



İZMİR YOGA

# Mey Elbi ile İleri Seviye yoga eğitimi

*Mey Elbi, bu eğitiminde, yogayı sevmesinde ve yoga yolunda tutku ile yol almasında temel olan çok sevgili ilk yoga hocası Cyndi Lee ve son olarak gittiği ve tamamen yoga ile bakışını değiştiren, derinleştiren, köklenmesinde dönüşüme sebep olan Godfrey'i temel alacak.*

### **Kimlere Yönelik?**

*Bu eğitim İzmir Yoga ya da herhangi bir yerde temel yoga hocalık eğitimini tamamlamış kişilere ve İzmir Yoga'nın ileri seviye eğitimine devam eden hocalara ve/veya uygulamasını geliştirmek isteyen tecrübeli öğrencilere yöneliktir. Bu eğitimin saatleri aynı zamanda İzmir Yoga İleri Seviye Hocalık Eğitimi'ne ve Yoga Alliance sertifikası saatlerine sayılmaktadır.*

10 • 11 • 12 Subat

9 • 10 • 11 Mart

30 • 31(Mart) • 1 Nisan

4 • 5 • 6 Mayıs

Ayrıntılı bilgi için:

[www.izmiryoga.com](http://www.izmiryoga.com)

# Mey Elbi ile

## • İleri seviye • yoga • eğitimi

### **Mey Elbi kimdir?**

**Mey, uluslararası yoga standartlarını belirleyen Yoga Alliance kuruluşu tarafından eğitmen yetiştirme yetkisini ifade eden E-RYT 500 – RYT 500 sertifikasına sahiptir.**

Mey Elbi 2000 yılında New York'ta yaşadığı dönemde 200 saatlik temel hocalık eğitimini OM Yoga'nın kurucusu ve yoga hocası Cyndi Lee'den almıştır (www.omyoga.com). 2001 den bu yana yoga hocalığı yapmakta olan Mey New York'ta çeşitli yoga merkezlerinde eğitmenlik yaptıktan sonra 2006 da İstanbul'a dönmüş ve o zamandan beri de Cihangir Yoga bünyesinde ders vermektedir. Cihangir Yoga'nın ana hocalarından biri olan Mey 2010 yaz döneminde Godfrey Devereux ile ikinci bir hocalık eğitimine katılmış, tutkuyla gönül verdiği yoga yolunda derinleşmeye devam etmektedir. Ayrıca 2010 Ekim ayında, güney İtalya'da Sathya ve Liliana ile harmonium ve chanting kursuna katılmış, çok sevdiği kirtanı pratiğine eklemeye başlamıştır. Mey, Om yoga uygulamasını zaman zaman Cyndi Lee ve Nicole Ohme ile çalışarak sürdürmektedir.

Mey, bu sene 2011 ekim ayında ikinci kez hocalık eğitimi için Berlin'de hocası Cnydi Lee ile çalışmanın mutluluğu ve heyecanını taşıyor.

Bu çok değerli hocaların yanı sıra Sri K. Pattabhi Jois, Richard Freeman, Diane Long, Tias Little, Edward Clark, Chris Chavez, Nicole Ohme, Sarah Powers, Paul Grilley, Zhander Remete, Sharon Gannon-David Life, Ken The Rolfer, Yogeswari gibi hocaların düzenlediği çalışmalara katılmış , Osho ekolünden gelen Svagito Liebermeister'in Aile Dizilimine ve Zen terapisi eğitimine katılmıştır.

**Mey hakkında daha fazla bilgiye [www.meyelbi.com](http://www.meyelbi.com) adresinden ulaşabilirsiniz.**

Mey Elbi, bu eğitiminde, Om Yoga'da öğrendiği pratik üzerinde duracak. Om Yoganın stili, mantıklı bir vinyasa serilemesi ile pozlar arası geçişleri sağlayıp asanaların içine yerleştikten sonra kişinin kendi bedeninin içindeki hizalamayı bularak o pozu tutmasından oluşur. "Vinyasa akışı nedir, temel olarak bir sekans nasıl oluşturulur; birbirini izleyen ve tamamlayan asanalar hangileridir; bir sekans oluştururken nelere dikkat etmeli, nelere öncelik verilmeli; akışın mantığı ve iskeleti nedir" konularını temel alacak. İyileştirici / onarıcı (restorative) asanaları da ayrıca işleyecek.

Godfrey'nin dinamik vinyasxramaları da ele alınarak, Bandha ve spiraller geniş bir şekilde anlatılacak. Bandhalar duruşları bütünlük içinde güvenle uygulamamızı sağlayan doğal destekler. Ve beden bütünlüğü içinde beden doğası gereği bu dinamikleri kullanmak ister. Ve içten gelen dinamik içinde yapılan asanaslar eforsuz, güvenli, bütünlük içinde olmaya başlar. Beden bütünlüğü içinde, alışkanlıklarımızla veya bilmediğimizden dolayı buna nasıl engel olduğumuza bakılacak.

## Nasıl Başvurabilirim?

Eğer ilgileniyorsanız, hemen İzmir Yoga'yı arayarak ya da e-posta yazarak isminizi ve telefon numaranızı kaydettirin. Eğitimin içeriğine dair daha fazla bilgi edinmek veya eğitime dair herhangi bir konuda danışmak istiyorsanız [meyelbi@gmail.com](mailto:meyelbi@gmail.com) adresinden Mey Elbi'ye ulaşabilirsiniz.

## Öğrencilerin değerlendirilmesi nasıl olacak?

Eğitim boyunca derslere zamanında katılım istenmektedir. Çok önemli bir durum olmadığı sürece tüm eğitim günlerine katılmak şarttır. Verilecek ödevler toplanıp Mey tarafından değerlendirilecektir. Eğitim toplam 150 saattir. Bu 150 saat Mey'le buluşulan zaman dışında, asistanlık ve ders katılımıyla tamamlanacaktır.

**Bu eğitim uluslararası geçerliliğe sahip olup eğitimin saatleri Yoga Alliance saatleri olarak sayılmaktadır.**  
([www.yogaalliance.com](http://www.yogaalliance.com))

**Eğitim Ücreti: 1800 TL.'dir.**



## Kursun İÇeriĐi:

- ❖ Yakınlık teması, kişinin ezberden veya alışkanlıktan ziyade duyarlılık ve hassasiyete dayanarak zaten varolan beden ve hayat bütünlüğüne teslim olması.
- ❖ Om Yoga'nın kurucusu Cyndi Lee ve Godfrey'e göre "Yoga nedir?" Mey'in etkilendiği Yoga Master'ları.
- ❖ Bedenin bütünlüğü nedir ve bunu nasıl sabote edebiliyoruz.
  - ❖ Zihin nedir ve yapısı nedir ?
  - ❖ Meditasyonun önemi, Budist geleneğinden gelen farkındalık, kalp ve yürüme meditasyonları eğitimi ve uygulaması.
- ❖ Detaylı Aya Selam (ulolalarla) ve Güneşe selam serileri. Başlangıç, orta ve ileri seviye güneşe selam akışı. (Çizimlerle beraber uygulamalı olarak işlenecek.)
  - ❖ Bandhalar
    - ❖ Ayak spiralleri ve Kol spiralleri
    - ❖ Ulolalar
- ❖ Beden bütünlüğü içinde lumbar (alt bel) hassasiyeti, sırt arkası duyarlılığı.
  - ❖ Örnek serilemeler (ayaktaki asanalar, denge, öne eğilme, kalp açıcı, ters duruşlar).
- ❖ "Temel olarak bir sekans nasıl oluşturulur ve vinyasa akışı nedi? Vinyasa akışında tematik ders nasıl oluşturulur ve pozlar arası yaratıcı geçişler nasıl olabilir?" sorularının çözümlenmesi.
- ❖ Tavsiyeler bölümünde bir serileme oluştururken dikkat edilmesi gereken unsurlar.
- ❖ Ders planlama ve yaratıcı akışlar hazırlama.
- ❖ Farklı amaçlara yönelik tematik ileri seviye akış hazırlama teknikleri.
- ❖ Asana hizalamaları
  - ❖ Fiziksel beden ve fizyolojisi ve Anatomiye daha kapsamlı olarak bakış ve uygulamalı olarak asanalar desteği ile farklı beden yapılarını incelemek.
  - ❖ Hoca olarak karşılaşılabileceğiniz durumlar, öğrenciyi güvenli bir şekilde yönlendirmek.
  - ❖ Props (tahta, kemer, yastık vb.) kullanımı ve detayları.
  - ❖ Yoga dersi verirken kullandığımız dilin önemi, dilin sadeleşmesi, açık ve net olması. Ders anlatımının nötr dilinin önemi.
  - ❖ Aksiyon ve etkilerden ders anlatmanın farkı. Kontrol ve manipulasyondan uzaklaşarak ders vermek.
- ❖ İyileştirici ve onarıcı ( restorative ) asanalar.
- ❖ Harmonium eşliğinde mantralar söylenecektir. (Gayatri Mantra, Jai Mai, Shiva vb.)