



# Mindfulness Programı

Yoga ve Nefes

*Come alive...*

# Mindfulness Programı

## Yoga ve Nefes

Mindfulness, bilinçli farkındalık yaklaşımını temel alır ve program içeriği, fiziksel, zihinsel ve duygusal iyileşmeye odaklanırken aynı zamanda yaşamın farklı bir perspektifinden bakmanıza yardımcı olur. Vitalica Wellness'in bu programdaki ana odak noktası, "anı yaşamak" tekniklerini içerir. Program, yaşam kalitenizi artırmak, beden sağlığınıza dikkat etmek ve vücudun işleyişini daha verimli hale getirmek için yoga, meditasyon, nefes çalışmaları, geliştirilmiş beslenme programı, terapiler, eğitimler ve aktiviteleri bir araya getirir.



# Programın Faydaları

## Stres Yönetimi ve Duygusal Kontrol

Bilinçli farkındalık, stres hormonlarını azaltır ve zihni sakinleştirir. Yoga, meditasyon, nefes çalışmaları, eğitimler ve aktiviteler, olumsuz duygusal döngülerden kaçınmanıza ve duygusal kontrolünüzü geliştirmenize yardımcı olur.

## Zihinsel Huzur

Mindfulness, yoga ve nefes uygulamaları, zihinsel huzura ve içsel sükûnete ulaşmanıza yardımcı olur. "an"da kalmayı teşvik ederken, kontrol dışı zihinsel gerginliği azaltır.

## Fiziksel Zindelik

Bilinçli farkındalıkla yapılan yoga pratikleri, fiziksel performansı, beden dayanıklılığını ve hareket kabiliyetini artırır. Ayrıca kemik sağlığını destekler ve sakatlanma riskini azaltır.

## Beslenme ve Bilinçli Yeme

Sağlıklı ve bilinçli bir şekilde beslenmek, programın önemli bir parçasıdır. Vücudun ihtiyaç duyduğu besinleri alarak enerji seviyelerinizi artırır ve kilo kontrolünü sağlar. Aynı zamanda yeme bozukluklarına bağlı ruhsal ve fiziksel sorunları ele alır.

## Bağışıklık Sistemi Güçlenmesi

Mindfulness, yoga ve nefes uygulamaları, bağışıklık sistemini kontrol altına alırken; üzüntü, stres, kaygı ve depresyon gibi bağışıklık sistemini etkileyen faktörlere karşı zihni sağlıklı tutmayı destekler. Yoga pratikleri, terapiler ve geliştirilmiş beslenme düzeni bağışıklık sistemini güçlendirir.

## Farkındalık ve Öz Şefkat

Bilinçli farkındalık uygulamaları, kişilerin kendilerini anlamalarına ve içsel dengeyi bulmalarına yardımcı olur. Kendini sevme ve öz şefkat sürecini olumlu bir şekilde etkiler.

## Uyku Düzeni

Uyku, fiziksel ve zihinsel sağlık için kritik bir öneme sahiptir. Bilinçli farkındalık ile uygulanan terapiler, nefes çalışmaları, meditasyon ve yoga pratikleri, uykusuzluk ve migren gibi sorunlarla başa çıkmak için destek sağlar.

## Bitkisel Takviyeler

Uzman doktorlarımızın önerileri doğrultusunda kullanılan bitkisel takviyeler, vücudu destekler ve dengeleyici etkiler sağlar.

★ Bu programımıza destek olarak önerilen **BIOHACKING PROGRAMINI** inceleyebilir ve uzmanlarımıza danışabilirsiniz.

# Mindfulness Programı Yoga ve Nefes Kimler İçin Uygundur?

Vitalica Wellness'ın özel olarak hazırladığı bu program, bilinçli farkındalık uygulamalarıyla daha sağlıklı bir ruh, beden ve zihne sahip olmak isteyen herkes için uygundur. Ayrıca geliştirilmiş detoks programı, bilinçli kilo kontrolüne yönelik bir amaç taşır. Stres, kaygı bozukluğu, enerji eksikliği, kronik sağlık sorunlarıyla mücadele etmek isteyenler için ideal bir seçenektir. Kişinin kendi en iyi versiyonunu bulmasına yardımcı olan özel bir programdır.



# PROGRAM İÇERİĞİ

## Program başında ve süresince doktorlarımız ile konsültasyon

Sağlığınıza korumak ve geliştirmek için kendinizi daha yakından tanıyacağınız, fiziksel, ruhsal ve mental dengeye ulaştırmaya yönelik sürdürülebilir çözümler sunuyoruz.



## Vücut Ölçümleri

- Tam vücut analizi
- Tansiyon ölçümü
- Kan şekeri ölçümü
- Oksimetre ile oksijen satüresyonu
- Nabız ölçümü



## Vitalica Wellness Talk



## Detoks sonrası beslenme ve sağlıklı yaşam reçeteleri



## Detoks Özel Yemekleri

- Kahvaltı
- Öğle
- Akşam



## Mindfulness Detoks İçecekleri



Sınırsız detoks çorba, bitki çayı, ph10 su

## Vitalica Wellness Mindfulness Detoks Doğal Besin Takviyeleri



## Detoks Kiti



## Şefin Stüdyosunda Sağlıklı Beslenme Grup Dersleri



## Wellness Sinema Gecesi



## Grup aktiviteleri

Nefes çalışması, Sabah yürüyüşü, Fitness, Yoga





## Mindful Terapi

Bu terapide, bilinçli nefes alma tekniklerini uygulayacağız. Farkındalıkla nefes alma, nefesin ritmik akışında tamamen kendinizi vererek düşüncelerden uzaklaşmayı ve rahatlamanın bir hissini oluşturmayı amaçlar. Farkındalıkla nefes alma oturumunun ardından, 30 dakikalık bir farkındalık meditasyonuna geçiyoruz. Bu rehberli meditasyon sırasında, farkındalığın 8 temel ilkesini anlatıyoruz. Bu ilkeler, farkındalık ve potansiyel faydaları hakkında kapsamlı bir anlayış sağlamak amacıyla tasarlanmıştır. Katılımcılara; farkındalığın, yaşamlarının çeşitli yönlerini nasıl olumlu etkileyebileceğini açıklıyoruz.



## Pranayama Nefes Çalışması

Pranayama; yoga pratiğinin önemli bir parçası olan nefes çalışmalarını ifade eder. "Prana" sanskritçe bir terim olup, yaşam enerjisi veya nefes olarak düşünülebilir. "Yama" ise control veya genişleme anlamında kullanılır. Pranayama, bireyler için bu yaşam enerjisinin kontrolünü sağlamak amacı ile yapılan çeşitli nefes tekniklerini içerir. Katılımcılar için hem fiziksel hem zihinsel önemli dönüşümler sağlar.



## Tibet Kutsal Ses Çanakları Seansı

Bu uygulamada, özel olarak tasarlanmış metal çanaklar kullanılır. Bu çanaklar farklı boyutta ve ses tonlarındadır. Çeşitli büyüklükteki çubuklar ve tokmaklar ile çalınır. Ses çanaklarının yaydığı titreşimlerin bedensel ve zihinsel sağlığa katkısı önemli ölçüdedir. Bireyler için; stresi azaltma, enerji dengeleme, zihinsel konsantrasyon ile zindelik, fiziksel ve enerjisel blokajların giderilmesinde büyük ölçüde fayda sağlar.



## Çakra Dengeleme Seansı

“Çakra” terimi Sanskritçe kökenli bir kelime olup vücudun 7 farklı bölgesinde bulunan enerji merkezlerini ifade eder. Bu enerji bölgeleri vücutta belirli organlar, duygusal durumlar ve zihinsel işlevler ile ilişkilidir. Çakra dengeleme seansı bu enerji merkezlerinin birbirleri ile uyumlu ve dengeli çalışma olanağını sağlar.



## Yoga Nidra

Yoga nidra; Sanskrit kökenli bir terim olup, “uyku yogası” veya “bilinçli uyku” olarak da tanımlanabilir. Birey için derin gevşeme ile meditasyona geçme halidir. Yoga Nidra vücut ve zihin arasındaki dengeyi sağlamak, stresi azaltmak, zihinsel rahatlamayı artırmak ve içsel farkındalığı derinleştirmek amacı ile uygulanır.



## Yin Yoga

Yin yoga, bedeni ve zihni rahatlatmayı, fasya dokusunun esnemesini ve içsel dengeyi sağlamayı hedefleyen bir yoga pratiğidir. Pozlar genellikle uzanarak veya oturarak gerçekleştirilir. Bireylerin kaslarını güçlendirmesine değil, fasya dokusunun esnemesi ve eklemleri üzerinde çalışmalarını sağlar. Bu sayede zihinsel rahatlamaya ve vücuttaki enerji akışının düzenlenmesine ışık tutar.



## Trataka Meditasyon Seansı

"Trataka, bir Sanskrit kelimesi olup 'bakmak' veya 'sabitle bakmak' anlamına gelir. Trataka meditasyonu, zihinsel dengesizliği gidermeye yönelik bir uygulamadır. Bu meditasyon biçiminde, uygulayıcı, bir mumun alevine odaklanır; bu süreç, bir eğitmen tarafından yönlendirilir ve uygulayıcı, dikkat ve konsantrasyonunu tamamen bu alev üzerinde toplamaya çalışır. Bu yogik meditasyon, zihin ve düşünceler üzerinde kontrol sağlama amacı güder. Trataka meditasyonu, görme yetisini kullanarak zihinsel dinginliği elde etmeye yardımcı olur. Trataka, meditasyonu 'yogik bakış' olarak da anılabilir."



## Shirodhara Masajı

Shirodhara, bitkisel yağlarla yapılan benzersiz bir ayurvedik baş masajı şeklidir. Bitkisel özel yağ, ritmik sallanma hareketiyle sürekli bir akışta alnın üzerine nazıkçe ve istikrarlı bir şekilde dökülür, bu işlem derin rahatlama ve iç huzur duygusu ile sonuçlanır. Serebral sistem üzerinde çalışır, sinir sisteminin gevşemesine yardımcı olur. Beş duyunun işlevini geliştirir, uykusuzluk, stres, kaygı, depresyon, saç dökülmesi, yorgunluk, Vata (vücudun rüzgar elementi) dengesizliğinin giderilmesine yardımcı olur.



## Udvartana Masajı

Udvartana masajında bitkisel toz ve susam yağı ile derin detoks masajında olduğu gibi baskı uygulayarak masaj yapılır. Susam yağı antibakteriyel bir masaj olduğu için aynı zamanda ağrı kesici özelliği de vardır. Vücuttan toksinlerin atılması, aynı zamanda gözeneklerin açılmasına da yardımcı olmaktadır. Kilo kaybında önemli rol oynamaktadır. Ayrıca kullanılan bitkisel toz peeling etkisi yaratarak ölü derinin atılmasına ve cildin yenilenmesine yardımcı olmaktadır.



## Abhayanga Masajı

Abhayanga, Vücut dokularını detoksifiye etmek, beslemek ve canlandırmak için vücut tipinize özel bitkisel yağlarla yapılan tüm vücut masajıdır. Abhayanga, sıradan masajlara göre daha derin ve daha kapsamlı bir etkiye sahiptir. Zihin, beden ve ruhu doğal olarak uyumlu hale getirerek en derin şifa etkisine ulaşır. Ayrıca Ayurveda'nın en gençleştirici tedavilerinden biridir.



## Zencefil Kompres

Akciğer fonksiyonlarını arttırarak solunum sisteminin düzenlenmesini sağlayan kompres tedavisidir.



## Muse Brain Seansı

Beyin dalgalarını elektriksel yolla ölçen 'elektroensefalografi (EEG)' yöntemi sayesinde kişinin o an ne tür bir psikolojiye sahip olduğunu tahmin etmektedir. Böylece kişiye uygun sanal bir meditasyon ortamı yaratarak, zihnin dinlenmesi sağlanır. Uyku, performans ve stres yönetimi için 500'den fazla meditasyon yaptırabilmektedir.



## Heartmath

İçsel dengeyi ve özgüveni arttırarak stres ve kaygı oluşumunu azaltmaya yardımcı olur. Bedensel sakinliğin oluşmasıyla birlikte endişe, yorgunluk ve depresyon gibi sorunlar ortadan kaldırılır. Böylece zihinsel aktivitelerinin, odaklanma yeteneğinin ve uyku kalitesinin artmasını destekler.



## Infrared Sauna

Cilde yakın kızılötesi ışığı verildiğinde, fibroblast hücreleri ışık aktivitesini emerek, kolajen ve elastin üretiminin artmasına neden olur. Vücut sıcaklığını üç derece arttırdığı kanıtlandığından, kızılötesi ısıtma teknolojisi yüksek düzeyde detoksifikasyon deneyimini sağlar. Toksinleri atma sırasında gözeneklerden yararlı bir terleme meydana gelir. Bu terleme cilt yenilenmesini, hücre sağlığını ve doku büyümesini destekler.



## İyonik Ayak Detoksu

Yer çekiminin etkisiyle en çok ayaklarda biriken toksinlerin atılmasını sağlar. Uygulama kabındaki suyun aldığı renk ile toksinlerin vücudun hangi bölgesinden geldiği anlaşılır ve buna göre bir terapi planı oluşturulur.





## Tuz Odası

Solunumunuzu iyileştirmek için önerilen tuz odası terapisi, mikroskobik tuz parçacıkları içeren 'hava ile soluma' prensibi ile oluşturulmuştur. Astım, bronşit, kuru oksürük, akciğer rahatsızlıkları, kronik obstrüktif akciğer hastalığı (KOAH), akciğer enfeksiyonları, boğaz enfeksiyonları, cilt rahatsızlıkları, farenjit ve sigaraya bağlı oluşan solunum yolları rahatsızlıklarını tedavi etmek için kullanılır.



## Buhar Odası

Buhar odası cildin altında biriken toksinlerin atılmasını, dolaşımın iyileşmesini, kardiyovasküler sisteminin düzenlenmesini sağladığından günlük olarak kullanımı önerilir. Buhar odasındaki nem ve ısı, kılcal damarları genişleterek kanın daha serbest akmasını sağlar. Böylelikle dokulara oksijen daha verimli bir şekilde gönderilir. Stres hormonu olan kortizol hormonu salgılanması bu uygulama ile azaltılır. Ayrıca Buhar Odası ısı sayesinde sinüs kanalları açılarak, daha rahat ve derin bir nefes almanızı sağlar.



## Piramit Meditasyonu Seansı

Vitalica Wellness Piramit'i kişinin çevresinde oluşan negatif enerjiyi yok eder. Pozitif enerjiyi aktive eder ve biriktirir. Piramit tedavisinde bilimsel olarak da kanıtlanmış hem fiziksel hem de zihinsel boyutta kozmik enerjiden faydalanılmaktadır. Vücuttaki endokrin bezleri, piramitlerin elektriksel alanlarının bedenimizdeki etkisiyle aktive edilir. Bu aktivasyonla endokrin bezleri etrafındaki birincil enerji alanı dengelenir. Aynı zamanda piramit enerjisi, zararlı mikroorganizmaları yok ederek vücudun yapısındaki organik maddeleri düzenlemeye yardımcı olur.



# Mindfulness Programı

## Yoga ve Nefes

### Program Takvimi

Bu program 4 ayrı kategori içermektedir.

- 3 Günlük Mindfulness Programı Yoga ve Nefes
- 5 Günlük Mindfulness Programı Yoga ve Nefes
- 7 Günlük Mindfulness Programı Yoga ve Nefes
- 10 Günlük Mindfulness Programı Yoga ve Nefes

★ Bu programımıza destek olarak önerilen **BIOHACKING PROGRAMINI** inceleyebilir ve uzmanlarımıza danışabilirsiniz.



## 3 Günlük Mindfulness Programı Yoga ve Nefes

- Mindfulness ve Wellness Konsültasyonu
- 1 Mindful Terapi Seansı - (50 dakika)
- 1 Pranayama Nefes Çalışması Seansı - (30 dakika)
- 1 Ses Çanakları Terapisi - (50 dakika)
- 1 Kişiyeye Özel Yoga Seansı - (50 dakika)
- 1 Ayurveda Shirodhara Seansı - (50 dakika)
- 1 Abhayanga Masaj Seansı - (50 dakika)
- 1 Piramit Meditasyonu Seansı - (20 dakika)
- Tuz Odası - (30 Dakika)
- Buhar Odası - (30 Dakika)
- Infrared Sauna
- Vitalica Wellness'ın planlamasında olan her güne özel grup aktiviteleri



## 5 Günlük Mindfulness Programı Yoga ve Nefes

- Mindfulness ve Wellness Konsültasyonu
- 1 Mindful Terapi Seansı - (50 dakika)
- 1 Pranayama Nefes Çalışması Seansı - (30 dakika)
- 1 Ses Çanakları Terapisi - (50 dakika)
- 1 Kişiyeye Özel Yoga Seansı - (50 dakika)
- 1 Çakra Dengeleme Seansı - (50 dakika)
- 1 Uyku Yogası Seansı - (50 dakika)
- 1 Ayurveda Shirodhara Seansı - (50 dakika)
- 1 Abhayanga Masaj Seansı - (50 dakika)
- 1 Zencefil Kompres Seansı - (30 dakika)
- 1 Piramit Meditasyonu Seansı - (20 dakika)
- 1 Muse Brain Meditasyonu - (20 dakika)
- 1 Heartmath Device Seansı - (20 dakika)
- Tuz Odası - (30 Dakika)
- Buhar Odası - (30 Dakika)
- Infrared Sauna
- Vitalica Wellness'in planlamasında olan her güne özel grup aktiviteleri



## 7 Günlük Mindfulness Programı Yoga ve Nefes

- Mindfulness ve Wellness Konsültasyonu
- 2 Mindful Terapi Seansı - (50 dakika)
- 1 Pranayama Nefes Çalışması Seansı - (30 dakika)
- 2 Ses Çanakları Terapisi - (50 dakika)
- 2 Kişiyeye Özel Yoga Seansı - (50 dakika)
- 1 Çakra Dengeleme Seansı - (50 dakika)
- 1 Uyku Yogası Seansı - (50 dakika)
- 1 Trataka Konsantrasyon Meditasyon Seansı - (50 dakika)
- 1 Ayurveda Shirodhara Seansı - (50 dakika)
- 2 Abhayanga Masaj Seansı - (50 dakika)
- 1 Zencefil Kompres Seansı - (30 dakika)
- 1 Piramit Meditasyonu Seansı - (20 dakika)
- 1 Muse Brain Meditasyonu - (20 dakika)
- 1 Heartmath Device Seansı - (20 dakika)
- Tuz Odası - (30 Dakika)
- Buhar Odası - (30 Dakika)
- Infrared Sauna
- Vitalica Wellness'in planlamasında olan her güne özel grup aktiviteleri



## 10 Günlük Mindfulness Programı Yoga ve Nefes

- Mindfulness ve Wellness Konsültasyonu
- 2 Mindful Terapi Seansı - (50 dakika)
- 2 Pranayama Nefes Çalışması Seansı - (30 dakika)
- 2 Ses Çanıkları Terapisi - (50 dakika)
- 2 Kişiyeye Özel Yoga Seansı - (50 dakika)
- 1 Çakra Dengeleme Seansı - (50 dakika)
- 2 Uyku Yogası Seansı - (50 dakika)
- 1 Trataka Konsantrasyon Meditasyon Seansı - (50 dakika)
- 2 Ayurveda Shirodhara Seansı - (50 dakika)
- 2 Abhayanga Masaj Seansı - (50 dakika)
- 1 Ayurveda Udvartana Masaj Seansı - (50 dakika)
- 1 Zencefil Kompres Seansı - (30 dakika)
- 1 Seans İyonik Ayak Detoksu - (30 dakika)
- 2 Piramit Meditasyonu Seansı - (20 dakika)
- 1 Muse Brain Meditasyonu - (20 dakika)
- 1 Heartmath Device Seansı - (20 dakika)
- Tuz Odası - (30 Dakika)
- Buhar Odası - (30 Dakika)
- Infrared Sauna
- Vitalica Wellness'ın planlamasında olan her güne özel grup aktiviteleri















Boğaziçi Mah. Yazlık Siteler Sok. No:60 Adabükü Bodrum Muğla/ Türkiye

Tel:+90 549 805 49 16

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