

Dr. Neslihan İskit ile 40 Saatlik Yoga Terapi Eğitmenlik Kursu



40 Saatlik Yoga Terapi Eğitmenlik Kursu

Planlanan Tarihler

14-15-21-22 ve 29 Mayıs

Planlanan Saatler

13:30-18:30

Ücrete Dahil Olanlar

- 10 Katılımlık Yoga Paketi
- Memorial Hastanesi'nde 2 defa "Kalp Yogası" ders katılımı
- Kalp Yogası DVD

Ücret

790 TL (15 Nisan öncesinde yapılacak ödemelerde 90 TL indirim uygulanacaktır.)
Bu kurs için sadece nakit ödeme alınabilmektedir. Ücretin iadesi mümkün değildir.

Not: Bu kursa hem yoga eğitmenlerine hem de yoga uygulamasında derinleşmek isteyenlere açık. Verilecek olan sertifika sadece hali hazırda eğitmenlik sertifikasına sahip olan kişilerin yoga terapi konusunda da eğitim vermelerine imkan sağlayacak olup genel eğitmenlik sertifikası değildir.

YOGA TERAPİ

Yoga terapisi, birtakım özel ruhsal, psikolojik ve fizyolojik hedeflerin başarılması amacıyla Yoga ilkelerinin ya da tekniklerinin bir insan üzerinde uygulanması olarak tanımlanabilir. Yoga terapisi yaş, kültür, din, felsefe, meslek, zihinsel ve fizyolojik sağlık durumu gibi birtakım bireysel farklılıklara bağlıdır. Yoga terapisti eğitimini; zaman, yer, yoga eğitimi alan kişinin yaşı, gücü ve hareket durumuna göre belirler.

Yoga Terapi Eğitmenlik Kursu sırasında aşağıdaki konularda detaylı eğitim alınacaktır.

- 1- Kalp hastaları için yoga
- 2- Anksiyete ve depresyon hastaları için yoga
- 3- Uyku bozukluğu çeken kişiler için yoga
- 4- Yüksek stres altında çalışanlar, üst düzey yöneticiler gibi kişiler için yoga
- 5- Multiple Sklerozis hastaları için yoga
- 6- Skolyoz hastaları için yoga
- 7- Bel ve boyun ağrıları için yoga

Yoga terapisi yalnızca çok yönlü bir tavırla belirli bir hastalığı hedef almaz, aynı zamanda kişinin yoga eğitimi aldığı süreçte gösterdiği gelişmeyi, tavır ve davranışları da hedefler. Hastalığın doğasına bağlı olarak, Yoga terapisi yalnızca önleyici ya da iyileştirici değil aynı zamanda hastalığı kontrol altına almayı, onu yönetmeyi ya da bütün seviyelerde kişideki iyileşmeyi kolaylaştırmayı da hedefler.

Zorunlu Okuma

- Life Force Yoga - Amy Weintraub
- Structural Yoga Therapy - MukundaStiles
- The Heart of Yoga - Desikachar
- Yoga for Wellness - Gary Kraftsow
- Yoga for Transformation - Gary Kraftsow
- Yoga and Cardiovascular Management - Swami Satyananda Saraswati
- The Healing Path of Yoga - Nischala Joy Devi

