



## **200 saat YOGA EĞİTMENLİĞİ DİPLOMA PROGRAMI**

**Tüm programları ULUSLAR ARASI YOGA FEDERASYONU tarafından onaylanan ve Diplomaları bizzat Federasyon tarafından gönderilen “200 Saatlik Yoga Eğitmeni Yetiştirme Kursu” Her yıl Eylül – Mayıs ayları arasında yapılmaktadır.**

**Katılımcıların Eylül ayına kadar Ferhan Yüksel ile [ferhan54@gmail.com](mailto:ferhan54@gmail.com) adresinden kontak kurabilirler.**

**Yer: Yogahan**

**Açın cad. 15/3 GOP-ANKARA**

**0535 250 75 16**

**Ferhan Yüksel**

**IYF Türkiye Genel Sekreteri**

## **EĞİTİMİN İÇERİĞİ**

**-Yoga Tanımı , konsepti**

**-Sosyal ve kişisel etik , Yama ve Niyama**

**-Vedanta felsefesi**

**-patanjali ashtangası**

**-Genel Anatomi, fizyoloji**

**Ayurvedik Anatomi, fizyoloji**

**-Pancha koshas**

**-Dinlenme, gevşeme ve “bırakma” teknikleri**

**-Asanalar (Pavanmuktasana serileri,Surya-chandra namazkara, ayakta yapılan duruşlar, trikonasanas, Savaşçı duruşları I-II-III-IV, ters duruşlar, denge duruşları, geriye bükülmeler, omurga ve bedeni büken duruşlar, öne eğilmeler, oturma duruşları, (100 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 đitmenlerin CV leri IYF-TURKİYE sitesinde yayınlanır.**

## **YOGA EğİTMENİ YETİŞTİRME KURSU KAYIT FORMU**

**Adınız –Soyadınız:**

**Dođum Tarihiniz:**

**Mesleđiniz:**

**Telefon Numaranız:**

**e-posta adresiniz:**

**[ferhan54@gmail.com](mailto:ferhan54@gmail.com) adresine gönderin**