

Eğitimden mezun olan öğrenciler
200 saatlik uluslararası Yoga Alliance
sertifikasına sahip olacak ve
Temel Seviye'de Yoga dersleri verebilecektir.

Bu çalışma 200 saatlik Temel Yoga Uzmanlık Programı'dır.
Program sırasında Klasik Yoga detaylı bir şekilde öğretilecektir.

YOGA UZMANLIK

200 SAATLİK TEMEL YOGA UZMANLIK PROGRAMI





SAKURA DÖNÜŞÜM MERKEZİ

Bağdat Cad. Süleyman Tefik Sk. Plaj Yolu Hoş SedaApt. No: 6/1 Suadiye-İstanbul

0532 366 66 08

www.sakuradonusummerkezi.com
sakuradonusummerkezi@gmail.com



İDA YAYINCILIK EğİTİM DAN. HİZM. SAN. ve TİC. LTD. ŐTİ.

www.idayayincilik.com
idayayincilik@gmail.com

KURUCU
SAADET SÖZEN

İÇİNDEKİLER

YOGA UZMANLIK PROGRAMI	3
PROGRAMIN AMACI	4
KİMLER KATILABİLİR	5
EĞİTİMİN İÇERİĞİ	6
GALERİ	7

Bu alışma 200 saatlik Temel Yoga Uzmanlık Programı'dır. Program sırasında Klasik Yoga detaylı bir şekilde öğretilecektir.

Öğrenciler klasik Yoga duruşlarını uygulama ve öğretme metotlarını, destekleyici nefes ve meditasyon tekniklerini öğreneceklerdir.

Eğitimden mezun olan öğrenciler 200 saatlik uluslararası Yoga Alliance sertifikasına sahip olacak ve Temel Seviye'de Yoga dersleri verebilecektir.

200 saatlik bu eğitimin 160 saatlik bölümü uzmanlarla teorik ve pratik çalışmaları; kalan 40 saatlik bölümü ise inzivayı kapsamaktadır.

Saadet Szen ve Dolunay Varol uluslararası düzeyde eğitim almış deneyimli iki Yoga eğitmenidir.

Uzmanlarımız Yogayı günlük yaşamına katmak isteyen, Yoga yolunda ğrenciliklerini sürdüren, Uluslararası düzeyde Yoga deneyimi olan, Yoga uygulamasını derinleştirmek ve Yogayı öğretmek isteyen herkes ile bu program boyunca bilgilerini ve deneyimlerini paylaşacaklardır.

Uzmanlık Programından mezun olanlar Türkiye'nin ve dünyanın her yerinde Yoga eğitmenliği yapabilecek ve ders verebilecektir.

200 saatlik Temel Yoga Uzmanlık Programında öğrenciler, klasik Yoga duruşları fiziksel uygunluğa göre Yoga pozlarını ve bunları uygulama ve öğretme metotlarını, destekleyici nefes ve meditasyon teknikleri ile öğreneceklerdir.

Yoga tarihi ve felsefesini öğreneceklerdir.

Yoga anatomisi hakkında bilgi alacaklardır.

Katılımcılar ilk günden itibaren birbirini destekler nitelikte Yoga felsefesi ve asanalar ile farkındalıklarını geliştirebileceklerdir.

Hayatına Yogayı ve yaşam felsefesini katmak isteyenler,

Meraklı bir Yoga öğrencisi olarak kendini geliştirmek ve bilgilerini derinleştirmek isteyenler,

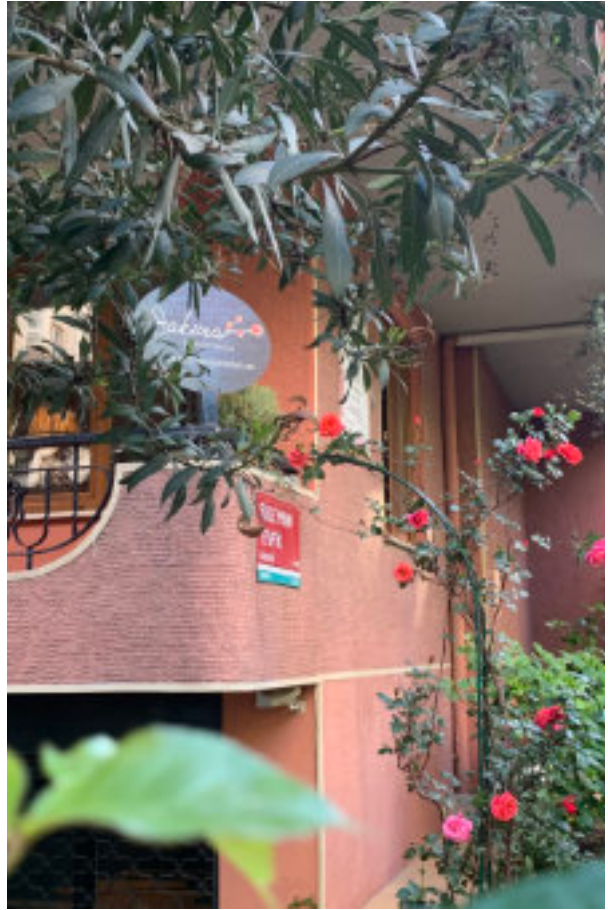
Yoga Eğitmenliğini mesleği haline getirip, uluslararası geğerlilikte bir sertifikayla Yoga stüdyosunda, spor salonunda ya da bireysel olarak ders vermek isteyenler. Sertifika Programın mezunları 200 saatlik Yoga Alliance onaylı sertifika almaya hak kazanacaktır. Eğitim sertifikasını alabilmek için aşağıdakilerin tamamlanması gerekmektedir.

Belirtilen tarihlerdeki eğitim buluşmalarına katılım. Program süresince buluşmalara zamanında gelmek önemlidir ve çok kritik bir durum olmadığı sürece tüm buluşmalara katılmak zorunludur.

200 saat hafta sonu buluşulan zamanın yanı sıra inziva, 10 derslik gözlem stajı ve raporlaması, 10 ders staj dersi verilmesi ve raporlanması, bunlara ek olarak dersler sırasında verilecek okumalar ve ödevlerle tamamlanacaktır.

Okumalar ve ödevler süreç sonuna kadar tamamlanmalıdır. Ödevler uzmanlar tarafından değerlendirilecektir.

- Yoganın tanımı ve tarihçesi
- Yoga felsefesi
- Yoga üstatları
- Yoga ekolleri
- Temel asana uygulamaları
- Yoga asanalarında temel hiza ve kurallar
- Asana uygulamasını pekiştiren detaylar, Kiryalar, Mudralar, Bandhalar
- İnsan bedeni anatomisi ve fizyolojisi
- Çakralar
- Yoga duruşlarının anatomisi
- Meridyenler ve Fasyal yapı
- Pranayama (Nefes) teknikleri
- Pratyahara (İçe dönme) teknikleri
- Dharana (Konsantrasyon) teknikleri
- Dhayana (Meditasyon) teknikleri
- Sağlıklı yaşam rehberliği
- Ayurvedik beslenme
- Eğitim Metodolojisi
 - Öğretme Teknikleri
 - Yoga eğitmeninde olması gereken nitelikler
 - Ders planlama ve yaratıcı akışlar hazırlama
 - İletişim becerileri
- Duruşları gözlemlene, düzeltme ve dokunma prensipleri
- Ses ve vücut dili kullanımı





Kurumsal Eğitim

Kurumsal Şirketlere Özel Eğitimler

- Nefes Eğitimi
- Nefes Farkındalığı
- Sandalye Yogası
- Stres Yönetimi
- Yüz Yogası

Çalışanlarınıza sunacağınız bu hizmet ile yapılan işlerin verimliliğini arttırabilirsiniz.

Sağlıklı Yaşam,

Çalışanların yaşam kalitesini artırmak, hayatın kalitesini arttırmaya yönelik tekniklerle çalışan motivasyon artırma duyarlılığı için kurum yöneticilerine tebrik ve teşekkür ederiz.

Yönetici ve Çalışanlara Özel Şirket İçi Kurumsal Eğitimler İçin bizimle iletişime geçebilirsiniz.

Verdiğimiz Bazı Dersler

Özel Yoga Dersleri	Müzik
Hatha Yoga	Sanat
Kundalini Yoga	Tantra
Yin Yoga	Aile Dizimi
Hamak Yoga	Yoga Uzmanlık Programı
Hamile Yoga	Pilates Eğitimliği
Ashanta Yoga	Meditasyon
Reformer Pilates	Sağlıklı Beslenme
Reiki	Dans
Nefes	Yazarlık Atölyesi
Access Bars	Masaj



Saadet Ezen

Sakura

Dönüşüm Merkezi



KURUMSAL DANIŞMANLIK

YOGA
MEDITASYON
PİLATES
NEFES
REİKİ
ACCESS BARS
DANS
MÜZİK
SANAT
BESLENME
TERAPİ
YAZARLIK
THETA HEALING
AİLE DİZİMİ
ŞİFA
BİOENERJİ
YOGA KAMP
İNZİVA



Suadiye Mah.
Süleyman Tevfik Sk. Hoş Seda Apt. No: 6/1
Suadiye-İSTANBUL
0532 366 66 08

www.sakuradonusummerkezi.com

sakuradonusummerkezi@gmail.com

