

Dr. Neslihan İskit ile "Hamile Yogası Eğitmenlik" Kursu

Prenatal yoga hamile kadın ve büyümekte olan bebeği için bir hediyedir. Bu eğitim hamilelik sürecinde, doğum sırasında ve sonrasında hamile kadının hayatını kolaylaştırmaya ilgisi olan yoga öğretmenleri için tasarlanmıştır. Hamile kadının anatomisi, fizyolojisi ile büyüyen fetusun her trimesterde anne vücudunda ne gibi değişimlere neden olduğu öğrenilerek, bu duruma uygun asana, pranayama, derin gevşeme ve meditasyon teknikleri her üç aylık dönem için ayrı ayrı ele alınacaktır. Doğum sonrası dönemde beden hızla eski formuna kavuşması için gerekli duruşlar ve teknikler anlatılacaktır.

Katılımcılar nitelikli, güvenli ve en konforlu prenatal ve postnatal yoga öğretmeye hazırlanacaktır.

- Gebelik anatomisi ve fizyolojisi
- İlk trimester duruşları ve nefesleri
- İkinci trimester duruşları ve nefesleri
- Son trimester duruşları ve nefesleri
- Sınıfta kullanılacak dil ve ses tonu
- Pelvik tavan güçlendirme ve mesane kontrolü
- Hafif masaj teknikleri ve refleksoloji
- Doğuma hazırlık meditasyonu
- Doğum nefes teknikleri
- Doğum sonrası dönem yoga duruşları ve nefesleri konularında eğitim verilecektir.

4 Haziran 2011 Saat 12:00 – 18:00
5 Haziran 2011 Saat 12:00 – 19:00

Kurs Yeri:

4 Haziran - YogaŞala Etiler'de buluşma ve bir çalışma sonrasında Şişli Memorial Hastanesinde hamilelerle çalışma
5 Haziran - YogaŞala Etiler

Kurs Ücreti:

450 TL (1 Mayıs öncesinde yapılacak ödemelerde 50 TL indirim uygulanacaktır.)

Bu kurs için sadece nakit ödeme alınabilmektedir. Ücretin iadesi mümkün değildir.

YogaŞala Etiler'den Şişli Memorial Hastanesine gidiş yol masrafları ücrete dahil değildir.

Not: Kurs yoga eğitimlerine yönelik olup, başarı ile tamamlayanlara sertifika verilecektir.



Dr. Neslihan İskit

2000 yılında yoga çalışmalarına başlamış olan Neslihan İskit, yoganın onda yaptığı değişiklikleri diğer insanlarla paylaşmak için yoga terapi alanında eğitim almıştır. Son 6 yıldır düzenli olarak hamilelerle çalışmakta ve hamile yogasının yurt çapında yaygın olarak kullanılması için yoğun çaba harcamaktadır.

Dr. Neslihan İskit'in İş Bankası Kültür Yayınları'ndan "99 Sayfada Hamile Yogası" Gün yayıncılıktan "Hafta Hafta Hamile Yogası ve Meditasyon" kitapları vardır. "Hamile Yogası" ve "Hamilelik Sonrası Yoga" dvd'leri gala film tarafından yapılmıştır.