



**100 saat**

## **YOGA EĞİTMEN EĞİTİMİ KURSU**

**3 hafta süresince hafta içi her gün 2,5 saat, hafta sonları 6 saat sürecek olan kurs sonunda **IYF - ULUSLAR ARASI YOGA FEDERASYONU** onaylı ve dünyanın her yerinde geçerli “YOGA EĞİTMENLİK SERTİFİKASI” verilecektir.**

**Kursun sonunda 1 hafta staj süresi vardır.**

**FERHAN YÜKSEL  
YOGAHAN**

**IYF Türkiye Genel Sekreteri**

## **Eđitimin İçeriđi:**

**-Yoga Tanımı , konsepti**

**Sosyal ve kiřisel etik**

**-Yama and Niyama**

**-Vedanta felsefesi**

**-patanjali ashtangası**

**-Genel Anatomi. Fizyoloji**

**-Pancha koshas**

**-gevřeme teknikleri**

**-Asanalar (Pavanmuktasana serileri,Surya-chandra namazkara, ayakta yapılan duruşlar, trikonasanas, Savaşcı duruşları I-II-III-IV, ters duruşlar, denge duruşları, geriye bükülmeler, omurga ve bedeni bükken duruşlar, öne eğilmeler, oturma duruşları, 50 den fazla asanas)**

**-Pranayama**

**Nefes teknikleri:**

**Vibhagiya, kapalabhati, nadi shodana, chandra – surya anuloma viloma, chandra- surya bhedhana, cooling pranayama (shitali,shitakari,shadanta), brahmari pranayama**

**-Nadis**

**-Mudras and Bandhas**

**-Shat kriyas**

**Yoga Akımları:**

**Karma yoga, Bhakti yoga, Jnana yoga, Raja yoga**

**-Pratyahara**

**-Chakras**

**-Bioenerji**

**-Dharana**

**Trataka, ekagrata, yantras, mantras**

**-Dhyana**

**-Samadhi**

**-Yoga Nidra**

**-Yoga ve beslenme**

**Bu konseptin dışında katılımcılara en az bir konuda seminer hazırlama, örnek yoga dersleri hazırlama ve uygulama ödevleri yanı sıra tez konusu verilir ve kendilerinden akademik bir çalışma yapmaları beklenir.**

**Söz konusu tezler ve eğitmenlerin CV leri IYF-TURKİYE sitesinde yayınlanır.**

**Not: Kursumuz, inanılmaz yoğunlukta srecedir. 1 ay süresince kampa gireceğinizi düşünerek günlük hayatlarınızı iyi planlamanızı ve programlarınızı hafifletmenizi öneririm**

**Ferhan yüksel**