



YOGA VE MEDITASYON KAMPI

26-28 MART 2021

Yaşam enerjimizi artırıp
hayatın renklerini kutlayalım!

**Yılın ilk yoga kampı ilham veren yoga teknikleriyle,
yaşam enerjimizi artırmak için tasarladı.**

Ruhumuzu ve bedenimizi kısıtlayan pandemiden uzaklaşıp maviyle yeşilin en güzel tonlarının bulunduğu Le Meridien Bodrum Beach Resort'ta muhteşem doğaya, konfora ve sağlığa kavuşalım!

İç huzuru, canlılığı, pozitifliği, hoşgörüyü ve mutluluğu içimizde yeşertelim. Yeni bir yaşam biçimini deneyimleyerek hayatın renklerini kutlayalım. Kadim yoga teknikleriyle vücudumuzu ve zihnimizi tazeleyelim, benliğimizi keşfedelim.

Yoga felsefesini ruhumuzda hissetmek, yoganın tanıştırdığı bedensel, zihinsel ve ruhsal bilinç aşamaların farkına varmak için dünyanın en yüksek oksijen oranlarından birine sahip olan Bodrum'da buluşalım...



KAMP PROGRAMI

Kamp sayesinde:

- Stres ve kaygı düzeyiniz düşecek
- Konsantrasyon ve odaklanma yeteneğiniz gelişecek
- Öfke seviyeniz ve öfkeyi kontrol etme yeteneğiniz gelişecek
- İç huzur ve mutluluğunuz çoğalacak
- Özgüveniniz ve özsaygınız artacak
- Zihinsel ve fiziksel sağlığınız iyileşecek
- Hayata daha olumlu bir bakış açısı kazanacak ve daha iyi ilişkiler geliştireceksiniz

Kamp tüm seviyelere açıktır.



Vinyasa, Kundalini, Asthanga, Nidra ve Hatha yogalarını, el Mudrası çalışmalarını, çakra meditasyonu, aura temizliğini, Pranayama çalışmalarını, yoga felsefesi sohbetlerini, Mandala terapisini, nefes farkındalığı egzersizlerini, Mantra müzik terapisini ve ses meditasyonunu keşfedin!

İçinizdeki çocuğu iyileştirin...

26 MART

cuma

- 07:45 Ayurveda bitki çayları
08:00 - 09:30 Vinyasa akış yoga
10:00 - 11:00 Açık büfe kahvaltı
12:30 - 13:30 Kundalini yoga, çakra meditasyonu ve aura temizliği
14:00 - 15:00 Sağlıklı öğle yemeği
16:30 - 17:30 Yoga ve Pranayama çalışmaları
19:00 - 20:00 Sağlıklı akşam yemeği
20:00 - 21:00 Yoga felsefesi sohbetleri / İçindeki çocuğu iyileştirme



27 MART

cumartesi

- 07:45 Ayurveda bitki çayları
08:00 - 09:30 Asthanga akış yoga
10:00 - 11:00 Açık büfe kahvaltı
12:30 - 13:30 Mantra müzik terapisi ve tezahür ses meditasyonu
14:00 - 15:00 Vejetaryen öğle yemeği
16:30 - 17:30 Yoga ve El Mudrası çalışmaları
19:00 - 20:00 Vejetaryen akşam yemeği
20:00 - 21:00 Yoga felsefesi sohbetleri / Yoga Nidra ile sezgisel gelişim meditasyonu



28 MART

pazar

- 07:45 Ayurveda bitki çayları
08:00 - 10:00 Hatha yoga
10:00 - 11:00 Açık büfe kahvaltı
12:30 - 13:30 Mandala terapisi / Nefes farkındalık egzersizleri
14:00 - 15:00 Açık büfe öğle yemeği

Fiyata dahil olanlar:

- Panoramik deniz manzaralı odalar
- 2 gece, 3 gün konaklama
- Kahvaltı, öğle yemeği ve akşam yemekleri
- Ayurvedik bitki çayları ve atıştırmalıklar
- Yoga kıyafeti
- Kızılötesi (infrared) sauna
- Buhar odası
- Tuz odası
- Açık havuz
- Kapalı havuz
- Spor salonu

Not: Dış mekân yogası hava şartlarına bağlıdır.



UYGULANAN YOGA TARZLARI

ASHTANGA YOGA

Ashtanga Yoga, Patanjali'nin yoganın sekiz basamağı konsepti üzerine kurulmuştur. Ashtanga Yoga'da amaç, her duruşu bir nefes eşliğinde uygularken, aynı zamanda da bedeninin belli bölgelerine odaklanmaktır. Yüksek düzeyde bir konsantrasyon ve beden gücü gerektirir. Sizi bolca terleterek toksin atmanıza yardımcı olur.

VINYASA YOGA

Vinyasa Yoga, Ashtanga tarzından yola çıkarak geliştirilmiş bir yoga şeklidir. Aynı zamanda da yogaya yeni başlayanlar için en uygun stillerden biridir. Bir pozdan diğerine, nefes ile uyumlu bir şekilde geçmeyi esas alır.

HATHA YOGA

Hatha Yoga, en yaygın yoga stillerinden biridir. En çok öne çıkan özelliği, dengeleyici oluşudur. Eril ve dişil enerjiler gibi, bedenimizde ve ruhumuzda var olan zıtlıkları temel yoga duruşlarıyla dengelemeyi amaçlar.

KUNDALINI YOGA

Kundalini Yoga, meditasyonun ağırlıkta olduğu bir yoga türüdür. Omurgamızın en alt kısmında kundalini adı verilen enerjiyi yükseltmeyi amaçlar. Bedensel pratiklerin yanı sıra, spiritüel bir deneyim yaşamak isteyenler için Kundalini Yoga idealdir.

YOGA NIDRA

Diğer adı "yogik uyku" olan Yoga Nidra, sırt üstü rahat bir pozisyon olarak uygulanan bir "uykuya geçiş" meditasyonudur. Kişiyi uyku ile uyanıklık arasındaki bir bilinç haline geçiren ve burada derin gevşeme sağlayan bu çalışmanın stresi azaltıcı ve sakinleştirici etkisi çok yüksektir. Fiziksel olduğu kadar duygusal ve mental bir rahatlama da sağlar.

EL MUDRASİ

Yogi kültürüne göre başparmak ateş ve güneşi, işaret parmağı hava ve nefesi, orta parmak uzayı, yüzük parmağı toprak ve bedeni, küçük parmak ise suyu temsil eder. El Mudrası zihin ve bilinci etkileyen, ruh halini, tutumu, algıyı değiştiren, odaklanmayı ve farkındalığı derinleştiren, aynı zamanda bedensel olarak da hava, su, ateş ve toprak elementlerine etki ettiği için vücudumuzun enerjisini de etkileyen el hareketlerinden oluşur.



SUNULAN YİYECEKLER

Yogik konseptin geleneksel prensiplerine göre sağlıklı, glutensiz, lezzetli vejetaryen yemekler sunuyoruz. Her öğün sevgiyle ve taze malzemelerle hazırlanır.

EĞİTMENLER

Dr. Koshlendra Pratap

Yogi Rishi Nath

Dr. Ebru Özdemir



Turizm Bakanlığı, Marriott ve Ethica Pandemi Hastanesi COVID-19 önlemleri referans alınarak uygulanan yüksek seviyedeki dezenfeksiyon ve sterilizasyon önlemlerine vitalicawellness.com/guvenlitatil adresinden ulaşabilirsiniz.

*Vitalica
Wellness*

Le **MERIDIEN**
BODRUM BEACH RESORT

Boğaziçi Mah. Yazlık Siteler Sk.
No:60 Adabükü, Bodrum | Muğla

WHATSAPP İLE 
ANINDA İLETİŞİM

0252 311 0505

0549 805 4934

e-mail: sales@lemeridienbodrum.com

www.vitalicawellness.com