



## Dr Katerina Istomin

Psychologist, Yoga Instructor,  
Juilliard School of Music Viola Alumni

**Wednesday June 9, at 5 PM EDT**

<https://zoom.us/j/2387216892>

### Mighty Minds Performance Practice

#### I. Understanding Anxiety & Introduction to Self-Compassion

**This six-week seminar will incorporate elements of mental health and wellness, performance anxiety through a practical lens, and a 20–30-minute gentle yoga practice all tailored specifically for performing artists. Unique to this seminar is the approach to performance anxiety through the lens of self-compassion. We will discuss elements of mental health through an accessible and creative perspective that will highlight and strengthen self-esteem through values-based awareness.**

-

A graduate of the Juilliard School and the University of Montreal, Russian American violist, Katerina Istomin has been lauded for her “special artistry” and continues to establish herself as an international performer and educator. Katerina has recently graduated with a Doctorate in Counseling Psychology (PsyD) from Carlow University in Pittsburgh, PA, with an emphasis on individual counseling, the immigrant experience, and couples and relationship counseling. Katerina is especially interested in the intersection of Psychology and the Arts through advocating for mental health wellness and emotional literacy. Dedicated to holistic wellness on and off the stage, Katerina is also a yoga teacher and has recently joined a CrossFit gym she’d be more than happy to tell you about!



## Dr Katerina Istomin

Psychologue, instructrice de yoga, altiste graduée de la Juilliard School of Music

**Mercredi le 9 juin, à 17h UTC-4**

<https://zoom.us/j/2387216892>

### L'esprit puissant: pratique de la performance

#### I. Comprendre l'anxiété et introduction à l'amour propre

Ce séminaire de six semaines intégrera des éléments de santé mentale et de bien-être, de l'anxiété de performance à travers une perspective pratique, et une pratique de yoga douce de 20 à 30 minutes adaptée spécifiquement aux artistes de la scène. Ce séminaire a pour particularité d'aborder l'anxiété de prestation sous l'angle de l'amour propre. Nous discuterons des éléments de la santé mentale dans une approche accessible et créative qui mettra en évidence et renforcera l'estime de soi par une prise de conscience fondée sur des valeurs.

-

Diplômée de la Juilliard School et de l'Université de Montréal, l'altiste russo-américaine Katerina Istomin a été complimentée pour son « art spécial » et continue de s'imposer comme interprète et éducatrice internationale. Katerina vient tout juste d'obtenir un doctorat en psychologie de l'orientation (PsyD) à l'Université Carlow de Pittsburgh, en Pennsylvanie, avec une spécialisation dans le conseil individuel, l'expérience de l'immigrant, les conseils pour les couples et les relations. Katerina s'intéresse particulièrement à l'interaction entre la psychologie et les arts, en défendant le bien-être de la santé mentale et l'alphabétisation émotionnelle. Dédiée au bien-être holistique sur et en dehors de la scène, Katerina est également professeure de yoga et a récemment rejoint un club de CrossFit dont elle serait ravie de vous parler!