



HAYATIN RİTİMİYLE AKMAK - EMBODYING THE FLOW OF LIFE

12 kişilik kapalı grupla ve **3 aylık çalışma (Ocak-Nisan 2022) YENİAY VE DOLUNAY** buluşmaları ve **bir çember pratiği** ile tamamlanacak.

Çalışmanın amacı her döngünün ruhunu ve temposunu bedenlerimizdeki hislerle, birlikte takip edebilmek. Bu sayede zamanın akışını kartalın bakış açısıyla görebileceğiz.

2 senedir çıraklık eğitimimi sürdürdüğüm folk herbalism alanında, bitkilerle çalışma prensiplerimizde, doğanın döngüleriyle ve uzun süreli grup çalışmalarındaki yoldaşlıkla ilerlemenin değerini fark ediyorum. Bu çağrı birlikte keşfetmeye gönüllü olan herkese açık. Her hangi bir bedensel deneyim veya seviye gerektirmiyor.

Hayatın Ritmiyle Akmak çalışma grubunda dans, yoga, mindfulness meditasyonları, somatik hareket, bireysel yazı çalışmaları paylaşacağız. Canlı ve online olarak her yeniay ve dolunayda 90 dakikalık buluşmalarla ilerleyeceğiz. Canlı buluşmalara katılmanızı tercih ediyorum ancak zamanında katılamayacak olanlar için video kayıtlarını paylaşacağım.

Maksimum 12 kişilik bir grupla gerçekleşecek **Hayatın Ritmiyle Akmak** çalışması 3 yeniay, 3 dolunay buluşması, 1 çember buluşmasını içerir.

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

Ayrıca alanında derinleşmiş bir konuk eğitmenle hareket, bitkiler ve ses üzerine birer sohbet akşamı planlanmaktayım. Detayları yakında paylaşacağım.

Çalışmanın sonunda tüm katılımcılara bireysel danışmanlık seansı sunarak, deneyimlerini hayata entegre etme konusunda destek sunacağım.

Tarihler:

18 OCAK SALI (DOLUNAY)
1 ŞUBAT SALI (YENİAY)
16 ŞUBAT ÇARŞAMBA (DOLUNAY)
23 ŞUBAT ÇARŞAMBA (ÇEMBER PRATİĞİ)
2 MART ÇARŞAMBA (YENİAY)
18 MART CUMA (DOLUNAY)
1 NİSAN CUMA (YENİAY)

Saatler:

TÜRKİYE SAATİ İLE 20.00 -21.30
PACIFIC STANDARD TIME 7.00-8.30 AM

Çalışma Ücreti: 1000 TL

Kayıt olmak için 300 TL ön ödeme rica ediyorum. Geri kalan meblağ maksimum 2 taksitle ödenebilir.

1 üniversite öğrencisine tam katılım bursu sunacağım. Lütfen aşağıdaki formu eksiksiz doldurun veya sorularınız için bana hello@ozgecantapa.com üzerinden ulaşın.

21 Aralık 2021'den sonra (acil ve öngörülemeyen durumlar hariç) ön ödeme iadesi yapılmaz.

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

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSesZkwPReWC_b2t9ELISapKs9swACGxFVUz1rmlXgh87j1m6g/viewform?usp=sf_link

Çok sevgiyle,

O.