

**Spor, Sanat, Zihin Terapileri
Etkinlik Programları**

**OCAK
2017**



— ÇAYYOLU —
GÜVEN[®]
SAĞLIKLI YAŞAM KAMPÜSÜ



Y Stüdyo: Zihin Terapileri
Y Atölye: Sanat Çalışmaları



G Stüdyo: Grup Spor
Aktiviteleri

F EGZERSİZ STÜDYO
MEDİKAL GRUP
PROGRAMLARI

F Stüdyo: Medikal Grup
Aktiviteleri



Zülal ÖZEN

Transformal Nefes®
Eğitmeni

TRANSFORMAL NEFES

Transformal Nefes Dr.Judith Kravitz tarafından yaratılan ve birçok ülkede yüzbinlerce insanın şifalanmasına destek olan bir "Diyafram Nefesi" tekniğidir. Transformal Nefes ile nefesimiz açılıp dengelendiğinde, artan oksijen miktarıyla birlikte, bağışıklık sistemimiz yenilenir ve güçlenir. Alınan yeterli oksijen; daha fazla enerji, daha sağlıklı hücreler ve sonuç olarak daha sağlıklı ruh-zihin-beden hali yaratır. Transformal Nefes, kendi kendini iyileştirici ve dönüşümsel bir süreçtir. Bu süreç, elektromanyetik alanda düşük titreşimli enerjiyi sürekli olarak yükselten ve değiştiren yüksek frekanslı enerjiden yararlanır (bu enerji Transformal Nefes tarafından yaratılır). Yaratılan bu enerji bastırılmış duyguların bütünlenmesini ve bilinçaltının daimi temizliğini sağlar. Direnci coşkuya dönüştürür. Manevi bedeni fiziksel beden ile bütünleştirir.

ZÜLAL ÖZEN KİMDİR?

Zülal Özen, 1968'de Ankara'da doğdu.

Hacettepe Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi'nde İktisat Bölümü'nü tamamladı.

2010 yılında Transformal Nefes® ile tanıştı.

Transformal Nefes®'le tanışması, Judith Kravitz ve kıdemli eğitmenlerden alınan koçluk ve eğitmenlik eğitimleriyle devam etti.

Zülal Özen halen Ankara'da yaşamakta ve Transformal Nefes® eğitimleri vermektedir.

ALDIĞI EĞİTİMLER

- Masssuma Enerji Uyumlama
- Kahkaha Yogası Liderliği
- Theta Healing Uygulayıcılığı
- Shiatsu Uygulayıcılığı
- Access Bars Uygulayıcılığı
- Kalbin Şifası Uygulayıcılığı

***10 Ocak 2017 tarihli 19:00 - 21:00 saatlerindeki grup seansı Transformal Nefes®'i ilk kez deneyimleyen misafirlerimiz için %50 indirimlidir.**



Sonat Bağcan TANERİ

Yoga Eğitmeni

YOGA

Yoga, bedeni g¼c¼lendirip, yola koyarak; zihni ise dinginleştirip, odaklayarak; meditasyona hazırlamak amacıyla tasarlanmış; k¼k¼ni Hindistan'a dayanan, 5000 yıllık, kadim bir sanat ve bilim dalıdır. Yoga, fizyolojik ger¼eklięe sıkıca bağlı olan bir ¼ğretidir. İnsan gezegendeki tek iki ayaklı memelidir. En k¼c¼k taban desteği, en y¼ksek ağırlık merkezi ve buna oranla en ağır beyne sahip olan insan; aynı zamanda gezegenin en az dengeli canlısıdır. Yoga, kişinin ¼nce bedenine sonra kendisiyle ilişkisine ve ¼evresinde olan her Őeyle ilişkisine denge getirir. Doğanın koyduğu ve zamanla kaybolmuş i¼ d¼zenin, yeniden ortaya ¼ıkarılmasını ama¼layan Hatha Yoga ise bedensel yoga yoludur. Fiziksel duruşlar, nefes alma teknikleri, derin gevşeme ve meditasyondan oluşur.

SONAT BAĞCAN TANERİ KİMDİR?

Diş hekimisi olan Sonat Bağcan Taneri, uzun yıllar mesleğini icra ettikten sonra, 2002 yılında yoga ile tanıştı ve yoga yolunda ilerlemeye karar verdi. Atilla G¼ll¼ ile yoga derslerine başladı ve ilk temel bilgileri, ondan edindi. İstikrarlı ve s¼rekli yoga uygulamalarıyla, kendisinde g¼rd¼ę¼ değişimler ile Nepal, Bhutan, Tibet ve Hindistan gezileri sırasında yaşadığı deneyimler, onda derinleşme ihtiyaçı yarattı. Sonra sırasıyla Aslı Can, Serpil ¼zt¼rk ve Deniz Kral ile yoga derslerine, d¼zenli olarak devam etti. Bu s¼re¼ i¼inde, 2007 yılında, mesleği olan diş hekimliğinde kullanmak ¼zere, Yeditepe ¼niversitesi'nin d¼zenledięi Tıbbi Hipnoz Sertifika Programı'nı bitirdi.

YOGA ¼ZERİNE ALDIğI EğİTİMLER

- Yoga Yolu Eğitmenlik Kursu
Serpil ¼zt¼rk ve Deniz Kral
- Yoga İ¼in Anatomi ve Fizyoloji
Spor Hekimliği Uzmanı Prof. Dr. Emin Ergen
- Yoganın Temelleri Sertifika Programı
Monika M¼nziger (Aspects Yoga'nın Kurucusu)
- İleri Yoga Teknikleri ve Yoga Terapi
Sertifika Programı
Monika M¼nziger (Aspects Yoga'nın Kurucusu)
- Yin & Yang Yoga Asana Yoga Felsefesi ve Anatomisi
Hocalık Eğitimi
Berivan Aslan Sungur



Fırat ENGİN

Serbest Sanatçı

KARA KALEM DESEN ATÖLYESİ

Kara Kalem Desen dersi, canlı-cansız model, doğal -yapay nesne ve bunların mekânla ilişkisini her türlü optik görüntüyü çizgi-desen aracılığıyla iki boyutlu düzlemde tüm çizim araç gereçleri ve teknikleriyle uygulayarak, çözümleyici ve birleştirici kompozisyon uygulamaları ile deneyimlendirmeyi amaçlamaktadır.

HEYKEL ATÖLYESİ

Heykel dersi, gördüğünü üç boyutlu aktarabilmenin yanı sıra, üçüncü boyut ve biçimler dünyasına ilişkin düşünsel yaklaşımı ve uygulamalı temel becerileri geliştirmeyi hedefler.

SERAMİK ATÖLYESİ

Seramik dersi, gördüğünü 3 boyutlu aktarabilmenin yanı sıra, üçüncü boyut ve biçimler dünyasına ilişkin düşünsel yaklaşımı ve uygulamalı temel becerileri geliştirmeyi hedefler. Derste, seramiğin kendine özgü malzeme ve biçimleme yöntemleri gösterildikten sonra tasarımın temel ilkelerinden yararlanarak yüzey ve form uygulamaları yapılır, üç boyutlu biçimleme becerisi kazandırılır.

FIRAT ENGİN KİMDİR?

Fırat Engin 1982 yılında doğdu. 2004 yılında Hacettepe Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Heykel Bölümü'nde Lisans Eğitimini tamamladı. 2007 yılında Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Heykel Ana Sanat dalında Yüksek Lisans Programı'nı bitirdi. Sanatta Yeterlik Erasmus Programı kapsamında 2008-2009 eğitim döneminde Ecole Nationale Supérieure d'Art de Bourges, Fransa'da çalışmalarını sürdürdü. 2012 yılında Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Heykel Ana Sanat dalı Sanatta Yeterlik Programını tamamladı. 2004-2013 yılları arasında Hacettepe Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Heykel Bölümü'nde Araştırma Görevlisi olarak, 2013-2016 yılları arasında da aynı kurumda Öğretim Görevlisi olarak çalıştı. İstanbul, Cenova, Kahire, Varşova, New York, Bourges, İskenderiye, Mardin ve Ankara dahil olmak üzere pek çok kentte ulusal ve uluslararası sergi, fuar, bienal ve projede yer aldı. Bugüne kadar yurt içi ve yurt dışı toplam 9 kişisel sergi gerçekleştirdi. 2007 yılından bu yana ulusal ve uluslararası pek çok uygulamalı Heykel Sempozyumu'na katıldı, çok sayıda söyleşi, konferans, çalıştay vb. etkinliklerde bulundu. 2010 yılında Kitschen Güncel Sanat İnişiyatifinin kurucularından olan Fırat Engin'in biri Hacettepe Üniversitesi Senatosu tarafından verilen Sanatta Teşvik ödülü olmak üzere 2 adet ödülü bulunmaktadır. Çok sayıda kurum, kuruluş ve özel koleksiyonda eserleri yer almaktadır. Fırat Engin, şu an Ankara'da serbest sanatçı olarak çalışmalarına devam etmektedir.



Beyhan GENCE

Sağlıklı Yemek Eğitmeni

BEYHAN GENCE KİMDİR?

1949'da Ankara'da doğdu.

Orta ve lise tahsilini Ankara Koleji'nde tamamladı.

1972'de, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal ve İdari Bilimler Akademisi'nin Sosyoloji Bölümü'nden, yüksek lisans derecesi ile mezun oldu.

Tıp Sosyolojisi konusunda master çalışmasını tamamladı. Hacettepe Üniversitesi Toplum Hekimliği bölümünde araştırma asistanı olarak görev yaptı.

Bu sürede, Dünya Sağlık Teşkilatı'nın işbirliği ile yürütülen "Çocuk Ölümleri", "Aile Planlaması", "Riskli Gebelikler" konusunda araştırmalara katıldı.

Ankara, Etimesgut ve Çubuk bölgesindeki bütün köylerde yürütülen kadın eğitimi çalışmalarında yer aldı. "Underreporting of Abortion in Turkey" ve "13-18 yaş arasındaki kırsal kesim gençlerinde cinsel sorunlar" başlıklı iki çalışma yayınladı.

1985-1993 yılları arasında oturduğu Paris'te, diplomatik kesimle geliştirdiği ilişkiler, Gence'ye mutfak ve yemek konusunda gerçek bir tutku geliştirme fırsatı verdi. Türk Mutfağının kaybedilmiş veya az bilinen tariflerini sabırla araştırma, bulma ve bugüne uyarılama konusundaki çalışmaları Robert Laffont tarafından 1990'da yayınlanan "İstanbul la Magnifique – Propos de Tables et Recettes" isimli kitapta yayınlandı.

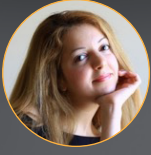
Mutfak konusundaki merak ve bilgisini geliştirmek üzere, Paris'te "Cordon Bleu" yemek kurslarına ve 6 yıl boyunca, Fransız Mutfağı üzerine uzmanlaşmış kurslara katıldı. "Paris Gourmets" grubu üyesi olarak, her kategoride, pek çok lokantayı ziyaret etti.

Bir yemek tarifinin tadılmasında, çevresinin de çok önemli bir rol oynadığı anlayışından hareketle, sofraya hazırlama sanatı üzerindeki merakını da geliştirme imkanlarına kavuştu.

Bunun yanında, Paris'te BINA isimli bir şirket kurarak, Türk motifleri ile süslü gümüş objeleri, Osmanlı döneminin bazı örnekleri yanında, kendi tasarladığı takıları, Paris'te ve Türkiye'de satışa sundu. 6 yıl boyunca, Estée Lauder, Clinique, Shiseido, Hanaé Mori gibi çok tanınmış şirketlerin promosyon hediyelerini ve La Tour d'Argent, Laserre gibi seçme lokantaların önemli müşterilerine hediye olarak verilecek objelerin tasarımlarını yaptı.

1996'da şirketini kapatarak Türkiye'ye döndü.

Halen bazı restoranların şeflerini eğiterek yemek listelerini oluşturmaktadır.



Ece AFACAN

Serbest Sanatçı

ECE AFACAN KİMDİR?

Ece Afacan, 1985 yılında Ankara'da doğdu. 13 yaşındayken Atatürk Kültür Merkezi'nde seramik yapmaya başladı.

Eserlerini kendisi tasarladı ve yaptı. 2004 yılında, Hacettepe Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi sınavına girdi. Desen sınavında en iyi ilk 15 kişi arasına girdi. Bölümüne birincilikle girdi. 2008 yılında, bölüm birincisi aynı zamanda fakülte üçüncüsü olarak mezun oldu. Prof. Dr. İnci San Eğitim ve Müze Semineri kitabında desenleri yer aldı. 2012 yılında, dünyanın önde gelen soğuk cam heykelsanatçısı Vladimir Klein'la çalıştı. 2013 yılında, kalıpla şekillendirmede önde gelen sanatçılar Frantisek Janak ve Chad Holliday'le çalıştı. 29 Şubat 2016 tarihinde ilk kişisel sergisini Ankara Kuğulu Ziraat Bankası galerisinde açtı. Sanatçının bir resim ve bir seramik cam heykeli Ziraat Bankası Özel Koleksiyonuna alındı. 2016 yazı genç yetenekli sanatçılar arasına seçilip burslu olarak Petr Stacho ile üç boyutlu çalışmalar yapmıştır.

YETİŞKİN WORKSHOP PROJELERİ

- Broş tasarımı
- Porselen eski tabak ve fincanları modernize etmek
- Leonardo Da Vinci desen teknikleri
- Postmodern heykeller
- Takvim tasarımı
- Ev kapısına giriş. Kapı üzerine hoşgeldiniz objeleri
- Parfüm şişelerinden eserler yaratmak
- Müzikle yağlıboya
- Yılbaşı çam ağacı süslemeleri

ÇOCUK WORKSHOP PROJELERİ

- Kitap tasarımı
- Kuklalar
- Uzay
- Oyuncak tasarım atölyesi
- Denizaltı
- Hayvanlar
- Oyuncak bebek tasarımı
- Araba tasarımı
- Prenses taç tasarımı
- Küçük Uçurtmalar
- Küçük Yelkenler



Dyt. Pınar POLAT

Obeziteye Güncel Bakış

Beslenme; anne karnında başlayarak yaşamın sonlandığı ana kadar devam eden, yaşamın vazgeçilmez bir ihtiyacıdır. İnsanın büyümesi, gelişmesi, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan besin öğelerini, yeterli ve dengeli miktarda alıp, vücutta kullanabilmesidir.

Sağlıklı bir yaşam sürdürmek için, alınan enerji ile harcanan enerjinin dengede tutulması gerekmektedir. Günlük alınan enerjinin harcanan enerjiden fazla olması durumunda, harcanamayan enerji vücutta yağ olarak depolanmakta ve obezite oluşumuna neden olmaktadır. Aynı zamanda günümüz teknolojisindeki gelişmeler, yaşamı kolaylaştırmakta ancak; günlük hareketleri oldukça sınırlamaktadır. Anlaşılabileceği üzere obezite; besinlerle alınan enerjinin (kalori), harcanan enerjiden fazla olması ve fazla enerjinin vücutta yağ olarak depolanması (%20 veya daha fazla) sonucu ortaya çıkan, yaşam kalitesini ve süresini olumsuz yönde etkileyen bir hastalık olarak kabul edilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından da obezite, sağlığı bozacak ölçüde vücutta aşırı yağ birikmesi olarak tanımlanmıştır.

Obeziteyi belirlemek için yaygın olarak Beden Kitle İndeksi (BKİ) kullanılmaktadır. BKİ, bireyin vücut ağırlığının (kg), boy uzunluğunun (m cinsinden) karesine ($BKİ=kg/m^2$) bölünmesiyle elde edilen bir değerdir. Buna göre BKİ 25 ve üzeri toplu, hafif şişman veya fazla kilolu olarak sınıflandırılırken, BKİ 30' un üzeri şişman (obez) olarak tanımlanır ve obezitenin derecesi yükseldikçe sağlık üzerine olumsuz etkileri o oranda artar.

Obezite oluşmadan korunma büyük önem taşımaktadır.

Obeziteden korunma, çocukluk çağında başlamalıdır.

Çocuk ve adolesan döneminde oluşan obezite, yetişkinlik dönemi obezitesi için zemin hazırlamaktadır. Bu nedenle aile, okul ve çevre yeterli ve dengeli beslenme ve fiziksel aktivite konularında dikkatli olmalıdır.

Obezite tedavisinde amaç, gerçekçi bir vücut ağırlığı kaybı hedeflenerek, obeziteye ilişkin morbidite ve mortalite risklerini azaltmak, bireye yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazandırmak ve yaşam kalitesini yükseltmektir.

Obezite tedavisi, bireyin kararlılığı ve etkin olarak katılımını gerektiren, tedavisi zorunlu, uzun ve süreklilik arz eden bir süreçtir. Obezitenin oluşumunda pek çok faktörün etkili olması, bu hastalığın önlenmesi ve tedavisini son derece güç ve karmaşık hale getirmektedir. Bu nedenle obezite tedavisinde hekim, diyetisyen, psikolog, fizyoterapistten oluşan bir ekip gerekmektedir.

Y Stüdyo: Zihin Terapileri Y Atölye: Sanat Çalışmaları

PAZARTESİ

- 14:00-15:30 Sen de Şarkı Söyle
Dilek Tekin
- 18:30-20:00 Yoga
Sonat Bağcan
- 18:30-20:30 Heykel Atölyesi
Fırat Engin

SALI

- 14:00-15:30 Dj Olmak İstiyorum
Mix Production

ÇARŞAMBA

- 14:00-15:30 Kara Kalem Desen Atölyesi
Fırat Engin
- 18:30-20:30 Broş Tasarlama Atölyesi
Ece Afacan

PERŞEMBE

- 10:30-12:00 Yoga
Sonat Bağcan
- 18:30-20:00 Porselen Eski Tabak ve Fincanları
Yeniden Tasarlama Atölyesi
Ece Afacan

CUMA

- 18:30-20:30 Leonardo da Vinci
Desen Teknikleri Atölyesi
Ece Afacan

0312 457 35 45

CUMARTESİ

- 10:30-13:30 Süper Kahraman Kostümü Yarat
12:00-13:30 Yoga
Sonat Bağcan
14:00-15:30 Çocuk Atölyesi
Oyuncak Tasarım Atölyesi
Ece Afacan
14:00-16:00 Transformal Nefes*
Zülal Özen

10 OCAK

- 16:00-17:00 Popüler Diyetler ve Gerçekleri
Dyt. Pınar Polat
19:00-21:00 Transformal Nefes %50 İndirimli*
Zülal Özen

17 OCAK

- 16:00-17:00 Duygusal Yemek
Uzm.Psk. Melisa Paker Akdoğan

24 OCAK

- 16:00-17:00 Sağlıklı Yaş Almak
Prof.Dr. Teslime Atlı

31 OCAK

- 16:00-17:00 El Alemin İçine Çıkamamak
Sosyal Fobi Nedir?
Nasıl Tedavi Edilir?
Uzm.Psk. Melisa Paker Akdoğan

* 15 günde bir gerçekleşecektir.

* İlk kez deneyimleyen misafirlerimiz için %50 indirimlidir.

G Stüdyo: Grup Aktiviteleri

PAZARTESİ

- 12:30-13:30 Crunch
Ozan Salkım
- 19:00-20:00 Boot Camp
Serkan İnciler

SALI

- 19:00-20:00 Spining
Serkan İnciler

ÇARŞAMBA

- 12:30-13:30 Zumba
- 19:00-20:00 Crunch
Ozan Salkım

Pilates:

Doğru nefes alma-verme tekniği ile vücut ağırlığı kullanılarak yapılan statik ve dinamik çalışmalarla kaslarımızı kontrol etmeyi ve sıkılaştırmayı sağlar. Destek aparatları ile seviye yükselterek farklılaştırmak hedeflenir. Fiziksel ve ruhsal stresi azaltmanın yanında, duruş bozukluklarını ortadan kaldırarak, vücudun forma girmesi amaçlanır.

Crunch:

Sadece karın kaslarının en yoğun şekilde çalıştırıldığı programdır. Isınmanın ardında yapılan bir kuvvet ve sıkılaştırma programıdır.

Boot Camp:

Ülke ordularının askeri eğitim çalışmalarına dayanan ve bunu fitness sistemleri ile birleştirerek uygulanmasını sağlayan yeni bir fitness grup eğitim çalışmasıdır.

0312 457 39 38

PERŞEMBE

12:30-13:30 Insanity
Serkan İnciler

CUMA

12:30-13:30 Zumba
19:00-20:00 Boot Camp
Serkan İnciler

CUMARTESİ

11:00-12:00 Spinning
Serkan İnciler
12:30-13:30 Crunch
Ozan Salkım

Spinning:

Spinning, spinning bisikleti adı verilen özel tasarlanmış, bisikletle yapılan aerobik egzersizdir. Farklı tempolarda, hoca kontrolünde yapılan sabit bir egzersizde kalori yakımı maksimum seviyededir.

Zumba:

Latin esintili dans fitness programıdır.

Insanity:

İnsanları en iyi fiziksel durumlarına ulaştırmak için müzik, dans ve fitness hareketleriyle birlikte vücuttaki yağ oranını düşürmeye yönelik bir programdır.

F Stüdyo: Medikal Grup Aktiviteleri

PAZARTESİ

10:00-11:00 Obezite Grup Egzersizleri

SALI

10:00-11:00 Medikal Pilates (Bel, Boyun)

ÇARŞAMBA

10:00-11:00 Obezite Grup Egzersizleri

Medikal Pilates:

Klasik pilatesten farkı, kişinin omurgasını ve eklemlerini koruyarak, mevcut olan kas iskelet sistemi hastalıklarını ortadan kaldırmaya yönelik bir tedavi konseptidir. Medikal pilates, boyun- bel ağrıları ile omuz-kalça ve diz problemleri gibi kas iskelet sistemine ait rahatsızlıkları tedavi etmeye yönelik uygulamaları içerir.

Güncel program bilgisi için web sitemizi takip edebilirsiniz.

0312 457 39 24

PERŞEMBE

19:00-20:00 Medikal Pilates (Bel, Boyun)

CUMA

10:00-11:00 Obezite Grup Egzersizleri

Obezite Grup Egzersizleri:

Obez kişilerin ihtiyaçına göre programa alınmadan önce kalp ve damar hastalıkları ve kan-kalp kapasitesi bakımından değerlendirildikten sonra eğlenceli ve orta-ağır Őiddetli aerobik egzersizleri içermektedir. Günde 45-60 dakika haftada 5-7 gün kadar uygulanan bu aerobik egzersizler kilo vermeyi ve verilen kiloların korunmasını sağlar. Aerobik izotonik egzersizler sayesinde yeterli kilo kaybı olduktan sonra kas kitlesinin zayıflamasını engellemek ve mevcut kilo kaybının korunmasına yardımcı olmak hedefiyle direnci yükselten izometrik egzersizler aşamalı Şekilde eklenir. Bu egzersizler sayesinde artan kas oranının glukoz tüketimi de doğal yollar ile yükseltilmiş olacağından, Őeker hastaları için aerobik izometrik egzersizler özellikle daha fazla yararlıdır. Haydi hep birlikte eğlenerek zayıflayalım!



www.guven.com.tr

0312 457 25 25

Güven Hastanesi

Şimşek Sok. No: 29
KAVAKLIDERE

**Güven Çayyolu Sağlıklı
Yaşam Kampüsü**

Alacaatlı Cad. No: 15
ÇAYYOLU