

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Йога Журнал



@yogajournal_ru

🌱 ЖУРНАЛ О ЙОГЕ И ЭКОЛОГИИ ЖИЗНИ 🧘 Сайт: <https://yogajournal.ru> ✨ 21-22 ноября Международная Конференция Йога Журнала Билеты:...

ПОДПИСЧИКИ

7 795

-33 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

11.0%

за сутки 6.2%

ОХВАТ/ПОСТ

826

рекл. охват 479/24ч

— 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 «Другое»
- 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 7 795 —	👁️ охват поста 10.6% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 826 медиана 843 · 29 дней	📅 постов/нед. 13.4 за период
📈 тренд 7д -13.5% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 37.4 всего 2 134 реакц., 430 реп., 20 комм.	📄 длина поста 308 зн. медиана 134 · 29 дней	☆ постов в анализе 57 29 дней
📈 рекл. охват 479 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -33 за последний месяц	📄 цитируемость 22 индекс цитирования · 175 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 6 лет 6 месяцев создан 18.03.2020

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Йога Журнал» — 7 795 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 826 человек (11% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 13 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 14–20 сентября охваты просели на -13.5% к неделе 7–13 сентября — 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 57 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (48/57 постов).
- 03 Средняя длина поста — 308 знаков (медиана 134).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 11:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.2K в среднем у топа vs 564 у худших) — среди 57 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 01.09 · 07:10 ФОТО #Выбор_редакции Друзья, пора заглянуть на сайт Йога Журнала 🙌 Мы уже начали готовиться к осенней Конференции, тема которой: «Что зеркалит...	ПРОСМ. 1 244 РЕП. 11	РЕАКЦ. 14 ER 16.0%
№2 03.09 · 04:05 ФОТО ♥Мысль дня: "Ветер делает с деревьями то же, что время делает с человеком: оставляет главное". Доброго утра 🙌	ПРОСМ. 1 173 РЕП. 20	РЕАКЦ. 57 ER 15.0%
№3 29.08 · 04:04 ФОТО ♥Мысль дня: "И только в августе понимаешь, какое же оно короткое, это лето..." Пусть последние выходные этого лета будут прекрасными ✨	ПРОСМ. 1 155 РЕП. 8	РЕАКЦ. 50 ER 14.8%

№4 16.09 · 13:49 ФОТО 21–22 ноября в Москве пройдет 27-я Международная Конференция Йога Журнала.  В этом году мы предлагаем остановиться и посмотреть на свою...	ПРОСМ. 1 150 РЕП. 8 РЕАКЦ. 17 ER 14.8%
№5 04.09 · 08:25 ФОТО Открываем киноклуб ЙоЖ  Теперь у нас в офисе на Мантулинской будет место для кино, разговоров и живых встреч.  Киноклуб ЙоЖ – это не...	ПРОСМ. 1 122 РЕП. 9 РЕАКЦ. 36 ER 14.4%

|

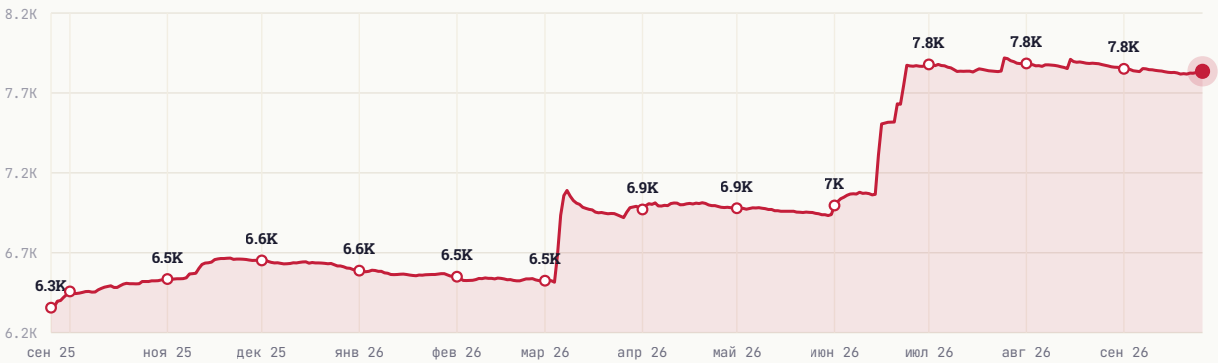
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 22.09 · 13:31 ОПРОС (пост без подписи — опрос)	ПРОСМ. 589 РЕП. — РЕАКЦ. — ER 7.6%
↓ 22.09 · 13:31 ОПРОС (пост без подписи — опрос)	ПРОСМ. 574 РЕП. — РЕАКЦ. — ER 7.4%
↓ 22.09 · 13:31 ОПРОС (пост без подписи — опрос)	ПРОСМ. 529 РЕП. — РЕАКЦ. — ER 6.8%

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

6 322

СЕЙЧАС

7 795

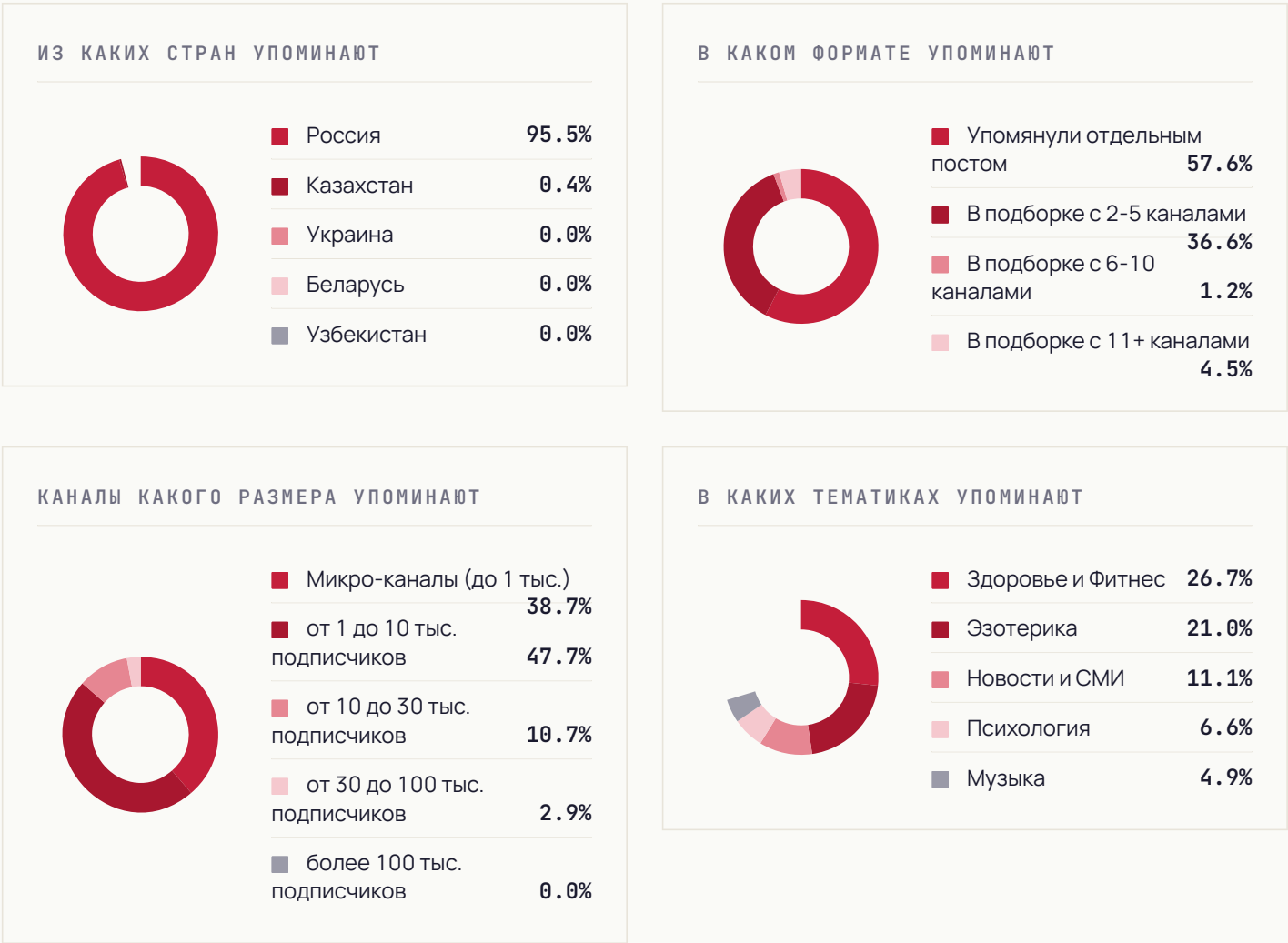
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+1 473

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

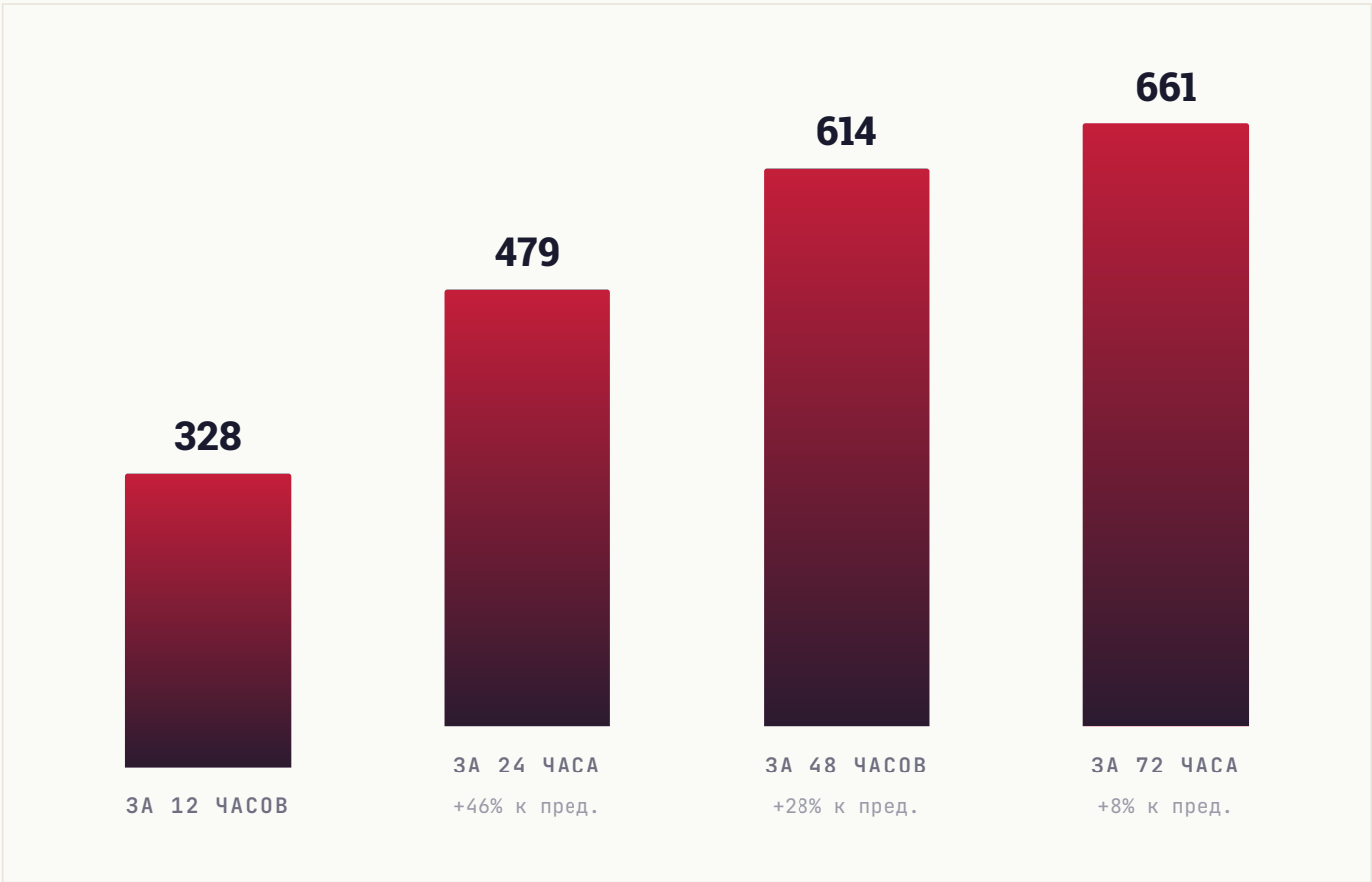
Индекс цитирования **22** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **175** разных каналов.



— 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
ВЖ Вдохни жизнь по-новОМу!	12.8K
ЙЖ Йога Журнал ВЫ	7.8K
ЙК ЙОГА. Культура движения	7.7K
БК Блог Ксении Шатской	7.6K
Т Танит Сотвори свою реальность	7.3K
ОР Organic People	6.3K
СМ Сергей Митропольский Йога и йогатерапии в Москве.	3.2K
ИТ ITYoga	3.2K
ЙС Йога-маркетинг с @nataliyogaa	1.6K
АЙ Академия Йоги за кадром	1.4K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 2-е место из 10, в верхней трети подборки. Крупнее — 1 канал (лидер: Вдохни жизнь по-новОМу!, 12.8K), мельче — 8 каналов. С лидерами — платные размещения или ивенты; с остальными — взаимные размены постов на равных условиях.

— 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 **47**, а канал за это время прибавил **1 001** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	27	25	647
Февраль 2026	2	1	37
Январь 2026	1	1	29
Декабрь 2025	4	4	24
Ноябрь 2025	8	8	138
Октябрь 2025	5	4	126

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
47	6	1 001

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **82 канала** категории «Другое» от 3 тыс. до 23 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#47/82

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 47 из 82 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **индекс цитирования**. Это то, на чём стоит строить рост.

— 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 11:00 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 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
----	-------------------------------	---
