



**Dersler:** ♥ Şefkatli İletişim ♥ Enerji tıbbı ♥ Five Body Yoga® (Beş Beden Yogası) ♥  
♥ Farkındalık ve Meditasyon ♥ Ruhsal Psikoloji ♥ Ekstatik Dans ♥  
♥ Restoratif (Onarıcı) Yoga ♥ Kayıp ve Yas ♥ Kendini İfade Etme, Kabulleme ♥

**Ne zaman?** 16 Şubat, Cuma-18 Şubat, Pazar\*

**Nerede?** Lykia Edrassa (web sitesini ziyaret etmek için tıklayın)  
Adrasan 241. Sk. No: 24 Kumluca/Antalya

**Ücret:** SİZ SEÇİN (2500₺ - 6000₺)  
**ODA/YEMEK:** (kişi başı) 3357₺'den başlayan fiyatlarla

\* Etkinlik bitiminde TCR Sertifikası için gereken 500 saatin 26 saati tamamlanmış olacaktır

## Program

### 16 Şubat, Cuma

17:00-19:00	Variş, hafif bir akşam yemeği, tanışma
19:00-20:00	Meditasyon yoluyla Enerjiyle çalışma (giriş ve uygulama, 1. bölüm)
20:00-21:00	Çevrimiçi "Meditasyon Ailesi"ne katılım
21:00-22:00	Ateş başında hafta sonu niyetlerini belirleme

### 17 Şubat, Cumartesi

09:00-11:00	Türk kahvaltısı
11:00-12:00	Şefkatli İletişim (giriş ve uygulama)
12:00-14:00	Five Body Yoga® (Beş Beden Yogası) (fiziksel, zihinsel, duygusal, enerjik ve ruhsal bedenleri birbirine bağlama)
14:00-15:00	Farkındalık ve Meditasyon (giriş ve uygulama, 2. bölüm)
15:00-16:00	Hafif öğle yemeği
16:00-18:00	Psikosentez: ruhsal psikoloji (giriş ve uygulama)
18:00-19:00	Ekstatik Dans (giriş ve uygulama)
19:00-20:00	Hafif akşam yemeği
20:00-21:00	Restoratif (Onarıcı) Yoga
21:00-22:00	Ateş başında arınma

### 18 Şubat, Pazar

09:00-10:00	Türk kahvaltısı
10:00-11:00	Farkındalık meditasyonu (giriş ve uygulama, 3 bölüm)
11:00-12:00	Five Body Yoga® (Beş Beden Yoga sınıfı)
12:00-13:00	Şefkatli Yas ve Yas Tutma (giriş ve uygulama)
13:00-15:00	Kendini İfade Etme / Kabullenme / Sevgi (hareket, sanat, yazı, paylaşım yoluyla)
15:00-17:00	Hafif öğle yemeği ve kapanış

## Konaklama ve Yemekler

İnziva etkinliğindeki konaklamanız, güzel Adrasan'daki Lykia Edrassa Otel ve İnziva Merkezi'nde iki gecedir (cuma ve cumartesi).

Otelde daha uzun konaklamalar için lütfen doğrudan otel yönetimiyle iletişime geçiniz.

Konaklamanıza cuma günü hafif akşam yemeği; cumartesi günü kahvaltı, hafif öğle ve akşam yemekleri; pazar günü kahvaltı ve hafif öğle yemeği dahildir. Tüm etkinliklere tam katılım sağlayabilmeniz için hafif yemekler servis edilecektir. Daha fazla yemek ekstra ücret karşılığında alınabilir.

## Ne getirmeli?

Harekete uygun, rahat kıyafetler; dış mekanda ateş başında oturmak için sıcak kıyafetler; yazı yazmak ve çizim yapmak için defter veya günlük; sevdiğiniz yazı ve çizim malzemeleriniz (tükenmez kalemler, boya kalemleri, marker vs.)

## DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN:

**WhatsApp**..... Ami Ji +1 802 257 4818

**Email**.....Ami@TLCcoaching.org