

## **HAYATIN RİTMİYLE AKMAK - EMBODYING THE FLOW OF LIFE**

12 kişilik kapalı grupla ve **3 aylık çalışma (Aralık 2022-Mart 2023) YENİAY VE DOLUNAY** buluşmaları ile ilgili bilgileri aşağıda bulabilirsiniz.

**Çalışmanın amacı her döngünün ruhunu, temposunu ve bedenlerimizdeki etkisini birlikte takip edebilmek. Bu sayede hayatla savrulmadan zamanın akışını kartalın bakış açısıyla görebilmeyi araştıracağız.**

Çalışacağımız temaların başlıcaları: Beden Tarama, Salınım, Salıverme, Merkez Farkındalığı, 5 element, 5 ritim, içsel hiza, enerjinin akış yönleri, özgür hareket ve nefes olacak. Meditasyonu hareketli ve hareketsiz olarak deneyimleyeceğiz. Dans, yoga, mindfulness meditasyonları, somatik hareket, bireysel yazı çalışmaları paylaşacağız.

Özgür hareketin yaratıcı becerilerimize, sistemli ve farkındalıkla hareketin bedensel sağlığımıza katkılarını keşfederek deneyimleyeceğiz.

Yeniay buluşmaları meditatif ve somatik hareket prensipleriyle bedendeki hisleri algılamaya, dolunay buluşmaları ise enerji seviyesini dengeye getirecek hareket pratiklerine ayrılacak.

Online olarak ve 90 dakikalık buluşmalarla ile ilerleyeceğiz. Canlı buluşmalara katılmanızı tercih ediyorum ancak zamanında katılamayacak olanlar için video kayıtlarını ve destekleyici materyaller paylaşacağım.

Çalışmanın sonunda arzu eden tüm katılımcılara bireysel danışmanlık yaparak, deneyimlerini hayata entegre etme konusunda destek sunacağım.

Hayatın Ritmiyle Akmak çalışma grubu minimum 9, maksimum 12 kişiyle gerçekleştirilecektir.

Ay takvimi buluşmalarının günlerini lütfen ajandanıza not ediniz.

### **Tarihler:**

23 Aralık Cuma Yeniay ( Beden tapınağı ile tanışma)

7 Ocak 2023 Cumartesi Dolunay ( Enerjinin hareketi )

21 Ocak Cumartesi Yeniay (Yeryüzünün desteğı)

5 Şubat Pazar Dolunay (Esnek & Güçlü Beden)

20 Şubat Pazartesi Yeniay (İçsel hiza prensipleri)

7 Mart Salı Dolunay (Hareketin Şifası ve Duyguların hareketi)

20 Mart Pazartesi Yeniay (Bedende Bütünlük)

### **Saatler:**

TÜRKİYE SAATİ İLE 20.00 -21.30

PACIFIC STANDARD TIME 09.00-10.30 AM

## **Ücret:**

Çalışma Ücreti: 3000 TL

Kaydınızı kesinleştirmek için 500 TL ön ödeme gereklidir.

Geri kalan meblağ Şubat 2023'e kadar, iki taksitle ödenebilir.

Lütfen sorularınız için bana ulaşın.

Acil ve öngörülemeyen durumlar hariç ön ödeme iadesi yapılmaz.

Lütfen aşağıdaki formu doldurup, ön ödeme yapmak için kaydınızın kesinleştiğini, ödeme yapabileceğinizi bildiren emaili bekleyin.

<https://forms.gle/98kyADrQcTtJzWwEA>

Birlikte dans etmek dileğiyle ve çok sevgiyle

O.

[www.ozgecantapa.com](http://www.ozgecantapa.com)

[hello@ozgecantapa.com](mailto:hello@ozgecantapa.com)