**Yoga derslerim Kasım ayında  devam ediyor.**
Ders diyorum ama aslında bu bir ders değil bir deneyim…

Kendimize ve ötekine daha yakından bakacağımız, belki daha hesapsızca yeniden  tanışacağımız bir alan, bir zaman yaratacağız.

Haydi katıl bize birlikte yoga yapalım.

Bazen sessizliğin Bazen çok sesliliğin tadına varalım.

Sonra sohbet edip gönlümüzü eğlendirelim :))

Kimler Yoga yapabilir?
Erkekler, kadınlar, yaşlılar, gençler, esnek olanlar ve olmayanlar, zayıf olanlar ve olmayanlar, daha önce egzersiz geçmişi olmayanlar…

Yoga’yı hayatına katmak isteyen her yaş grubu, yani herkes yoga yapabilir.

Yoga bir spor değil. Kaç kalori yaktığın, ne kadar bacaklarını esnettiğin gibi şeyler önem taşımaz. Kilon, yağ oranın, kas miktarın her neyse, yaşın kaçsa önemli değil, yoga yapabilirsin.

Bekleme erteleme, evinize yakın.

Zihin çoğu kez ertelemeler yapar, gelecek ay, gelecek yıl gibi.

Kendine bir iyilik yap ve bence ertelemeden ilk yoga dersi için adım at.

Ders saatleri her ayın pazartesi günü saat 20:00 de başlayıp 1 saat 15 dakika devam edecektir.

Derse gelirken rahat bir kıyafet (tayt, eşofman vb.) giyilmesi ve üstünüze örtebileceğiniz bir pike ya da polar getirmenizi isteyeceğim.

Eğer kendinize ait bir matınız varsa onu da getirin.

Derslere 5 veya 10 dakika önce gelmeniz uygun olacaktır.

***Kasım ayı ders tarihleri: 6 / 13 / 20 / 27***

**ÇOCUK YOGASI**

Kasım ayında Çocuk Yoga Dersleri başlayacak.

Çocuk Yogası nedir?

Yetişkin yogasında olduğu gibi, çocuklara zihinsel, ruhsal ve fiziksel yararlar sağlayan, kişisel disiplini ve kendini tanımayı, nefes ve gevşeme tekniklerini öğreten, yoga duruşlarının daha hızlı geçişlerle uygulandığı, küçük yaşta çocukları yogayla tanıştırmak için şarkılar ve oyunlarla birleştirilip yaş gruplarına göre uyarlanmış bir yoga çeşididir.

Okul öncesi: 3-6 yaş  – ders saati 30 dakika

İlköğretim: 6 -11 yaş – ders saatli 50 dakika

Dersimiz her hafta çarşamba günleri saat 18.45’te.

***Kasım ayı ders tarihleri: 8 / 15 / 22 / 29***

Çocukların rahat bir kıyafetle gelmesi ve gelirken en sevdiği bir adet oyuncağını yanında getirmesi iyi olur.

Ayrıca ANNE ÇOCUK YOGA dersleri gelen talep üzerine yapılacaktır.

Daha ayrıntılı bilgi almak isteyenler beni arayabilir.

Ebru Gümüş

Yoga Eğitmeni

0533 367 71 65