



YOGARAMA AKADEMİ

İLERİ SEVİYE YOGA UZMANLIK EĞİTİMİ

200 SAAT

ŞUBAT-MAYIS '25



YOGARAMA AKADEMİ

İÇİNDEKİLER

Yogarama Akademi

Eğitim İçeriği

Eğitim Ücreti ve Ödeme Detayları

Başvuru ve Kayıt Süreci

Belge Hakkında

Başvuru Koşulları

İletişim



YOGARAMA AKADEMİ

Yogarama Akademi

- Yoga uzmanlık eğitimi programları ve yoganın farklı dallarını içeren eğitimler sunan İstanbul-Türkiye merkezli bir kuruluştur. Yogayı kapsayıcı, bütünsel ve farklı disiplinleri içinde barındıran bir yaklaşımla ele almaktadır.
- Yogarama Akademi olarak; yogayı, zihni ve bedeni bilimsel bir yerden inceleyen ve araştıran, alanında uzman eğitmenleri ve akademisyenleri bu çatı altında bir araya getirerek olabildiğince fazla insana sunmayı amaçlıyoruz.

Eğitim İçeriği

- Yoganın Fasyal Kinesiyolojik Analizi
- Yoganın Fizyolojisi
- İngilizce Ders Anlatım Teknikleri 1
- Orta-İleri Seviye Yoga Pratiği (EVRİM)



YOGARAMA AKADEMİ

• Yoganın Fasyal Kinesiyolojik Analizi

- Yoganın Fasyal Kinesiyoloji Analizi dersi, yoga eğitmenlerine ve bu konuda ilgisi olanlara, yoga pratiğindeki hareketlerin arkasındaki biyomekanik prensipleri anlamaları ve uygulamalarına olanak tanır. Bu eğitim, vücut hareketlerinin bilimini inceleyerek, yoga pozları sırasında vücudun nasıl çalıştığını ve bu hareketlerin nasıl optimize edilebileceğini öğretmeyi amaçlar. Katılımcılar, vücut hareketlerini daha etkili ve güvenli bir şekilde gerçekleştirmek için gerekli olan bilgileri edinirler.
- Bu eğitim katılımcıların, yoga hareketlerini daha güvenli ve etkili şekilde uygulamalarına, eğitmenliklerinde daha iyi rehberlik etmeye ve yoga pratiğinin fiziksel faydalarını maksimize etmelerine yardımcı olur.

Ders İçeriği

Kinesiyolojiye Giriş

Kas ve İskelet Sistemi

Eklemler ve Hareketler

Postür ve Duruş

Kas Fonksiyonları

Hareket Kalıpları

Dinamik ve Statik Denge



YOGARAMA AKADEMİ

• Yoganın Fizyolojisi

- Yoga eğitimlerine ve bu alana ilgisi olan herkese, yoga pratiğinin insan vücudunun fizyolojik sistemleri üzerindeki etkilerini anlamaları ve bu bilgileri uygulamalarına entegre etmeleri için gereken bilgileri sunmayı amaçlar. Bu eğitim, yoga pozlarının, yogada kullanılan çeşitli tekniklerin vücut üzerindeki etkilerini bilimsel bir perspektiften inceleyerek, daha bilinçli ve etkili bir yoga pratiği geliştirmeyi hedefler.

Ders İçeriği

Kas Hareket Sistemi

Sinir Sistemi

Solunum Sistemi

Dolaşım Sistemi

İmmün Sistem ve Hormonal Sistem



YOGARAMA AKADEMİ

• İngilizce Ders Anlatım Teknikleri 1

Dersin Amacı

- İngilizce dilinde yoga dersleri verme yetisini geliřtirmek
- İngilizce ders verirken kendine güvenli ve öğrenci grubuna liderlik etme yeteneğine sahip olduğunu hissetmek
- İletişim becerilerindeki boşlukları doldurmak
- İngilizce kelime dağarcığını geliştirmek
- Ders vermek için gerekli olan grameri öğrenerek öğrencilerine dersi net ve anlaşılır kılmak
- Telaffuzu ve akıcılığı geliştirmek
- Ders talimatlarını ve kendini en rahat biçimde ifade etmek
- İngilizce ders verme pratiğı yaparak deneyimi arttırmak
- İngilizce dilinde tema ve komut akışı oluşturabilmek
- Kendini dünyanın her yerindeki iş alanları ve iş birliklerine açma fırsatı edinmek
- Kendinin oluşturduğu uluslararası, yüksek kaliteli yoga dersleri organize etmek



YOGARAMA AKADEMİ

EVİRİM -Yoga Pratiği

Evrım programındaki pratikler, yoga eğitimlerine ya da orta ve ileri seviye pratiğini korumak ya da ilerletmek isteyen herkese yönelik kapsamlı bir biçimde hazırlanmıştır. Evrım'deki pratik dersleri, eğitimcilerin kendi potansiyellerini maksimize edebilmeleri, öğretim becerilerini ileri seviyelere taşıyabilmeleri ve derinlemesine bir kişisel pratiğe sahip olabilmeleri için tasarlanmıştır.

Pratikler, ters duruşlardan el-kol dengelerine, hand stand uygulamalarından Ashtanga yoga serilerine kadar geniş bir yelpazeyi kapsar. Bu ileri düzey teknikler, eğitimcilerin fiziksel becerilerini zorlayarak, öğretim yöntemlerini genişletmelerine ve kendi yoga pratiğinde derinleşmelerine olanak tanır.

Eğitim Tarihleri

Yoganın Fasyal ve Kinesiyolojik Analizi Ders Tarihleri

8-9 Şubat

22-23 Şubat

8-9 Mart

22-23 Mart

5-6 Nisan

19-20 Nisan



YOGARAMA AKADEMİ

Fizyoloji Ders Tarihleri

15-16 Şubat

1-2 Mart

15-16 Mart

29-30 Mart

12-13 Nisan

İngilizce Ders Anlatım Teknikleri Ders Tarihleri

11 Şubat ve 6 Mayıs tarihleri arasında her Salı 19.00-20.15 saatleri arasında gerçekleşecektir.

Evrin pratik tarihleri

Yoga pratikleri Pazartesi, Çarşamba, Perşembe ve Cuma günleri saat 20.00'de gerçekleşecektir. İstedığınız günlerdeki pratik derslerine katılabilirsiniz.

Pratikler orta-ileri seviye şeklinde gerçekleşecektir.



YOGARAMA AKADEMİ

Eğitmenler

DR. M. SONER ÖZSU

Yüksek öğrenimini Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda, yüksek lisans eğitimini Dokuz Eylül Üniversitesi, doktora eğitimini Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nde yaptı. 1975 yılında GSGM Ankara Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'nde kadrolu cimnastik antrenörlüğüne başladı. 1977 yılında Cimnastik Milli Takım Antrenörü oldu. 1977-1982 yıllarında İzmir Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'nde, 1982-1986'da Ankara İl Müdürlüğü'nde antrenör olarak çalıştı. Yurtiçi ve yurtdışında artistik cimnastik milli takım antrenörü olarak ülkeyi temsil etti. V. Kademe (Teknik Direktör) antrenörlük belgesine sahiptir. İzmir Cimnastik İl Spor Temsilciliğinin yanı sıra, Türkiye Cimnastik Federasyonu Hakem Komitesi, Teknik Komite ve Eğitim Komitelerinde görev yaptı. 1974'te hakemliğe başladı ve 1981-2000 yılları arasında yurtiçi ve yurtdışında Uluslararası Artistik Cimnastik hakemliği yaptı. Cimnastik hakem kurs ve seminerlerinde, antrenör kurslarında öğretim elemanı olarak görev aldı. 1980 yılından başlayarak Kule ve Trampolen Atlama sporunun gelişimi için çeşitli sürelerle İzmir ve Ankara'da antrenörlük yaptı. Bu spor dalına birçok sporcu kazandırdı ve milli takım antrenörlüğü yaptı. Yüzme Federasyonu'nun Atlama Teknik Kurulu'nda üyelik yaptı. 1986-1994 yıllarında Ege Üniversitesi Beden Eğitimi Bölümü'nde, 1994-2006 yıllarında Mersin Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğretim görevlisi olarak görev yaptı. 2012 yılı başında E.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda Yard.Doç.Dr. olarak çalışırken emekli oldu. Üniversitede Anatomi, Kinesiyoloji, Antrenman Bilimi, Fiziksel Uygunluk, Spor Biyomekaniği, Genel Cimnastik ve Artistik Cimnastik dersleri verdi. Çeşitli spor dallarının antrenör kurslarında ve masaj kurslarında dersler verdi. Kas ve eklem ağrıları için çeşitli masaj tekniklerini kullanarak kinesiyolojik uygulamalar yapmaktadır.



YOGARAMA AKADEMİ

DOÇ. DR. İLBİLGE ÖZSU NEBİOĞLU

Lisans eğitimini Mersin Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Fizik bölümü, yüksek lisans eğitimini Mersin Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Fizik bölümü, doktora eğitimini ise Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri üzerine almıştır ve insan hareketi ve antrenman bilimi üzerine uzun yıllardır çalışmaktadır. •Uşak Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi Doç. Dr. İlbilge Özsu Nebioğlu, 2015 yılından beri lisans ve yüksek lisans eğitimlerinde Spor Biyomekaniği, İnsan Anatomisi ve Kinesiyolji, Fonksiyonel Anatomi, Spor Fizyolojisi, Vücut Ağırlığı Yönetimi ve Egzersiz, Egzersiz Fizyolojisi, Temel Fizyoloji, Spor Anatomisi gibi çeşitli dersler vermiş ve vermeye devam etmektedir. •2022 yılından beri ise Yogarama Akademide Yoganın Fizyolojisi ve Beslenme üzerine dersler ve eğitimler vermektedir.

DEE DUYGU COOKE

Dee Duygu Cooke, yoga ile 2004'te tesadüfen tanıştı. Hatha yoga ile başlayan yolculuğunu aldığı uluslararası eğitimler ve deneyimlerle harmanlayarak İngiltere'de Yoga Eğitmenliği yapmaya başladı. Aştanga'ya olan ilgisi de bu yıllarda arttı ve bu hevesle Kino MacGregor & Tim Feldmann çiftinden eğitimler aldı. Duygu, Hatha ve Aştanga disiplinlerinin bireylere neler kattığını görmekten duyduğu heyecan ve tutku ile hala eğitimlerini vermeye devam ediyor.

EVİRİM – PRATİK EĞİTMENLERİ

Pazartesi – Furkan

Çarşamba – Nuray Bülbül

Perşembe – Tülin Yılmazoğlu

Cuma – Sinan Engin Akgün



Program Ücreti ve Ödeme Detayları

Program ücreti 10000 TL'dir (KDV Dahil).

Taksitli ödemelerde 3 taksitle ödeme imkanı bulunmaktadır. Taksitli ödemeler için; Kayıt sırasında 3000 TL; Mart ve Nisan aylarında 3500 TL ödeme.

Kaydınızı kesinleştirmek için seçtiğiniz ödeme seçeneğine göre ödemenizi iletterek dekontu bizimle paylaşmanızı rica ederiz.

Aşağıda ödeme yöntemi seçenekleri bulunmaktadır.

EFT / HAVALE İÇİN:

Gönül Çakır (Alıcı Adı)

İş Bankası (TL Hesabı)

Hesap No: 1292-0661745

IBAN: TR28 0006 4000 0011 2920 6617 45

Gönül Çakır (Alıcı Adı)

Garanti Bankası (TL Hesabı)

Hesap No: 780 / 6294267

IBAN: TR64 0006 2000 7800 0006 2942 67

KREDİ KARTI İLE ÖDEMEK İÇİN:

<https://yogarama.tv/egitim/ileri-seviye-yoga-uzmanlik-programi/>



YOGARAMA AKADEMİ

Önemli Notlar

İptal durumlarında; eğitim başlayana kadar iptal hakkınız bulunmaktadır. Eğitim başladıktan sonra eğitime devam edememe durumunda, iptal bilgisinin iletildiği tarihten itibaren iptal geçerlidir. O tarihe kadar olan ödemelerin yapılması gerekmektedir.

Ders kayıtları ile ilgili: ders kayıtlarına her eğitim bölümde yazan tarihe kadar erişim hakkınız bulunmaktadır. Ders kayıtlarının indirilmesi ve paylaşılması yasaktır.

İletişim

Herhangi bir sorunuz olması halinde aşağıdaki e-posta adresinden ve telefon numarasından bizimle iletişime geçebilirsiniz.

E-posta: yogaramaonline@gmail.com

Telefon No: 05340846903

Gönül Çakır

Sevgiler,
Yogarama Akademi