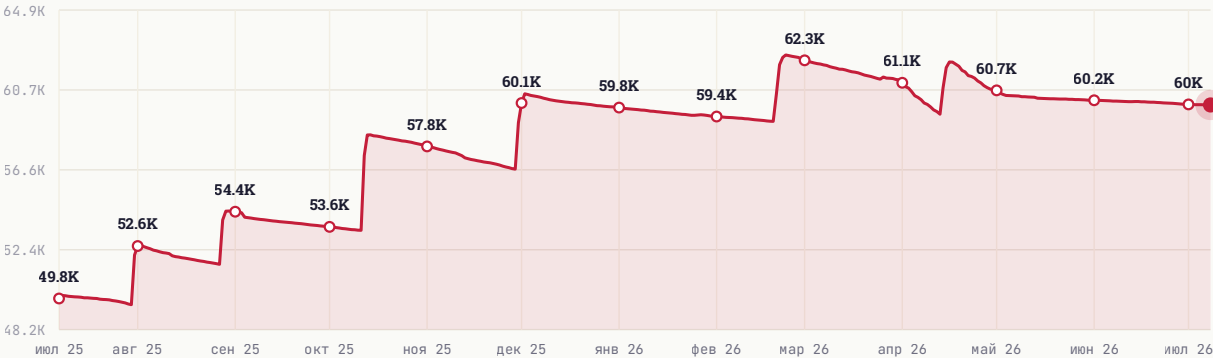
ХУДШИЕ 3

↓ 03.07 · 14:10 ФОТО → Пашасана — Поза скрутки с руками за спиной Пашасана — это мощная скрутка, которая раскрывает грудную клетку, активирует органы брюшной...	ПРОСМ. 12 543 РЕП. 125	РЕАКЦ. 297 ER 20.9%
↓ 03.07 · 12:10 ФОТО Притча «Чудесный колодец» Издавна поговаривали в народе, что есть в одном лесу чудесный заброшенный колодец. Если кинуть в него монетку...	ПРОСМ. 12 522 РЕП. 111	РЕАКЦ. 348 ER 20.9%
↓ 04.07 · 06:11 ВИДЕО — Аффирмации дня — Я не обязан(а) сиять, чтобы светить. Мой свет — в честности с собой.🌱 Иногда главное — не громко заявить о себе, а...	ПРОСМ. 12 355 РЕП. 120	РЕАКЦ. 335 ER 20.6%

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.

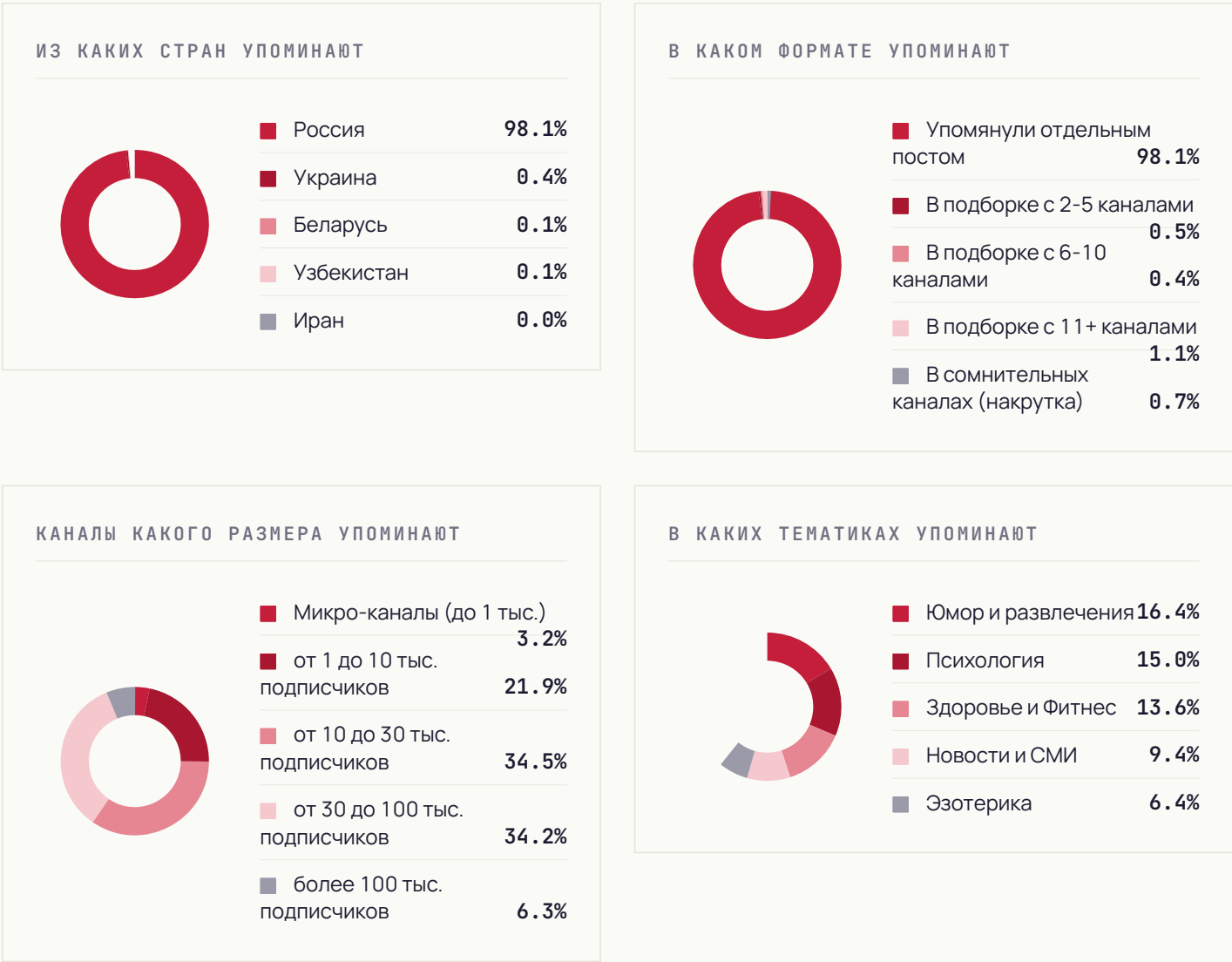


НАЧАЛО ПЕРИОДА	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
49 842	59 965	+10 123

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

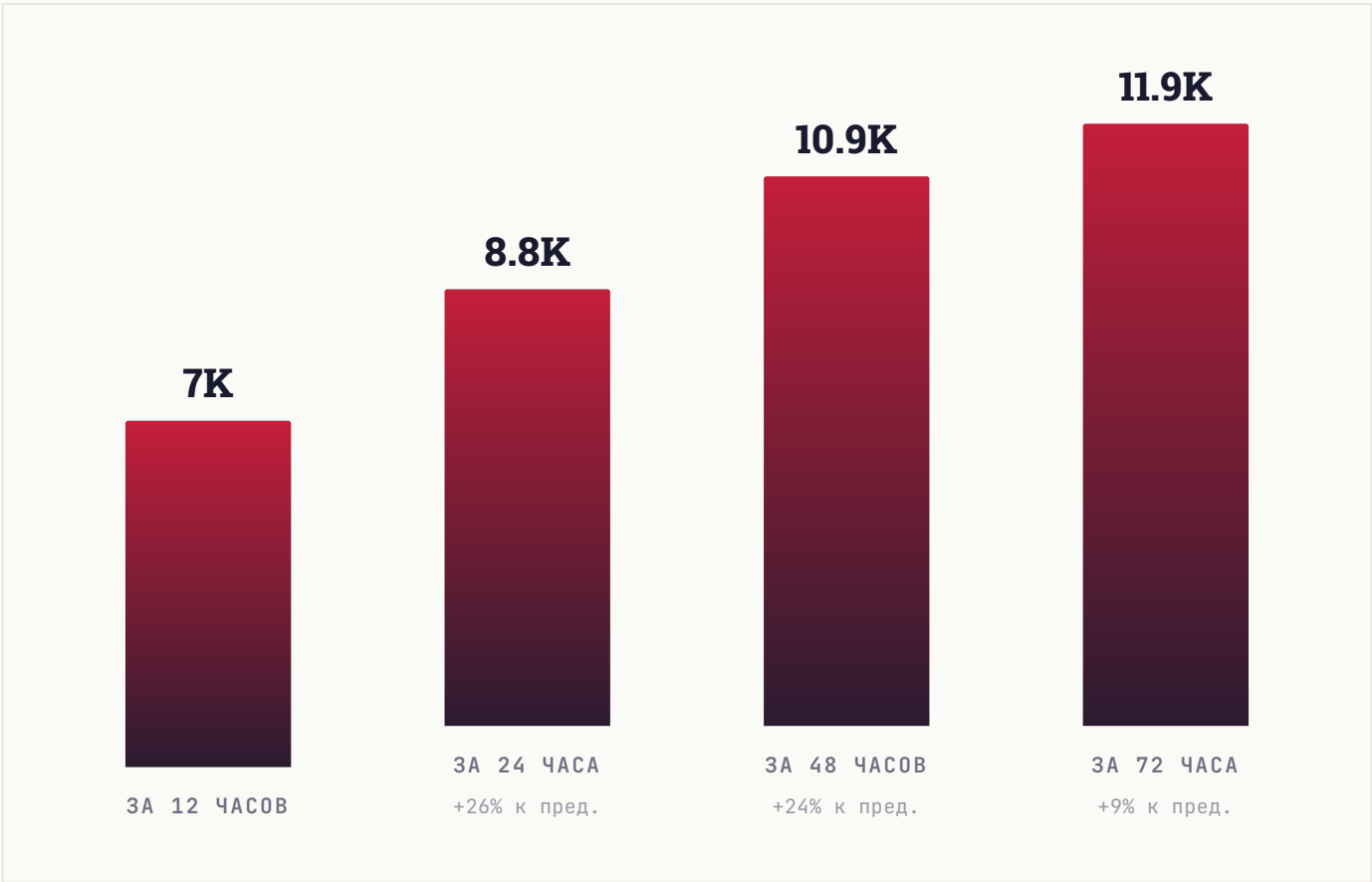
Индекс цитирования **395** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **559** разных каналов.



— 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	766.3K
БИ Биохамеры	581.9K
БИ Биохакинг	532.6K
SL Sport Life	524.2K
ВН Вечность на Тибете	493.1K
НТ Наше тело	480.9K
АУ Алесь Улиценко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	477K
БЗ Будем здоровы	447.7K
ЗЕ Здоровая еда	416.8K
ДЗ Доктор Зубарева / Doctor Zubareva	413.5K
YR YOGA Russia ВY	60K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал пока вне топ-97 ниши — ранняя стадия роста. Лидер ниши — **Контрольная закупка (766.3K)**, медиана топ-97: 154.7K. Первая цель — войти в топ-97 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 **117**, они привели **12 270** новых подписчиков.

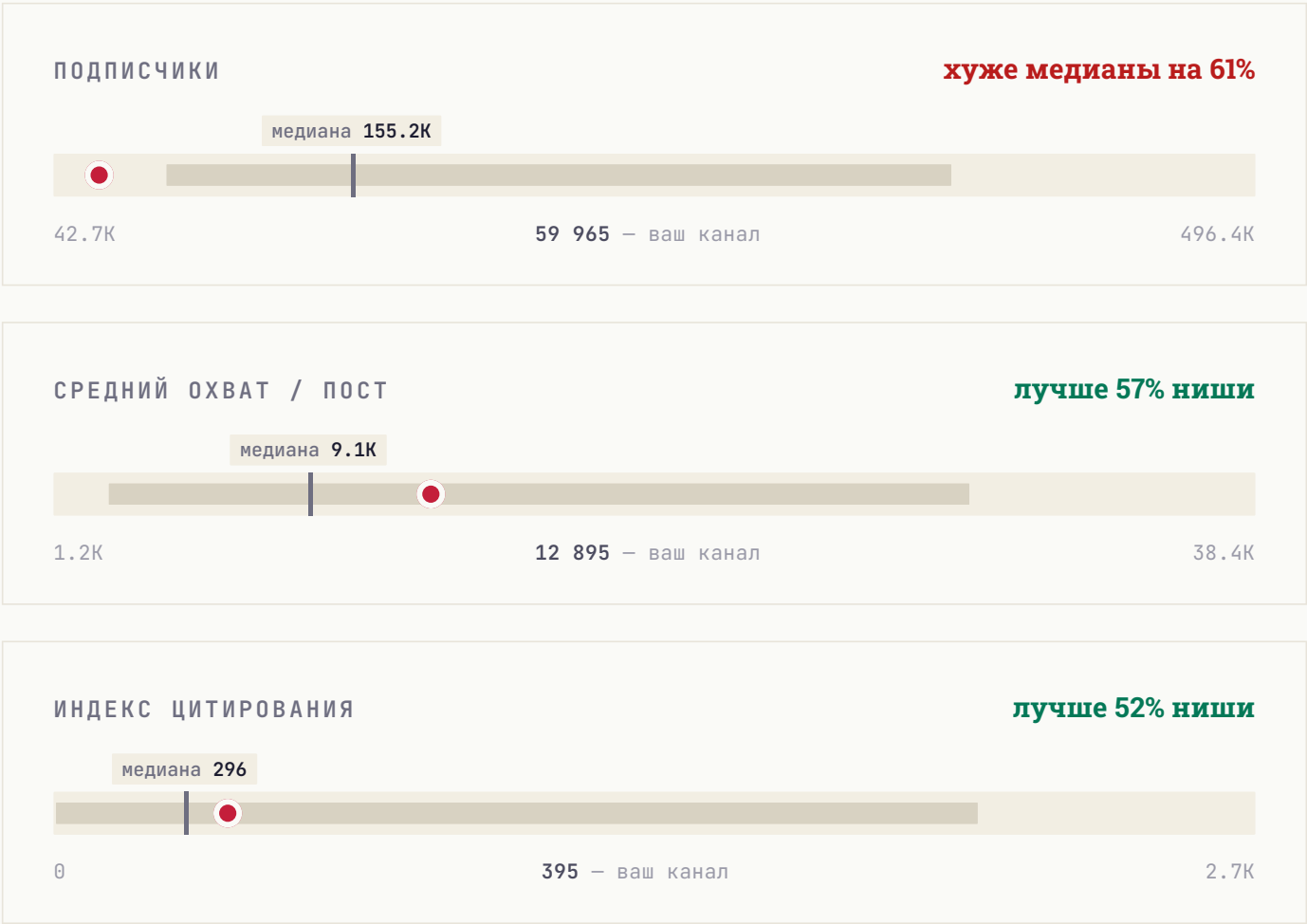
период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	1	1	35
Декабрь 2025	5	5	1 510
Ноябрь 2025	22	22	2 426
Октябрь 2025	65	35	4 993
Сентябрь 2025	0	0	0
Август 2025	24	24	3 306

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
117	6	12 270

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

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 пятницу

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

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

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.**

03

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

04

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**

05

Обновить описание канала под поиск Telegram

Telegram-поиск ищет по описанию. Добавьте 3-5 ключевых слов вашей ниши — это источник органического трафика.

ЭФФЕКТ

**Источник
органического
трафика**

★ 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
----	-------------------------------	---
