

Gülin Zeytinli 
Yoga Öğretme Sanatı

İLERİ EĞİTMENLİK EĞİTİMİ 300 SAAT



İçindekiler

- KALİ'NİN DANSI 5
İLERİ SEVİYE EĞİTİM
120 SAAT
- GÜLİN ZEYTUNLU İLE HANUMAN: SEVGİYLE HİZMET ET 9
İLERİ SEVİYE EĞİTİM
20 Saat
- GÜLİN ZEYTUNLU İLE MODERN YOGANIN KADİM KÖKLERİ 13
İLERİ SEVİYE EĞİTİM
160 Saat
- GÜLİN ZEYTUNLU İLE KUNDALİNİ UYANIYOR 18
ÇAKRALAR
İLERİ SEVİYE EĞİTİM
160 Saat
- GÜLİN ZEYTUNLU İLE 26
'YENİ BAŞLAYAN ÖĞRENCİLERE YOGA ÖĞRETME SANATI'
İLERİ SEVİYE EĞİTİM
20 Saat
- GÜLİN ZEYTUNLU İLE ASANA OYUN BAHÇESİ. 29
İLERİ SEVİYE EĞİTİM
20 Saat

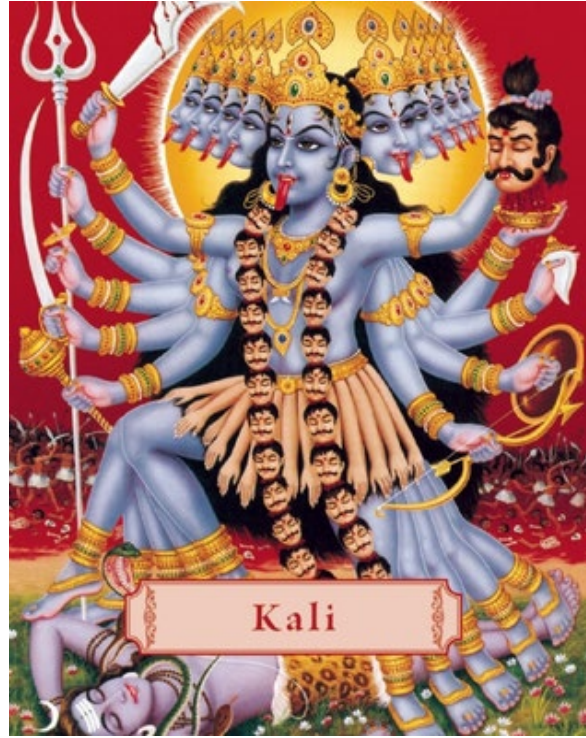
GÜLİN ZEYTUNLU
İLE
DERİNLERE DOĞRU
300 SAAT
İLERİ EĞİTMENLİK EĞİTİMİ

KALİ'NİN DANSI YOGA'NIN ÖĞRETMENLERİ İÇİN DERİNLERE YOLCULUK...

İLERİ SEVİYE EĞİTİM
(120 SAAT)

*'Ben bir arayandım hala da öleyim
Ama artık kitaplara ve yıldızlara sormayı bıraktım,
ruhumun öğrettiklerini dinlemeye başladım'*

Rumi



Tantra dünyasına adım atmak sihir ve gizemle dolu bir dünyanın kapısını aralamaktır. Zihni genişleten bir felsefe, esrarengiz ritüeller, tanrıçaların mistik seslerle bedenlendirilmesi, gerçekliği farklı boyutlarıyla ortaya koyan enerji diagramları, bedendeki güç merkezlerini tasavvur etmek, bilincin en saf formunu ifade eden el hareketleri, katıksız vecidin özlü tecrübesi, doğaüstü güçlerin kullanımı ve sıradan toplumların temel normlarını zorlayan konseptler.

Tantra insanoğlunun spiritüel ve dini faaliyetlerini çok geniş bir yelpazede kapsayan bir dünya görüşüdür. Tantra'ya göre yaşam çözülmesi gereken bir problem değil kucaklanması gereken bir hediyedir.

Bu bakış açısından doğan Mitik Yoga akışları bir ruh yolculuğu. Bizim bedenimizin, düşüncelerimizin, algımızın ve fiziksel dünyanın formunu alan Shakti'nin dansının onurlandırılması.



toprak



su



ateş



hava



boşluk

Eğitimin ana eksenini, Hint Tanrı ve Tanrıçalarına adanmış ve elemental bedenimizi uyandıracak 5 solar ve 5 lunar pratik oluşturuyor. Katılımcılar için bu eğitim, 5 Tanrıçaya ve 5 elemente (Toprak , Su , Ateş , Hava , ve Boşluk) adanmış pratiklerden yola çıkarak belirli bir metodoloji çerçevesinde suptil bedeni keşfetmelerine, etkili bir akış hazırlamaya ve enerjetik gözlemlene kabiliyeti geliştirmeye bir davet sunuyor.

Temel alınacak olan metodoloji her bir öğrencinin Pranayı keşfedebilmesi için prananın hareketlerinin akışın anahtarı olarak öğretilmesine dayanıyor. Asanaların formları içerisinde Prana'nın kaslarda kemiklerde ve fasyadaki hareketini kavrayarak öğrencilerin kendi bedenlerinden öğrenmesine davet sunuyor.

1. MODÜL – GANESHA : YENİ BAŞLANGIÇLAR



- * 40 gün sürecek Sadhana Başlangıcı
- * Entegre Asana Pratiğinin temelleri
- * Akışı bedenlendirmek, evrimsel bir dalga olarak Vinyasa, yaşamın içindeki Vinyasa'yı keşfetmek
- * Namaskar Pratikleri, Bir ritüel olarak mantralarla Güneşe Selam Serileri ile meditasyonun özünü keşfetmek
- * Yaşamın Nabzı: Prana ve Pancha Vayular
- * Metodoloji çerçevesinde Elementlere göre akış hazırlamak
- * Ganesha Sadhana: Pratik, Mitoloji, Mantra ve Mudra

2. MODÜL –KRİSHNA : ÖZE KÖKLENMEK *Toprak Elementi (Bhumi)*



- * Toprak elementine adanmış Bhumi Akışı,
- * Kök çakra ile çalışmak, toprak elementi ile uyumlayan tantrik meditasyonlar, bija mantralar, mulabandha'yı keşfetmek
- * Biçim ve hiza: Öne eğilme ve kalça açıcıların temel dinamikleri, apana vayunun hareketi, asana grubunun (asanaların mandalası) derinlemesine değerlendirilmesi, biomekanik ve fonksiyonel anatomi

3. MODÜL – LAKSHMI: RUHUNU ÖZGÜR BIRAK *Su Elementi –Jhala*



- * Yaşam enerjisini taşıyan Su elementini onurlandıran Jhala Akışı
- * Nefes ve Hareketin Bağı: Sahaja'yı keşfetmek
- * Svadistana çakra ile çalışmak, su elementi ile uyumlayan tantrik meditasyonlar, bija mantralar, uddiyana bandha'yı keşfetmek
- * Apana ve Vyana Vayu'dan yola çıkarak metodoloji çerçevesinde arkaya eğilmeler için akış oluşturmak, çevrilmeler ve arkaya eğilmelerin prensipleri, derin arkaya eğilmeler için bedeni hazırlamak.

4. MODÜL—KALİ - KIVILCIMI ATEŞLE *Ateş Elementi*



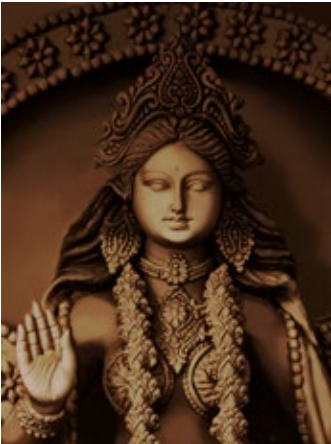
- * İç ateşini bedenlendirmek için Ateş elementi Pratiği
- * Dönüşümün elementinde Samana Vayu'yu keşfetmek 'core' odaklı akış oluşturma teknikleri
- * Uddiyana Bandha
- * Biçim ve Hiza: Vayulardan yola çıkarak kol dengelerinin kategorileri, bedeni kol dengelerine hazırlamak, temel dinamikler.

5. MODÜL : NATARAJA – KALBİNDEN UZAN *Hava Elementi (Vayu)*



- * Akışkanlık ve formsuzluğu keşfetmek için Hava Elementi Pratiği
- * Kalbin nefesini bedenlendirmek, pulsasyon
- * Hareketli meditasyonlarla kalp alanını keşfetmek, Anahata çakra'ya nüfus etmek
- * Biçim ve Hiza: Ters duruşların riskleri ve hedyeleri, bedeni ters duruşlara hazırlamak, ters duruşların alternatif pozları

6. MODÜL: SARASWATİ – SÖZDEN ÖZE *Boşluk- Akash Pratiği*



- * Tüm elementleri içine alan boşluğu bedenlendirmek: Entegrasyon Pratiği
- * Yogik Mitolojiden ilham almak, spiritüel veya felsefi temalarla akış hazırlamak
- * Kendi sesini bulmak, kalbinden ders vermek.

GÜLİN ZEYTUNLU İLE HANUMAN: SEVGİYLE HİZMET ET. YOGA'NIN ÖĞRETMENLERİ İÇİN DERİNLERE YOLCULUK...

İLERİ SEVİYE EĞİTİM
20 Saat



Rüzgarın oğlu ve kalbin nefesi maymun tanrı Hanuman sevginin, sadakatin ve hizmetin bedenlenmesidir. 10 milyon güneş ve 10 milyon ay kadar parlak Hanuman'ın hikayesi büyük Hint destanı Ramayana'da anlatılır. Ram, -kutsal maskülen, doğruluğun , Sita, kutsal feminen, sevginin kendisidir. Ram ve Sita Hanuman'ın kalbinde birliktedir. Hanuman sevginin ve doğruluğun birbirinin içine örülmesidir. Bu çalışma sevgi kanalını Bhakti yoga ile güçlendirmek ve kalbini daha büyük bir bütüne hizmet etmek için atacağı cesur sıçrayışa açmak isteyen yoganın tüm öğrencilerine adanmıştır:

1. BULUŞMA

- Hanuman Sadhana Mitolojik Akış
 - Hanuman Darshana
- Asana Oyun Bahçesi- Sevgiyle Hizmet Etmek - Yoga Öğretme Sanatı

2. BULUŞMA

- Kaları Vinyasa
- Ramayana Destanı
 - Asana Oyun Bahçesi
 - Tantrik Yin Yoga- Soma Prana Vinyasa

Birinci Buluşma:

HANUMAN SADHANA - MİTOLOJİK AKIŞ

Tantranın tüm elementlerinin yaratıcı bir akış olarak bir araya geldiği Hanuman Sadhana mitik bilinçten yola çıkarak yoganın pratiklerinin - asanaların, mudraların, mantraların ve pranayamanın birbirinin içine örüldüğü bir yolculuktur. Sadhana spiritüel disiplin anlamına gelir. Kendi içimizde derinleşmek için yaptığımız tüm pratikler Sadhana'dır. Prananın akışını bedenlendirdiğimiz, enerjetik hizanın akışın anahtarı olarak kullanıldığı bu çalışma kendi tadımıza bakarken bize yaşama dair derin bir anlayış sunan Hint mitolojisini, kalbimizi saflaştıran mantraları, yoganın simyasını başlatan mudraları, bedeni saflaştıran asanaları bir araya getirir.

HANUMAN DARSHANA

Hanuman'ın elmas bedeni bir kanal, bir iletken olarak kendi gücümüzü temsil eder. Kanalı güçlendiren niyetimiz, inancımız, adanmamız ve kararlılığımızdır. Gerçek güç içeriden gelir. Hanuman Shiva'nın avatarıdır ve sıçrayışı kendi yaşamımızdaki dönüşümleri, kendi yolumuzu bulmamız için ileriye doğru bir adım daha atmamızı ve sevgiyle hizmet etmemizi sağlayan simyasal gücü temsil eder.



ASANA OYUN BAHÇESİ - SEVGİYLE HİZMET ETMEK – YOGA ÖĞRETME SANATI

Mevlana der ki 'Kalp deniz dil kıyıdır. Denizde ne varsa kıyıya o vurur.' Yoga öğretmek kalpten kalbe bir yol inşa etmektir. Yoga Öğretme sanatımızı rafine etmek için kendimizde geliştirebileceğimiz becerilere odaklanan bu bölüm öğretmenin kalbinden uzanan eliyle öğrencisinin enerjetik akışını nasıl zenginleştirebileceğine adanmıştır. Tantra bize yaşamın çözülmesi gereken bir problem değil bir hediye olduğunu söyler. Öğrencimizin enerjetik akışını ellerle zenginleştirme konu olduğunda biz yoga öğretmenleri bu görüşü benimseriz. Bir asanaya baktığımızda neresinin yanlış olduğuna veya neresinin düzeltilmesi gerektiğine bakmayız. Öğrencimize baktığımızda baktığımız asana mücevherinin kendisidir.

İkinci Buluşma:

KALARI VINYASA

Kökleri 'Dhanurveda'ya yani kadim Hint savaş sanatı bilimine dayanan Kalaripayattu hala yaşayan en eski dövüş sanatı olarak kabul ediliyor. Kalaripayattu'nun adanmış bir öğrencisi olan Shiva Rea tarafından yaratılan Kalari Vinyasa ise C.V.N. Kalari geleneğindeki Kalaripayattu'nun Vinyasaya örülmüş halidir. Bu kadim savaş sanatına dinamik bir hazırlık niteliğinde olan ve içgüdüsel bedeni uyandıran Kalari vinyasa dinamik formları ile Kalaripayattu'ya hazırlanmak için gerekli olan akışkan ve spiral gücü geliştirmeyi amaçlıyor.



RAMAYANA DESTANI

Valmiki tarafından yazılan Ramayana 24000 beyit ve yedi bölümden oluşan muazzam bir yapıttır. Destan, kadim Hindu kültürüne, dini, toplumsal ve siyasal yaşamına açılan bir penceredir.

Dünyanın en eski destanlarından biri olan Ramayana hala yaşayan bir gelenek olarak bugün bile okuyucuları büyülemeye devam eder. Hintli çocuklar destandan alınmış öykülerle büyür. Ramayana'nın tamamı ya da bir parçası, dinsel festivallerde törenlerin bir parçası olarak dramatize edilir, kitapların ve filmlerin konusu olur.

Yeryüzünde başka hiç bir edebi eserde görülmeyecek bir zenginliği vardır. Hint mitolojisi destanın içine oya gibi örülmüştür. Evlilik töreni, kralın taç giyme töreni, saray entrikası, sürgün, yaşlı kralın ölümü, orman yaşamı, pastoral sahneler içinde yaşanan aşk, ayrılık, aşk acısı, kardeş bağlılığı, dostluk gibi konular ilmik ilmik işlenir. Gerçek ile hayalin birbirine karıştığı eserde iyilik ve kötülük arasındaki mücadele müthiş bir savaşla son bulur.



ASANA OYUNBAHÇESİ

BKS Iyengar'ın kızı Geeta Iyengar asanaları mantralara benzetir. Tıpkı mantralar gibi asanaları da belirli bir amaç (artha) ve duyguyla (bhavana) pratik ederiz. Her bir tekrar farkındalık ve tam bir mevcudiyetle gerçekleşir. Bizi mekanik olmaktan özgürleştiren bu farkındalık ve dikkattir. Hiza odaklı törapik methodlarla özgür ve oyuncu ruhumuzu birleştirdiğimiz bu bölümde Dikey Uzama- Yatay Genişleme, Hareketin Bütünlüğü ve Denge, Hafiflik ve Kolaylık, Çaba ve Teslimiyet'in dansına açacağız kendimizi.



LUNAR SADHANA - SOMA PRANA VINYASA



Solar yada Lunar pratikte 'yenilenme', 'canlanma' sadece zihnimiz durağan olduğunda gerçekleşir. İyileşme sükünette başlar. Bu derin hal İda Nadi'yi aktive eder, lunar akışı, içeriye doğru olan hareketi. Yenilenmeyi, Canlanmayı...Lunar Nektar Soma'dır. Soma tercümenin ve anlamın ötesindedir çünkü kendisi bir gizemdir. Bu doğuştan gelen yenilenme kapasitemizdir.- dokularımızın yenilenmesi, bağışıklık sistemimizin kendini onarması, yaraların iyileşmesi gibi...Bu akış daha derin bir farkındalık için derin kalça açıcıları, içinde uzun süre marine olduğumuz asanaları, mantraları, mudraları ve pranayamayı birbirinin içine ören hareketli bir meditasyon yolculuğu...

Gülin Zeytinli ile gerçekleşecek bu çalışma Karma Yoga İleri Seviye Yoga Programına dahildir. Arzu eden 20 saat Yoga Alliance YACEP'e saydırılabilir.

.....*'Sana söyledim tek bildiğim 'Ram'ın 'Sita'sı dedi Hanuman. Şimdi lütfen bana 'Sita'nın 'Ram'ının yüzüğünü göster.*

Neden Sita'nın Ram'ı diyorsun? Neden sadece Ram demiyorsun? Neden onu Sita'nın Ram'ı diye çağırıyorsun? Neden sadece Sita demiyorsun? diye sordu Vasuki.

Ravana'nın gazabı Sita'yı Ram'dan ayırdı. Ayodhya'nın dedikoduları Ram'ı Sita'dan ayırdı. Ama Hanuman'ın dili asla Sita'yı Ram'dan veya Ram'ı Sita'dan ayırmayacak dedi Hanuman....

GÜLİN ZEYTUNLU İLE MODERN YOGANIN KADİM KÖKLERİ
YOGA'NIN ÖĞRETMENLERİ İÇİN DERİNLERE YOLCULUK...

İLERİ SEVİYE EĞİTİM
160 Saat



Geleneksel yoga 'Ben kimim?' 'Nereden geliyorum?' ve 'Nereye gidiyorum?' gibi soruların cevaplarını arar.

Devdutt Pattanaik yazdığı her kitaba aynı şiirle başlar:

*Nihayetsiz mitlerde yatar ebedi ve ezeli gerçek,
Kim görür hepsini?
Varuna'nın sadece bin gözü var
Indra'nın yüz
Ve benim ise sadece iki...*

Bizim bu soruların cevaplarını ararken sadece iki tane olan gözümüzle belki de ilk bakmamız gereken yer 'geçmiş'tir. Bir şeyin nereye gittiğini bilmek istiyorsak, nereden geldiğini de bilmek önemlidir. "Kişinin kendisi doğmadan önce olanlarla ilgili umursamaz olması, daima çocuk kalması demektir" diyen Cicero'nun ayak izlerini takip edip biraz olgunlaşmak fayda sağlayabilir çünkü tarih olaylara bağlam ve anlam katar ve yoga da bu kuralın dışında değildir.

Yaşamımızın tüm yönlerini kucaklayan, varlığımızı tamamlayan, ahenk içinde olmayan taraflarımızı uyumlayan, bizi sadece kendimize değil bütün evrene mutluluk ve iyilik getiren eylemlerde bulunmaya çağıran yoganın tarihsel gelişimi bağlamında felsefesine nüfus edeceğimiz bu eğitim ile asanaların, mantraların, mudraların içine örülü olan tarihsel kronolojiyi takip ederek geçmişe bir köprü kuracağız.

1. Modül- GAYATRİ : EŞIKTEN GEÇMEK

Yoga ile ilgili bilinen en eski metinler Hint spiritüel metinleri olarak bilinen Veda'lardır. Akademisyenler Vedaların ne zaman başladığıyla ilgili net bir tarih üzerinde mutabık kalamasa da bir çoğu tanrı kaynaklı olduğuna inanılan bu kutsal metinlerin yoganın ilk yazılı kaynağı olduğu konusunda birleşir. Vedalara nüfus edeceğimiz ilk modülde Vedik dönemin temel felsefesine, varoluşa, tanrı kavramına, vedik mantralara nüfus ederken Ganesh'a adadığımız Sadhanamızda yoga pratiğinin temellerini oluşturan elementleri tarihsel akışın içerisine öreceğiz.



2. Modül – ORMAN SAKİNLERİ : MANA ARIYORUM

Anlam arayışı insan oğlunun tabiatında var. Cevapları bulmak için ormandaki ıssız inziva yerlerine çekilen ve arayışını kendi içine döndüren orman sakinlerinin derin meseleler üzerinde tefekküre dalarak ulaştıkları sonuçlar Upanishadlar olarak tarih sahnesinde yerini alır. Upanishadlara derinden nüfus edeceğimiz bu bölümde Brahman, Atman, Samsara,

Karma, Moksha, Reenkarnasyon gibi kavramlara nüfus edeceğiz. Kişinin kendi özünü idrak edebilmesi için bizi suptil beden kavramıyla tanıştıran Upanishadlarda yer alan spiritüel pratiklerin izlerini bugün uyguladığımız modern yoga pratiklerinde araştıracağız.



3. Modül- ORMANDAN SAVAŞ MEYDANLARINA: TRİMURTI

Upanishadlardan sonra gelen Epik dönemin başlangıcında Hinduizm'in üç önemli tanrısı Brahma, Shiva ve Vishnu'ya nüfus edeceğiz. Brahma yaratan, Vishnu yaşatan ve Shiva yok eden tanrıdır. Şhiva münzevi dervişlerin hayatlarını temsil ederken Vishnu ise ev hayatı olan dünyevilerin yaşamını temsil eder. Şhiva ve Vishnu'ya nüfus ederek yaşamın ikilemine nüfus edeceğiz. Yoganın pratikleriyle dünyevi hayatın tadına varmak ya da dünyanın cazibesinin zincirlerini kırıp bir münzevi olmak arasında sürdürülebilir bir ilişki kurabilmeyi araştıracağız.



4. ve 5. MODÜL - KRISHNA : DHARMAYI TESİS ETMEK

Hindu Tanrı ve Tanrıçalarına dair bir bakış açısı geliştirdikten sonra yola destanlara devam edeceğiz.. Hint geleneğinin en önemli iki büyük destanı olan Mahabharata ve kadim Hindu kültürüne, dini, toplumsal ve siyasal yaşamına açılan bir pencere olan Ramayana'ya (Rama'nın Yaşamı).

Önce 24,000 dizede Vishnunun avatari olan Rama'nın hikayelerinin yeryüzünde başka hiç bir edebi eserde görülmecek zenginlikte anlatıldığı Ramayana'da Rama'nın şeytani güçlerle savaşına şahit olacağız sonra da Kauravalar ve Pandavalar olarak bilinen krallık soyundan gelen iki akraba aileyi on sekiz gün süren kanlı bir savaşa götüren olayların, savaşın kendisinin ve korkunç sonuçlarının anlatıldığı Mahabharata'da Vishnu'nun avatari olarak Krishna ile tanışacağız.



6. MODÜL- PATANJALİ: KLASİK DÖNEM

Sutralar Milattan öncesi ve sonrasını birbirine bağlayan geçiş dönemine denk düşer. Patanjali tarafından yazılan Yoga Sutralar Klasik dönemin temel metni olarak kabul edilir ve 'Zihnin büyük Yogası' olan Raja Yoga'nın klasik sunumudur. Asana, pranayama ve meditasyon içeren bir pratiğin en eski referanslarından biridir. Bu modülde Ashtanga ve Kriya Yoganın anlatıldığı dört padaya, Patanjali'nin yoga sutralarına nüfus edeceğiz.



7.MODÜL- SHİVA VE SHAKTI: TANTRA

Tantra'nın doğumundan önceki yoga felsefelerinin aksine Tantrik Yoga dünyevi işlerle iştigal eden sıradan insanlara bir meditasyon yolculuğu sunar. Tantra ruhaniliği hiç bir ayırım yapmadan her şeye değer veren bir kozmolojide bulan halktan ve aşağı kastlardan kişiler tarafından yaratılmıştır. Bu metinlerde tanımlanan tekniklere nüfus ederken kutsal halinin örülmesinde mikro pratiklerden yola çıkarak Shiva ve Shaktiyi aynı anda kucaklayacağımız bir yolculuğa çıkacağız.



8. MODÜL- MATSYENDRA VE GORAKSHA: HATHA YOGA



Hatha 'güçlü' anlamına gelir. Ashtanga Yoganın, Advaita Vedanta'nın Tantra'nın ve simyanın elementlerine eşsiz fiziksel pratikler ekleyen Hatha Yoga şu anda batıda pratik edilen tüm yoga sistemlerinin temelini oluşturur. Hatha yoga öğrenmek, olanı olduğu gibi görmek, tüm varlığımız entegre etmek, bizi zekaya, hayal gücüne, enerjiye ve spiritüel yaşamın farkındalığına açmak için fiziksel zihinsel ve duygusal olarak 'Kim olduğumuzu' ham malzeme olarak kullanır. Hatha Yoga Pradipika ve Shiva Samhita'ya nüfus edeceğimiz bu modülle yolculuğumuz son bulacak.

Ölçebildiğimiz zamana göre 8 aya yayılacak 160 saatlik bu yolculuğa katılım için Gülin Zeytinlu ile ön görüşme şartı vardır. Eğitimin saatleri Karma Yoga tarafından düzenlenen Yoga Alliance onaylı 300 saatlik İleri Seviye Eğitimlik Eğitimi kapsamındadır. Yoga Alliance ile ilgili detaylı bilgi almak için web sitesini ziyaret edebilirsiniz.

GÜLİN ZEYTUNLU İLE KUNDALİNİ UYANIYOR
-ÇAKRALAR-

YOGA'NIN ÖĞRETMENLERİ İÇİN DERİNLERE YOLCULUK...

İLERİ SEVİYE EĞİTİM
160 Saat



Yoga geçmişten geleceğe uzanan zamanın ötesine hareket edip tam olarak şu ana 'düşmek' süreci olarak düşünülebilir. Çünkü sadece 'şu an'ın içerisinde kesintisiz olan yaşamın nabzının saf ritmini tadabiliriz. Yaşamımız an be an kendi akışına göre gelişir. Ancak yoga 'sandhya' olarak bilinen bazı güçlü anlar vardır. Değişimin ve dönüşümün kutsal anları, birleşme noktaları. Bu anları zamanın ötesinde tecrübe ederiz.

Bedende 'sandhya'lar kesişim noktalarındadır. Bunlar eklemeldir, bize hareket kabiliyeti sağlayan kemiklerin ve ligamenlerin meydana getirdiği döngül noktalardır.

Suptil beden de ise Sandhya'lar enerjilerinin kesişme noktalarıdır: Çakralar'dır.

Milyonlarca ışık yılı ötedeki spiral galaksilerden bir kum taneciğinin içinde girdap gibi dönen atomlara kadar bütün evren dönen enerji tekerleklerinden meydana gelir. Her bir çakra güçlü enerjetik bir birleşme noktası, boyutlar arasındaki bir kapıdır.

Shiva Rea tarafından yaratılan Chakra Vinyasa sistemi ile ciğerlerimizi, dolaşım sistemini, duygularımızı, zekamızı ve elektromanyetik alanımızı yöneten Chakra'lara nüfus edebilir, Karma Yoga'nın bize açtığı alanda hep birlikte varoluşumuzun özüne akarken kendi tadımıza bakabiliriz.

Chakra Vinyasa

Eğitimin ana eksenini, enerjetik bedenimizi uyandıracak birbirinin içine örülmüş pratikler oluşturuyor. Katılımcılar için bu pratikler, mitik bir gökkuşağı köprüsünden yola çıkarak Prana Flow sistemi içerisinde enerjetik bir kanal olan suptil bedeni uyandırmaya bir davet.



0. Giriş : Çakraların Anatomisi

- Çakranın Anlamı
- Bedenin Ötesi: Nadiler, Merkezi Kanal, Omurga
- Çakralar ve Suptil Beden
- Kundalini Uyanıyor
- Tüm Çakralar Meditasyonu
- Kundalini Meditasyonu



1. Her şeyin Temeli- Kökteki Destek: Muladhara

Tüm kökler kutsansın, ekilen tüm tohumlar beslensin ve çiçek açsın. Geçmişten gelen tüm özgür kalsın, temel ateşimizi sevgi, beceri ve sabırla tutuştururken bize bilgelik rehberlik etsin. Rig Veda 5. 84

Muladhara Chakra yaşam enerjimizin ateşinin temeli ve evimizin dört köşesinin köklerinin sağlamlığıdır. Yaşamımızın içinde refah, kendimizle ve çevremizle olan ilişkilerimizdeki temel ve sağlığımız olarak ifade bulur. Kendimizi keşfetme yolculuğuna çıkabilmek için bize verilen tek araç şu anda sahip olduğumuz fiziksel bedenimiz. Ancak bu araca binmek ve yukarıya doğru olan yolcuğu başlatmak için aşağıya inmemiz ve bedenimize, etimize, kemiğimize ve toprak anaya köklenmemiz gerekir. Çünkü ancak yaşamın içinde güvende, köklenmiş, odaklı, tutarlı hissederek kendimizi olduğumuz halimizle ortaya koyabiliriz. Mandalaların içine örülmüş akışlarla Muladhara Çakra'ya nüfus ettiğimizde köklerimiz yaşamın, pratiğin ve enerjetik beden içindeki karşılıklarını araştıracağız.

- Muladhara Çakra'ya giriş
- Muladhara Çakra'nın Anatomisi
- Dinamik Pratik

- Muladhara akra'nın Enerjetik Kaliteleri
- Muladhara akra Meditasyonu
- Fiziksel Canlılık ve Tinsel Huzur
- Muladhara akra için Restoratif Pratik
- Muladhara akra için Savasana
- Yansıtma



2. Kutsal Sakrum – Hareket : Svadistana

Yaşamının suyu varlığını, yaratıcılığını ve neşeni beslesin. Rig Veda Toprağın sabit halinden yükseldiğimizde dünyaya açıldığımız bu merkez hissettiğini hissetmek, zevk verenden zevk almak, yaşamı yaşamak ile ilgili. Bedeni zevke açmak ve böylece yaşam enerjisini hareket ettirmek yaratıcılığın ve cinselliğın sağlıklı ritmini çağırır. Bu ritim yaşamımızda refah ve büyümek olarak kendini gösterir.

Yaşam enerjisini taşıyan Su elementini ve kişisel 'tatlı' merkezimizi onurlandıran Svadistana Chakra akışıyla akışkan vinyasalar, kriyalar, kıvrılıp bükülen hareket patternleri ile içgüdüsel zekanın uyanmasıyla yükselen sahaja alanda arkaya eğilmelere nüfus edeceğiz.

- Svadistana akra'ya giriş
- Svadistana akra'nın Anatomisi
- Svadistana Chakra Mandala Vinyasa - Dinamik Pratik
- Svadistana akra'nın Enerjetik Kaliteleri
- Svadistana akra Meditasyonu
- Fiziksel Canlılık ve Tinsel Huzur
- Svadistana akra için Restoratif Pratik
- Svadistana akra Mudra
- Svadistana akra için Savasana
- Yansıtma

3. Karın – Gücün Merkezi : Manipura



Ateş yandığında mücevher parlamaya başlar. Bu parlamaya kendi iç ateşimizin konsantre enerjisi, dönüşme kabiliyetimizle ve benliğimizi dünyada nasıl ifade ettiğimizle ilgili. Sadece yediğimiz yemekleri değil, yaşamın içindeki tüm tecrübeleri sindirmekle. Ektiğimiz tohumları büyütmeyle, bir şeyleri gerçekleştirmek için ayağa kalmak ve harekete geçmekle. Enerjiyi yönlendirdiğimiz niyetimizi kendi irade gücümüzle gerçekleştirmemizi yöneten iç ateşi bedenlendirme pratiğinde kol dengelerine nüfus edeceğiz.

- Manipura Çakra'ya giriş
- Manipura Çakra'nın Anatomisi
- Manipura Çakra Mandala Vinyasa - Dinamik Pratik
- Manipura Çakra'nın Enerjetik Kaliteleri
- Manipura Çakra Meditasyonu
- Fiziksel Canlılık ve Tinsel Huzur
- Manipura Çakra için Restoratif Pratik
- Manipura Çakra Mudra
- Manipura Çakra için Savasana
- Yansıtma

4. Kalpteki Lotus – Kalbin Nefesi: Anahata



Bizler sevgiden meydana geldik. Sevgiyle doğduk. Duygular- hareket eden enerjiler- tıpkı kalbimizin atımı, lotus çiçeğinin yaprakları gibi açar ve kapanır. Sevenle sevilenin bir olduğu Anahata çakra kalp ateşiyle ilgilidir, bozulmamış ve kesintisiz olan akış etrafındaki boşluğu aydınlatan ateşten parlayan ışıktır. Yoganın tüm pratikleri kalp ateşini canlı tutmak içindir çünkü tüm yolculuklar ilahi maskülen ve feminenin bir olduğu yerden, tüm zıtlıkların birleştiği zarar görmemiş alandan, arayanın kalbinden başlar. Kalbin nefesini bedenlendireceğimiz bu pratikte, kozmik olan ritim (rtam) ile uyumlanacağımız, hareketli meditasyonlarla kalp alanını keşfetmeye, derin arkaya eğilmelerle kalpteki düğümleri çözmeye doğru bir yolculuğa çıkacağız.

- Anahata Çakra'ya giriş
- Anahata Çakra'nın Anatomisi
- Anahata Çakra Mandala Vinyasa - Dinamik Pratik
- Anahata Çakra'nın Enerjetik Kaliteleri
- Anahata Çakra Meditasyonu

- Fiziksel Canlılık ve Tinsel Huzur
- Anahata Çakra için Restoratif Pratik

- Anahata Çakra Mudra
- Anahata Çakra için Savasana
- Yansıtma

5.Boğaz - Saflaşma Merkezi- Visuddha

Kendimizle ve dış dünyayla iletişimimizi saflaştırıp, rafine ederken ifadenin özgür akışına açacağız kendimizi. Enerjinin daha suptil seviyelerine ilerlediğimiz bu titreşimsel alanda tüm çakraları içine alan boşluğu bedenlendirdiğimiz bir Entegrasyon Pratiği'ne nüfus edeceğiz.



- * *Visuddha Çakra'ya giriş*
- * *Visuddha Çakra'nın Anatomisi*
- * *Visuddha Chakra Mandala Vinyasa - Dinamik Pratik*
- * *Visuddha Çakra'nın Enerjetik Kaliteleri*
- * *Visuddha Çakra Meditasyonu*
- * *Fiziksel Canlılık ve Tinsel Huzur*
- * *Visuddha Çakra için Restoratif Pratik*
- * *Visuddha Çakra Mudra*
- * *Visuddha Çakra için Savasana*
- * *Yansıtma*

6. Bilgelik Gözü: Ajna

Ajna yönetim merkezidir. Üçüncü göz. Burası ışık elementi. Işığı nasıl gördüğümüz. Ajna çakranın amacı görmek. Patternleri idrak etmek.

İç görü, ışıkla aydınlanmak, hayalinde canlandırmak, bilincin görsel alanı. Birbirleri ile bir vorteks oluşturan Nadiler en sonunda Ajna çakrada buluşup birbirinin içine örülüyorlar. Burada artık ikilik yok. İki bire dönüşüyor. İkili olmayan bilinç. Artık farkındalığı fark edemediğimiz alem. İçimizde ikili bir diyalogun, gözleyen ve gözlenenin olmadığı yere nüfus ettiğimiz bu bölümde daha subtil pratiklere doğru yol alacağız.

- Ajna Çakra'ya giriş
- Ajna Çakra'nın Anatomisi
- Ajna Chakra Mandala Vinyasa - Dinamik Pratik
- Ajna Çakra'nın Enerjetik Kaliteleri
- Ajna Çakra Meditasyonu
- Fiziksel Canlılık ve Tinsel Huzur
- Ajna Çakra için Restoratif Pratik
- Ajna Çakra Mudra
- Ajna Çakra için Savasana
- Yansıtma

7. Göksel Tepe: Sahasrara



Sahasrara Çakra saf bilincin krallığıdır. 1000 yapraklı lotus çiçeğinin sürekli olarak açmaya devam ettiği alemde farkındalığımız lotusun merkezidir, bizler böylece ilahi olanla hizada kalabiliriz. Sahasrara çakrada bilinci dış dünyadan çekmek objelerin farkında olmak yerine bilincin kendisinin bilincine varmaktır. Farkındalık kendi farkındalığımızın farkındalığına erer. Bu son bölüm gizemin kendisi.

- Sahasrara Çakra'ya giriş
- Sahasrara Çakra'nın Anatomisi
- Sahasrara Chakra Mandala Vinyasa - Dinamik Pratik
- Sahasrara Çakra'nın Enerjetik Kaliteleri
- Sahasrara Çakra Meditasyonu
- Fiziksel Canlılık ve Tinsel Huzur
- Sahasrara Çakra için Restoratif Pratik
- Sahasrara Çakra Mudra
- Sahasrara Çakra için Savasana
- Yansıtma

160 saatlik bu yolculuğa katılım için Gülin Zeytinli ile ön görüşme şartı vardır. Eğitimin saatleri Karma Yoga tarafından düzenlenen Yoga Alliance onaylı 300 saatlik İleri Seviye Eğitmenlik Eğitimi kapsamındadır. Yoga Alliance ile ilgili detaylı bilgi almak için web sitesini ziyaret edebilirsiniz.

GÜLİN ZEYTUNLU
İLE
'YENİ BAŞLAYAN ÖĞRENCİLERE YOGA ÖĞRETME SANATI'
YOGA'NIN ÖĞRETMENLERİ İÇİN DERİNLERE YOLCULUK...

İLERİ SEVİYE EĞİTİM
20 Saat



Yoga'ya yeni başlayan öğrenciler için yoganın pratiklerini birbirinin içine örülü ancak basit bir şekilde sunabilecek bir yoga dersini yapılandırmak bir sanattır. Konu yoga kadar geniş bir alem olduğunda bu sanatı icra etmek nereden başlanacağına ve bütünü yaratacak olan parçaların nasıl bir araya getirileceğine dair derin bir bilgi birikimi, donanım ve tecrübe gerektirir.

Gülin Zeytunlu tarafından yaratılan 'Yeni Başlayan Öğrencilere Yoga Öğretme Sanatı' başlangıç seviyesi öğrencilere ulaşabilmek ve dersin içinde örülü olan öğretileri onlar için ulaşılabilir kılmak amacıyla bir yoga öğretmenin ihtiyaç duyacağı tüm teknik bilgi ve donanımı tutarlı ve etkili bir biçimde sunabilmek için tasarlandı. Bu kapsamlı 20 saatlik program ile asana, pranayama, felsefe, mantra, mudra, meditasyonu harmanlayarak bütüncül yoga pratiklerini başlangıç seviyesi öğrencilere sunabilmek için bir temel oluşturmak hedefleniyor.

Bu programın amacı yoga öğretme ve öğrenme sanatını sadeleştirerek daha etkin ve verimli hale getirirken yeni öğrencilerle çalışmak için en elverişli yöntemleri, öğretilmesi gereken en temel kavram ve temaları, her seviye öğrencinin olduğu ortamlarda başlangıç seviyesi öğrencilerine nasıl erişilebileceğini içeren bir müfredatın temel elementlerini sizlere sunabilmek.

- Yeni başlayan öğrencilere uygun asanaları,
- Başlangıç öğrencilerine öğretim tekniklerini,
- İlk öğretilmesi gereken yoga pratiklerini,
- Modern yoganın kadim tarihi ve felsefesini başlangıç seviyesine anlaşılabilir bir şekilde sunmayı,
- Yeni başlayan öğrencilerin temellerini sağlam inşa etmelerini sağlamayı öğrenmek istiyorsanız bu kurs tam size göre.

Fiziksel yoga pratiğinin temeli olan Namaskar serilerinin yanı sıra sistematik bir metodoloji kapsamında oluşumuna adım adım şahitlik edeceğimiz dört ayrı başlangıç serisinden oluşan bir müfredatın da sunulduğu bu program yoganın bir öğretmeni olarak becerilerinizi geliştirmek, yogaya yeni başlayan öğrencilere daha derin akışlar sunabilmek, karışık seviyelerin olduğu sınıflarda herkese dokunabilmek için bir davet.

Bu 20 saatlik çalışma yoganın her bir öğretmenin yogaya yeni başlayan öğrencilerle çalışırken kendi otantik sesini ve kalbini ortaya koyabilmesi için temel bir metodolojiye dayanıyor. Bu program demonstrasyonları, teorik dersleri, fiziksel yoga pratiklerini ve bu pratikleri yaratan asanaların temel dinamiklerini içerirken ,kursun akışında birbirinin üzerine inşa olan bilgiler bizleri bu programa katılanların güvenle öğrencilerine sunabilecekleri dört farklı birer saatlik yoga pratiğine götürecektir. Ayrıca programda sunulan videoları özetleyen yazılı kaynaklar, her bir bölümün sonunda yer alan yansıtma soruları yeni öğrencilerle çalışma tecrübenizi genişletirken ,yoganın bir öğretmeni olarak kendinizi geliştirmenize bir davet sunacak...



İÇERİKLER VE BÖLÜMLER

- Giriş
- Başlangıç Zihni: Yeni Öğrencilere Etkili Öğretme Yaklaşımının Temelleri
- Yeni Öğrencilere Öğretilecek En önemli Kavram ve Temalar
- Herkesi İçeride ve Güvende Tutmak: Karışık Seviyelerin Olduğu Sınıflarda Başlangıç Öğrencileri ile Çalışmak
- Nefes ve Hareket: Yeni Başlayan Öğrencilere Pranayama'nın temellerini öğretmek
- Sağlam bir Zeminden Yükselmek: Yeni başlayanların bilmesi gereken temel Ayaktaki Asanalar ve dinamikleri
- Omurgayı Uyandırmak: Yeni Başlayan öğrencilere Arkaya Eğilmelerin Temel Dinamiklerini öğretmek
- Yeni Başlayan Öğrencilerin Sahip Oldukları Güçle bağ kurmasını sağlamak: Kol Dengelerinin ve Ters Duruşların temellerini öğretmek
- Çevrilmeler: Yeni Başlayan Öğrenciler için Çevrilmeler ve Yana Eğilmeler
- Teslimiyet: Yeni Başlayan Öğrencilere Öne eğilmelerin Temel Dinamiklerini öğretmek
- Namaskar Pratikleri: Güneşe Selam Serilerini Öğretmek
- 60 Dakikalık 4 Başlangıç Seviyesi Yoga Akışı

Yoga öğretmeyi öğrenmeye yaratıcı bir bakış açısı sunan bu yolculuk sizlere Yoga'nın akışını matın ötesine taşımak, pratiğinizde derinleşmek ve yoga'yı yogaya yeni başlayan öğrencilerinize kendi dilinizle ifade edebilme becerisi geliştirebilmeniz için gerekli olan bilgi, esinlenme ve tekniği sunabilmek amacıyla hazırlandı

....*Bana göre yoga, kendimizle bizi saran arasında bir birleşme hali. Kendi tadına bakmanın dönüştüren gücü. Yoga bizi kendi fiziksel bedenimizin kapısına getirir, nefes basit bir köprüdür ve hücrelerimizde yaşayan organik zeka kendimizi fark etmek ve içimizdeki ilahi olan öze ulaşmak için bir yoldur.... Gülin ZEYTUNLU...*

20 saatlik bu yolculuğa katılım için Gülin Zeytinlu ile ön görüşme şartı vardır. Eğitimin saatleri Karma Yoga tarafından düzenlenen Yoga Alliance onaylı 300 saatlik İleri Seviye Eğitmenlik Eğitimi kapsamındadır. Yoga Alliance ile ilgili detaylı bilgi almak için web sitesini ziyaret edebilirsiniz.



GÜLİN ZEYTUNLU İLE ASANA OYUN BAHÇESİ. YOGA'NIN ÖĞRETMENLERİ İÇİN DERİNLERE YOLCULUK...

İLERİ SEVİYE EĞİTİM
20 Saat



Geeta Iyengar asanaları mantralara benzetir. Tıpkı mantralar gibi asanaları da belirli bir amaç (artha) ve duyguyla (bhavana) pratik ederiz. Her bir tekrar farkındalık ve tam bir mevcudiyetle gerçekleşir. Bizi mekanik olmaktan özgürleştiren bu farkındalık ve dikkattir.

B.K.S Iyengar 'Asanalar mekanik olarak gerçekleştirildiğinde yoga gücünü kaybeder' der. Iyengar'a göre 'Asana düşünüldüğü gibi mekanik bir duruş değildir. Hareketle direnç arasında dengenin en nihayetinde özenle keşfedildiği bir süreçtir'.

Asanalar bizi bir yere götürmek için değil, kendi içimizde derinleşmek içindir, niyetimiz anda kalmak ve sürekli yeni şeyler keşfetmektir. Pratiğin bir amacı olması onun bir oyun alanı olmasını engellemez. Farklı zamanlar farklı keşiflere gebedir. Önemli olan istekle, adanmayla her nasıl ve her neredeysek kendi bütünlüğümüzü orada kucaklayabilmektir....

Hiza odaklı törapik methodlarla özgür ve oyuncu ruhumuzu birleştirdiğimiz bu eğitimde Dikey Uzama- Yatay Genişleme, Hareketin Bütünlüğü ve Denge, Hafiflik ve Kolaylık, Çaba ve Teslimiyet'in dansına açacağız kendimizi.

- Kutudan çıkmak, perspektifini değiştirmek, yogaya ve yaşama olasılıkların sonsuz olduğu oyuncu bir bakış açısıyla yaklaşmak,
- Temel Yoga asanalarını etkili olarak modifiye etmek ve asanaları kişiye özel olarak adapte etme yollarını öğrenmek böylece kendi pratiğimizi genişletirken öğrencilerimizi açık ve net ve itina ile yönlendirebilmek,
- Denge ve yerçekimi ile oynamak böylece asanaları daha ulaşılabilir ve etkili kılmak,
- Çaba ve teslimiyetin dengesini kurmak,
- Bütünün parçaların toplamından daha büyük olduğunu ama onlar tarafından yönlendirildiğini keşfetmek.

İçerikler:

01.Dikey Genişleme – Yatay Uzama



Ayaktaki temel asanalara nüfus edeceğimiz bu bölümde basitliğin içinde bazı ana prensiplerle çalışıyor olacağız. Niyetimiz bedeni dikey olarak uzatmak ve yatay olarak genişletmek yani artha (amaç)

ile çalışmak. Aynı zamanda Bhavana'ya (ruh hali) nüfus etmek. Eř zamanlı olarak dengeleyeceğimiz iki şey olacak. Biri hiza, yani itina, hassasiyet, isabetli hareket diğeri ise bir çocuk gibi oyuncu olmak.

Ayaktaki asanaları dikey genişleme ve yatay uzama anlayışıyla keşfetmek,

Yardımcı araçları etkili kullanmak,

Parçaların bütüne etkisini keşfetmek,

Asana Lab: Tadasana, Virabhadrasana, Parsvakonasana, Trikonasana

02. Sağlık ve Farkındalık



Bu bölümde niyetimiz bedenimiz toprakla temasını, neremizle ve ne şekilde toprağın yüzeyine dokunduğumuzu fark ederken, iç organlarımızdaki duyuları, kalbimizin ritmini ve bu ritmin nefesle olan ilişkisini keşfetmek. Diğer kişileri fiziksel olarak nasıl aynaladığımızı ve onlarla nasıl uyumlandığımızı fark ederken kendi sınırlarımıza olan hassasiyetimize nüfus etmek. Yüzeyden çekirdeğe, çekirdekten yüze doğru genişlerken ve daralırken keşfedecek çok şey var.

Yüzeyden merkeze merkezden yüze hareket ederken ayaktaki ve yatarak yapılan asanalarda sağlık ve farkındalığı bedenlendirmek,

- Propriocepsiyon: (Özduyum) kişinin beden parçalarının uzaydaki konumlanmasını ve bu parçaları hareket ettirmek için sarfedilen çabanın kuvvetini hissetmesi,
- Asanaya girip çıkmakla asanaların içinde marine olmak arasındaki farkı keşfetmek. Ritim ve zamanın tecrübemize etkilerini araştırmak,
- Yardımcı araçları yaratıcı bir şekilde kullanmak – Sandalye,
- Asana Lab: Supta Padangustasana, Ananthasana, Uttanasana, Vrksana, Ardha Chandrasana, Parvitta Ardha Chandrasana, Viparita Karani, Supta Badda Konasana

03. Bütüncül Hareket ve Denge



Yoga pratiği, hayatın her alanında uyum ve bütünlük için günlük bir temel sağlar. Pratik, pratik edenin iç dengesini bulabilmesi için önemlidir. Bu sayede hayatın her yönüne çok daha büyük bir kolaylık ve keyifle dahil olunabilir. Bizler bu bölümde denge kadar geniş ve çok yönlü bir konuya kas iskelet sistemi yönüyle bakacağız. Bir bacak üzerinde dengede kalmak için ihtiyacımız olan güç ve farkındalığı geliştirmeyi amaçlayacağız.

- Ayaktaki asanalarda, ters duruşlarda ve oturma asanalarında dış kalça ve arkadaki ayak topuğu ile ilişkiyi keşfetmek,
- İlişki kurmak konseptiyle çalışmak. Hareketleri birbirine bağlamak—asananın içinde, asanadan asanaya, pratikten pratiğe ilişki kurmak-
- Asana Lab: Trikonasana, Ardha Chandrasana, Vira 1, Vira 3, L El Duruşu, Destekli Supta Badda Konasana, Destekli Apanasana,

04. Hafiflik ve Kolaylık



Yoga pratiğinde her zaman hareketin nefesi takip etmesini öğreniyoruz, böylece eforuzca nefesin dalgalarıyla akabiliyoruz. Bu noktada bedeni hareket ettiren biz değiliz prananın gücü. Bu bölümde bedenin bütün parçalarına nefes almayı ve pranayı bütün bedene yaymayı keşfedeceğiz.

- Destekli arkaya eğilmeler, üst bacak ve kalça fleksörlerini açmak
- Baş duruşu ve omuz duruşuna hazırlanmak
- Torasik omurgayla çalışmak
- Hayal etmek ve yeniden çerçeveselendirme
- Asana Lab: Salabhasana, Destekli Urdhva Mukha Svanasana, Setu Bandasana, Salamba Sarvangasana, Salamba Sirsana

05. Çaba ve Teslimiyet



Patanjali Yoga Sutralarda pratiği çaba olarak tanımlar (sutra 1.13). Daha sonra ise çabanın çabasızlığa dönüşmesizye sonsuzluğa ulaşıldığını söyler. Bu bölümde bir kanadı çaba bir kanadı teslimiyet olan Asana'ya değineceğiz.

Destekli kol dengeleri için core gücü ve dayanıklılığı yaratmak

Yardımcı malzemeleri zihinde ve bedende hafiflik yaratmak için nasıl kullanabiliriz

Krama'yı keşfetmek

Asana Lab: Destekli Vasistasana, destekli Urdhva Dhanurasana ve restoratif arkaya eğilmeler.

06. Beden Yay, Asana Ok, Hedef Ruh

Bu eğitimin son bölümünde neden pratik yaptığımızı değineceğiz. Yoga varlığımızın her parçasıyla bağ kurmamızı sağlar. Kendimizi olduğumuz halimizle kabul etmemizi

mümkün kılar. Patanjali Yoga Sutralarında Santosha'dan bahseder. Santosha kanaatkar olmaktır. Olduğun halle tamamlanma hissidir. Varlığımızı kutlamanın daha güzel bir yolu yoktur.

- Nazik öne eğilmeler ve dinlendirici asanalardan oluşan restoratif yoga pratiği
- Pasif hamstring esnemeleri ve Savasana
- Yoga Nidra
- Asana Lab: Restoratif Asanalar

20 saatlik bu yolculuğa katılım için Gülin Zeytinli ile ön görüşme şartı vardır. Eğitimin saatleri Karma Yoga tarafından düzenlenen Yoga Alliance onaylı 300 saatlik İleri Seviye Eğitimlik Eğitimi kapsamındadır. Yoga Alliance ile ilgili detaylı bilgi almak için web sitesini ziyaret edebilirsiniz.

