



ALTIN YUNUS'TA YOGA İÇİN BULUŞUYORUZ!

21 Haziran Dünya Yoga Günü'nde Altın Yunus'ta gün doğumundan gün batımına kadar sürecek birbirinden dinlendirici yoga etkinliklerimize matını al gel, gerçek tatil deneyimini yaşa!

Yoga yapan ya da Yoga'yla tanışmak isteyen herkesi bu özel günde **Altın Yunus'a** bekliyoruz.

21 | DÜNYA
HAZİRAN | YOGA
GÜNÜ



KATILIM KOŞULLARI:

- Her seviyeye uygundur.
- Yaş sınırı yoktur.
- 7 yaşa kadar ücretsiz, 7-12 yaş katılım ücretli 25TL'dir.
- Kişilere özel gecelik fiyatlarımız mevcuttur.

Katılım Ücreti
50TL

www.altinyunus.com.tr

Adres: Altın Yunus Mahallesi, 3215 Sokak, No:38 35948 Çeşme, İzmir-Türkiye

[f altinyunusresort](#)

[@ altinyunushotelcesme](#)

[altinyunushotel](#)



21 Haziran 2018 DÜNYA YOGA GÜNÜ'nde

BENİMLE YOGA YAP



2015 yılından bu yana Türkiye ile birlikte 177 Dünya ülkesinde kutlanmakta olan bu özel günde sizleri, YOGA FESTİVALİ'ne davet ediyoruz.

Ege Bölge'sinin incisi IZMIR, IZMIR'in incisi ÇEŞME ALTIN YUNUS'ta gün doğumundan gün batımına hangi saat sana uygunsa bekliyoruz..

Katılım Koşulları:

- *Yaş sınırı olmayan bu güne yediden yetmişe herkes katılabilir
- *Çalışmalar her seviyeye uygun olacağından dolayı öncesinden yoga yapıyor olmanız gerekmiyor..
- * Rahat kıyafetler ile ve MAT'ınızı alarak gelin..

DÜNYA YOGA GÜNÜ ETKİNLİĞİ



Sabahı sevenler ile 108 Surya Namaskar..

Saat 07:00 ile 09:00 arası

Herkese açıktır.

Çim Alanda..Ülkü İlçe - Ayşegül Alyanak

Uygulamadan sonra denizde yoga devam eder😊

* DÜNYA YOGA GÜNÜ'nde tüm dünya ile birlikte bulduğumuz bu güzel günde, barış için, sevgi için, kendimizle ve evrenle bütünleşmek için niyetimizi koyup Güneşi Selamlayarak yeni güne başlıyoruz..

*Niçin 108? 1 başlangıcı, 0 boşluğu, 8 ise sonsuzluğu temsil etmektedir. Bir başka rivayete göre ise, güneşin çapı, dünyanın çapından 108 kat daha büyüktür.

Ülkü İlçe

İzmir doğumlu ÜLKÜ İlçe, Finans sektöründe 30 yıl çalıştıktan sonra kendini bulmak üzere çıktığı yolculukta, önce Reiki ile tanıştı, Psikosibernetik ve NLP ile çalışmalarına YOGA katıldı ve İzmir de ilk kişisel gelişim merkezi olan GELİŞİM PLATFORMU'nda

arkadaşlarıyla birlikte İZMİR'i değişik hocalarla tanıştıran seminerler verilmesini sağladı...

Türkiyede gene ilk sayılabilecek derneklerden biri olarak EGE YOGA DERNEĞİ nin kurulmasında öncülük yaparak sürdürdüğü çalışmalarını arkadaşlarıyla devam ettirmekte.

Bugün ,bütün biriktirdikleriyle birlikte Yoga Alliance International sertifikalı YOGA EĞİTMENİ olarak devam ettirdiği yolculuğu,BENİMLE YOGA YAP platformunda hala öğrenmeye ve paylaşmaya açık olarak devam etmektedir.



Dünya Yoga Günü Etkinlik Programı

09.30 -11.00 Denizkızı 1	Uygulama	Hisset- farket ve serbest bırak Emre Çıtıkkaya ile
11.00-12.00 Gerence 2	Uygulama	Psostan Kalbe Orta Seviye Seher Gülcan ile
12.00 –13.30 Gerence 1	Uygulama	Yaşamı Hisset-Nefes Egzersizi Sara Güleç ile (tok gelmeyin)
13.00 -13.40 Gerence 2	Uygulama	Çocuklar için Yoga Betül Gültekin ile
14.00-15.00 Gerence-1	Uygulama	Tibet Çanakları ile Meditasyon Mukadder Havi Akay ile
14.30-16.00 Denizkızı 1	Uygulama	Ateşin enerjisini ve suyun bilgeliğini yaşamak Köklen Nart Yıldırım ile
15.00-16.15 Gerence 2	Uygulama	Nötr Zihin nötr mind Aysu Akçalı ile Kundalini Yoga
15.30-16.30 Gerence 1	Uygulama	Dört Bilgelik/Yeryüzü bekçileri-Şifa meditasyonu Serpil Eskicioğlu ile
16.15-17.00 Mevsim Denizkızı 1	Uygulama	Şaman davulu eşliğinde bedenin Dansı.. Beş Hale İlkay Kılıç ile
16.30-18.00 Gerence 2	Sunum	Yogaya göre sağlıklı yaşam için Ayurveda Handan Erdem Gönül ile
17.00-18.00 Gerence 1	Uygulama	Yoga Nidra-Yogik uyku Ayşegül Alyanak ile
17.30 -18.30 Ashtanga Denizkızı 1	Uygulama	Akşamı sevenler için Gün Batımı Yogası Irmak Bayındır ile
18.30-19.30 yükseltiyoruz Gerence 1	Hep birlikte	Kalbimizin sesiyle Mantralarla frekansımızı Neval Önder ve Hale İlkay Kılıç ile

Salonlara göre Program Akışı;

Kapalı Salon:Gerence 2

11.00-12.00 Uygulama	Psostan Kalbe Orta Seviye	Seher Gülcan
13.00 -13.40 Uygulama	Çocuklar için Yoga	Betül Gültekin
15.00-16.15 Uygulama	Kundalini Yoga Nötr Zihin nötr mind	Aysu Akçalı
16.30-18.00 Sunum	Yogaya göre sağlıklı yaşam için Ayurveda	Handan Erdem
Gönül		

Kapalı Salon:Gerence 1

12.00 –13.30 Uygulama	Yaşamı Hisset-Nefes Egzersizi	Sara Güleç
14.00-15.00 Uygulama	Tibet Çanakları ile Meditasyon	Mukadder Havi Akay
15.30-16.30 Uygulama	Dört Bilgelik/Yeryüzü bekçileri Şifa meditasyonu	Serpil Eskicioğlu
17.00-18.00 Uygulama	Yoga Nidra-Yogik uyku	Ayşegül Alyanak
18.30-19.30	Hep birlikte Kalbimizin sesiyle Mantralarla frekansımızı yükseltiyoruz	Neval Önder ve Hale İlkay Kılıç ile

Kapalı Salon :Denizkızı 1

09.30 -11.00 Uygulama	Hisset- farket ve serbest bırak	Emre Çıtırıkaya
14.30-16.00 Uygulama	Ateşin enerjisini, suyun bilgeliğini yaşamak	Köklen Nart Yıldırım
16.15-17.00 Uygulama	Şaman davulu eşliğinde bedenin Dansı Beş Mevsim	Hale İlkay Kılıç
17.30 -18.30 Uygulama	Akşamı sevenler için Gün Batımı Yogası Ashtanga	Irmak Bayındır

Sabah 7:00-9:00 arası çim alanda gerçekleşecek olan etkinlik ücretsizdir.

Saat 9:30'dan 19:30'a kadar otelin kapalı alanlarında gün boyu devam edecek olan tüm etkinlikler için giriş ücreti 50 tl'dir. Sabahdan gelin ve tüm etkinliklere tek ücretle katılın..

**09.30 - 11.00 Uygulama-Hisset- farket ve
serbest bırak...**
Emre Çitirikkaya



1982 İzmir doğumlu Emre 5 yaşında sporla ilgilenmeye başladı.

Sporcu kimliği ile başlayan merakı onu Beden Eğitimi Öğretmenliğine kadar götürdü.

Merakı devam etti ve Yoga yolculuğu başladı.

Bugün Yüzme Antrenörlüğü, kondisyonerlik, Yoga Eğitmenliği hayatının içinde....

Okumak, öğrenmek hayatının en önemli parçaları oldu ve bu bilgileri paylaşmak ve katkıda bulunmak ihtiyacı olana onu en mutlu eden durumlar.

İhtiyacımız olan huzurun ve dengenin sade bir yaşamla geleceğine olan inancı sade bir yaşamı seçmesini sağladı....

11.00-12.00 Uygulama -Psoastan Kalbe Orta Seviye-
Gerence 2 -Seher Gülcan

Psoastan Kalbe

Ruhun kası ; bizi hayata karşı ayakta tutan ve korkularımızı kitlediğimiz psoastan sevgi Merkezi kalbe doğru bir yolculuğa çıkacağız. Psoas gevşeyip yumuşadıkça, kalplerimizde sevgiye daha fazla alan açıp, derin nefeslerimizle buluşacağımız bir çalışma olacak.



Otobiyografi

1981 İzmir doğumlu Seher Gülcan, fizyoterapi ve osteopati eğitimlerini tamamlamıştır.2007 yılında yoga ile tanışmış, kendi hayatı ve bedenindeki değişimleri

gördükten sonra 2015’de ise eğitmen olmaya karar vermiştir.

Ruh, beden ve zihnin bütünselliği üzerine yoga, nefes eğitimlerine ve çalışmalarına devam etmektedir.

12.00 -13.30 Uygulama -Yaşamı Hisset-Nefes Egzersizi - Gerence 1 Sara Güleç



Son 7 Yıldır Nefes Koçu ve Terapisti olarak terapiler ve eğitimler veriyorum.

Hayattaki dış kimliğimi tanımlayan ambalaj etiketleri bunlar... Bunlardan daha önemli, içsel kimliğimi tanımlayan etiketler ise; "merak, azim, başarıma inancı ve çalışmak"...

Yıllar boyu beni yaşadığım olaylara çeken bu temel özelliklere "öğrenmek ve paylaşmak"ı da ekleyebiliriz. Bu temel özelliklerimi koruyarak yaşam döngüsü içinde yolumu şekillendirmeye devam ediyorum.

2011 yılında profesyonel iş hayatını bıraktığımda, kurumsal ve kişisel gelişim konularındaki bilgimi derinleştirmeye karar verdim.

Bireysel gelişimim ve Kişisel danışmanlık alanında da faydalandığım eğitimler ile bilgilerimi ve kendimi güncellerken aynı zaman da bu birikimi aktarıyorum.

Yaşamı Hisset

Tüm yaşam , kendini arayışla , aşkı arayışla akar .

Yaşam güvenle şekillenir ,

İnançla birleşir ,

Aşk ile yükselir ve tüm bu akış Özgürlüğü getirir.

Özgürlük yaşamı içine çekmenin yani şükretmenin kapısıdır.

Varlığına şükretmek , yaşamdaki arayışın bütünüdür.

Nefes bedende yukarıdan aşağıya akar . Enerji bedende aşağıdan yukarıya yükselir. Bu iki yolu bedende dengede tutmayı denemek YAŞAMI

HİSSETMENİN ve hissettiğinden (kendinden) keyif almanın temelidir.

Nefes egzersizi , nefesin bedende enerjiye dönüşmesini ve dengelenmesini sağlamak, yaşamla uyumlu olmak için yapılır.

Nefes genişler , pürüzsüzleşir ve yaşam anlam kazanır .

"Yaşamı Hisset" egzersizi 90 dak süreli bir farkındalık ve nefes genişletme çalışmasıdır.

Her yaş için uygundur.

Rahat ve yedek kıyafetlerle gelinmeli ve çalışmadan önce çok yemek ve içecek tüketilmemelidir.

13.00 -13.40 Uygulama -Çocuklar için Yoga
Betül Gültekin



Doğum yeri İzmir / 13/08/1981

Lise/Özel Türk Koleji

Yakın Doğu Üniversitesi İktisadi Bilimler Fakültesi /
İşletme Bölümü

Kurs ve Sertifikalar

Etkin İnsan: Çocuk yogası Uluslararası Eğitimci

Reiki 1.&2. Aşama

Kundalini

Abigem Avrupa Birliği İş Geliştirme Merkezi: Vücut
dili ve ikna teknikleri

Abigem Avrupa Birliği İş Geliştirme Merkezi: Satış
teknikleri

14.00-15.00 Uygulama-Tibet çanakları ile

Meditasyon ...Gerence 1

Mukadder Havi Akay



Muko, yogaya 1998 yılında başladı. 2001 yılında Amerika'da Baptiste Power Yoga, Level 1 ve 2'yi alarak 2004 yılında Türkiye'ye döndü, eşme/Alaçatı ve İzmir'de çeşitli merkezlerde çalışmaya başladı.

Alaçatı'da farklı surf okullarında surfçülerle yoga deneyimlerini yıllarca paylaşan Muko, 2012 yılında Alaçatı Yoga Healing'i kurarak dünyanın farklı coğrafyalarında yaşayan yoga eğitmeni ve şifacı enerji terapistlerini davet etti.

Diğer yandan uzun yıllar boyunca şamanik ritüeller düzenledi ve kurmuş olduğu merkeze şamanların katılımını sağladı.

2016 yılında en küçük oğlunun Amerika'ya taşınma kararıyla çalışmalarına 2 yıl ara veren, aynı yıl Amerika'da Kundalini Yoga (as taught by Yogi Bhanan) International Teacher Training KRI Programı'na başlayan Muko, eğitimine hala devam etmektedir. 2017 yılında Hawaii'de 4 ay boyunca Yogi Bhanan'ın ilk öğrencilerinden olan Kundalini Yoga Master Ruby Wong'un Kundalini derslerine katılmıştır.





14.30-16.00 Uygulama - Köklen

Ateşin enerjisini Suyun bilgeliğini yaşamak Köklen Nart Yıldırım



1997 Bilkent  niversitesi dönüşümden itibaren yoga hayatıma sızmaya başladı ve swami vivekananda  niversitesi eğitmenlik eğitimiyle yolum başladı , iyengar yoga, vinyasa yoga, YİN yoga, yoga terapi eğitimleriyle devam etti yolum. Aynı zamanda reiki eğitmeni ve yaşam koçuyum. Hayatlara dokunabilmek, iyileştirebilmek adına bir olmayı seçtim ihtiyacı olan herkesle...

Ateşin enerjisini ve suyun bilgeliğini yaşamak için buluşalım...
başlık olabilir

Bu dersi veriyorum  nk ; içimizde bütünleşmek, ateş yang , su yindir. Dışarı açılmak yang, içeri kapanmak yindir. Nefesle asananın beraber aktığı Yang bir pratik olan vinyasa yoga, bedenın ateşini yakar ve yaktığı ateşten beslenir. Beden ve ruhun ihtiyacı olmayan herşey yanarak besleyici enerjiye dönüşür ve yok oluş varoluşa yer açar. Su ise koruyan, toplayan, ve dönüştüren enerjidir.

YİN yoganın uzun dinlendirici duruşları, bedenın daha derin katmanlarının gevşetilmesi için alan yaratır. Bedenimizde ve dokularımızda biriktirdiğimiz duygulara yumuşak bir tavırla bakabilmeyi deneyimleriz. Anın kabulüne teslim oluruz.

**15.00-16.15 Uygulama Aysu İle Kundalini Yoga -
Nötr Zihin nötr mind
Gerence 2**



Aysu ile Kundalini Yoga
Kundalini Yoga Nedir?
Kundalini, bir dönüşüm yogasıdır. Kişide var olan dengeleyici enerji potansiyelini hızlı bir şekilde ortaya çıkarır.

Nefes, ses ve hareket teknikleri ile bedensel ve zihinsel blokajları şifalandırır.

Bu şifa tekniği, fiziksel, zihinsel ve duygusal anlamda arınma, yenilenme ve yükselme ihtiyacı duyan herkese hitap eder.

Nötr Zihin - Nötr Mind Kundalini Yoga Dersi

Tek bir göz kırpışında binlerce düşüncenin hızla aktığı zihnimizi nötr alanlarda dengelemek, kendimizi inandırdığımız sınırlamalara ışık tutup, zihnimizin girdabından kurtularak, farkındalığımızı şimdi ki ana davet edeceğimiz bir kriya serisi ve meditasyon çalışması.

Aysu Akçalı

Eşsiz yaşam yolculuğunun içinde, yoluna çıkan rehberlerinden aldığı eğitimler ve yaşam deneyimlerinden öğrendiklerine, kaynaktan gelen bilgelikle, kalbinin sevgisini katarak bütüne katkı sağlamaya çalışan bir yolcudur.

**15.30-16.30 Uygulama -Dört Bilgelik/Yeryüzü
bekçileri-Şifa meditasyonu Gerence 1
Serpil Eskicioğlu**



“Dört Bilgelik” Kadim bir Güney Amerika Öğretisidir.

Bize insanları, hayvanları tüm doğayı hatta yıldızları kapsayan tüm varoluşun iradenin gücü ile IŞIK tan yaratıldığını anlatır.

İnsanlık “Dört Bilgelik” üzerinde ustalaştıkça biyolojik, duygusal ve ruhsal evrime, bilinçli bir farkındalıkla eşlik edebilecektir, hatta bunun bir parçası olacaktır.

İnsanlığın yakın bir gelecekte yapacağı kuantum sıçraması ile Homo Sapiens’ten Homo Luminus (Işık İnsan) türüne dönüşmesine kadim teknolojilerle katkıda bulunmak için; yakın bir geçmişte; uzun zamandır kendilerini ve bilgilerini dikkatli bir biçimde gizli tutan Laika Yerlileri tarafından serbest bırakılmış bilgeliktir.

Serpil Moksha Devi,

1998 yılında Amerika’da geçirdiği bir trafik kazası sonrasında zorunlu gönderildiği “Trafik Okulu” hayatının dönüm noktası olmuş ve o tarihten itibaren hem İstanbul’da hem de dünyanın farklı yerlerinde bir çok kişisel gelişim, değişim ve dönüşüm seminerine, enerji çalışmasına ve öğretmen sertifika programına katılmış ve çok kez gönüllü asistanlık çalışması yapmıştır...

2005 senesinden itibaren belli süreler ile Hindistan’da vakit geçirmeye başlamış, farklı kültürler ve disiplinlerle tanışmış ve çeşitli Ashramlar da bulunmuştur.

2011 senesinde bitirdiği Mucizeler Kursu’nun (ACIM) sonrasında, aldığı bir çok farklı eğitim, öğrendiği teknik ve uzun süreli öğretmenlik geçmişinin yaşamına yansımaları sonucunda birikimlerini servise sunduğu kısa süreli farkındalık ve dönüşüm seminerleri, sohbetler düzenlemeye başlamıştır.

Her yıl Şubat ve/veya Mart ayını Hindistan’da geçirmekte olup Prem Baba satsang’larına ve Awaken Love inzivalarına katılmaya devam etmektedir.

**16.00-16.45 Uygulama -Şaman davulu eşliğinde
bedenin Dansı-Kapalı Alan- Beş Mevsim..
Hale İlkay Kılıç**



Şamanik Davul ile beş mevsimde dans..
Bu çalışmamın amacı evrenin yaratım sürecine dans ve ritimlerle eşlik etmekÇalışmam beş bölümden oluşmaktadır.Flowing(akış), Staccato(kesik kesik), Chaos(kaos),Lyrical(lirik), Stillness(sessizlik).

Hemşire ve ilkyardım eğitmeniyim.Kamu Yönetimi mezunuyum aynı zamanda.

2003 yılında Reiki 1,2,3 eğitimlerimi hocam Yıldız Bulhaz'dan aldım.Homeopati eğitimlerimi de Rita Kaya ve Çiğdem Turgay ile tamamladım. Şirket ve şahıslara Duygusal ilkyardım eğitimleri veriyorum .Yoga Eğitmenliği Eğitimimi Etkin İnsan Gelişim Enistüsünden 2008 yılında aldım. Konak Belediyesi ve Büyükşehir Belediyesi Havagazı Fabrikasında yoga dersleri ve duygusal ilkyardım eğitimleri verdim.Daha sonra RTS 500 eğitimimi hocam Bora Ercan'dan Yoga Aliance international serifika programını tamamladım. Ege Yoga Derneği kurucu üyesiyim ve genel sekreterlik görevinde bulundum.Bio-enerji eğitimlerimi Ukrayna kökenli hocam Victor Touchin 'den Kozmik Enerji destekli aldım.Ege Yoga Derneği ile 2 dönem ttc programında eğitmen olarak dersler verdim. 2017-2018 döneminde Hâl Yoga ve Hariom Yoga işbirliği ile yoga eğitmenliği programı açtım ve ilk mezunlarımı verdim.10 yıldır yoga pratiklerimi,şifa,meditasyon , müzik ve dans ile harmonize ederek çalışmalarımı paylaşıyorum.Beş yaşından beri şifacı olduğumu fark ettim ve bu bilinç ile kendimi geliştirmeye " insanın kendi kendine iyileşmesi "üzerine çalışmalarına devam ettiriyorum.Tüm çalışmalarımı www.benimleyogayap.com platformu altında sürdürmeye devam etmekteyim.

16.30-18.00 Sunum- Yogaya göre sağlıklı yaşam için
Ayurveda...Gerence 2
Handan Erdem Gönül

Sağlıklı Yaşam için Ayurveda

Ayur (Ayuh), Sanskritçe ‘yaşam’, Veda ise ‘bilgi’ demektir. Ayurveda dilimize çevrildiğinde ‘yaşam bilgisi’ anlamına gelir, sağlıklı ve huzurlu bir yaşam sürebilmek için yaşam şeklimizin, davranışlarımızın, yaşadığımız ortamın, beslenmemizin nasıl olması gerektiğini anlatan bir disiplindir.

Ayurveda’nın yaşama ve insana ve hastalık kavramına bakış açısı nedir?



Otobiyografi

2012 yılında yoga eğitimime Barış Işcan ve Ferhan Yüksel ile başladım. Monika Munzinger ile devam ettim.

Ayurveda yı ise Ferhan Yüksel'den 2013 yılında öğrenmeye başladım. Sonrasında Armanda Dos Santos ve Judith Aartsma ile çalışmalar yaptım. řu anda Ayurveda doktoru olan Dr. Somit Kumar (Arya Vaidya Pharmacy Research Foundation) ile eğitimi devam etmekteyim.

**17.00-18.00 Uygulama Yoga Nidra-Yogik uyku -
Gerence 1
Ayşegül Alyanak**

'Yoga Nidra' hakkında kısa bilgi.

Yoga'nın insan doğasını dönüştürücü ve şifalandırıcı bir çok tekniği bulunmaktadır. Bu tekniklerden biri olan Yoga Nidra, Yogik Uyku olarak da isimlendirilebilir. Tüm yaratımlarımızı gerçekleştirdiğimiz beyin Alfa frekansını etkin kullanma tekniği de diyebileceğimiz bu Tantrik kadim yöntem, geçmişin tüm usta/guru yogileri tarafından Samadhi'ye giden bir yol olarak kullanılmaktaydı. Kişisel gelişiminin ve bilincinin genişlemesinin önünde bir engel olan çağımızın stres faktörü ile başedebilmesini ve elimine edebilmesini sağlar. Düzenli uygulayacağınız Yoga Nidra ile Zihninizi eğitebilecek, farkındalığınızın ışığını bir fener gibi kullanarak bilincinizin katmanlarına nüfuz edebilecek ve farkında bile olmadığınız yaratıcı dehanızı, potansiyelinizi ortaya çıkarabileceksiniz.



Ayşegül Alyanak

İzmir doğumlu. Yoga ile 22 yıl önce tanıştı. 2010 senesinde Hindistan Nashik'de bulunan Bihar Yoga Okullarına bağlı çalışan Yoga Vidya Gurukul'da başlangıç, orta, ileri seviye eğitimlerini tamamlayarak yoga eğitmeni oldu. Hariom Yoga'dan Yoga Alliance International onaylı ileri seviye eğitimlerini aldı. Ege Yoga Derneği'nin kurucu üyesidir ve halen yönetim kurulu üyeliğine devam etmektedir. Yoga'nın şifalandırıcı ve dönüştürücü bir tekniği olan Yoga Nidra üzerinde çalışmalarda bulunmuş ve yine Yoga Nidra üzerine birçok atölye eğitimi vermiştir. Bireysel, grup ve kurumsal derslerinin yanında çeşitli Yoga Eğitimlerini toplumun farklı kitleleri ile biraraya getirmeyi amaçlayan, 'BenimleYogaYap' platformunda çalışmalarına devam etmektedir. Yoga Eğitimlerinin dışında aldığı diğer eğitimler ve uygulamalar; Reiki 1,2,3; NLP; Silva Method; Homeopathy temel eğitimi; Deeksha; Bioenerji şifa çalışmaları'dır.

17.30 -18.30 Uygulama- Akşamı sevenler için Gün
Batımı Yogası...Ashtanga
Irmak Bayındır Çim alanda



2002 senesinde pranayama ve asana ile ilk defa karsilastim. Sonrasinda ara verdigim pratigime Londra Triyoga'da farki yoga gelenekleriyle tanisarak, düzenli olarak pratik yapmaya basladim. Burada Hatha, Ashtanga, Anusara, Vinyasa Flow, Restorative ve Hot Yoga stillerini deneyimleme sansim oldu. Kalbimde ayri bir yeri olan Ashtanga Vinyasa gelenegi ile duzenli olarak pratigime ve egitimlerime devam etmekteyim.

**18.30-19.30 Hep birlikte Kalbimizin sesiyle
Mantralarla frekansımızı yükseltiyoruz.....
Neval-Hale Açık alanda**



Ben, Neval Önder. Hacettepe Üniversitesi Türk Dili ve Edebiyatı Bölümü mezunuyum. Milli Eğitim Bakanlığı'nda edebiyat öğretmeni olarak çalışmaktayım. 2001 yılından bu yana festivallere kendi bestelerimle solist olarak eşlik etmekteyim. 2018 yılında Hal Yoga'da Yoga ve Nefes eğitmenliği eğitimimi tamamladım. TTC eğitimi öğretmenim Hale İlkay Kılıç'la mantra çalışmalarına devam etmekteyim.

Biz kimiz

BenimleYogaYap platformu, farklı Yoga stillerini ve eğitmenleri biraraya getirmek amacıyla olan bir Yoga Eğitmenleri Topluluğu'dur. Her biri kendi alanında uzmanlaşmış olan Yoga Eğitmenlerini toplumun farklı kesimleri ile buluşturmayı hedeflemektedir.

Bu amaçla, Yoga'ya canı gönülden inanmış bir grup yoga eğitmeni olarak, kadim yoga bilgilerinin farklı eğitmenler aracılığı ile sizlere ulaşması için www.benimleyogayap.com 'u tasarladık.

Senelerini yoga eğitimine vermiş değerli hocalarımızın çeşitli stillerde ve çeşitli zorluk derecelerine göre video derslerini sizler için bu sitede yayınlıyor olacağız. Bu sitede sevdiğiniz veya beğendiğiniz yoga eğitmeninin ücretsiz video derslerini takip edebilir veya yine sitede yayınlanan linklerden yoga eğitmenlerine ulaşabilir ve eğer varsa o eğitmenin stüdyo derslerine de katılabilirsiniz.

Yaşadığı yerde yoga stüdyosu olmayan herkesin işine yarayacağını düşündüğümüz adım adım yoga dersleri eğitim modüllerine ve meditasyon modüllerine yine bu siteden Türkçe olarak erişebileceksiniz.

Video Yoga derslerinin yanında, Yoga bilgilerini günlük hayatınıza katabilmek, yoga'da derinleşebilmek veya yoga dersi verebilme becerisi edinmek amacıyla, 200 saatlik Temel Yoga sertifika programlarına katılabilirsiniz. Temel seviyede Asana, Pranayama, Meditasyon, Ayurvedik beslenme, Gevşeme teknikleri, temel seviyede Yoga felsefesi bilgilerinden oluşan, Yoga Alliance International sertifika programı, E-RYT 500 eğitmenleri tarafından verilmektedir ve başlama tarihleri yine sitemizden duyurulmaktadır.

Yoga'nın ışıklı yolunda birlikte yürümeyi ve birlikte gelişmeyi umut ediyoruz.

Namaste

Benimleyogayap Ekibi



aysegulalyanak@hotmail.com

ulkuilce@hotmail.com

ilkay.hale@gmail.com

0 532 452 39 90

0532 645 72 52

0532 792 49 55

Benimleyogayap.com