



Sinan Temizalp ile tüm kas bölgelerini güçlendiren, sağlıklı omurga sistemi kuran, sırt ağrılarını ve duruş sorunlarını geçiren hareket ve nefes terapisi karantina nedeniyle ve yurtdışındaki öğrencilere online seanslarla sunuluyor.

Her zaman dinamik hissetmeyi sağlayan, vücudu estetik olan biçimlendiren özel hareket programı ve vücut eğitimi A'dan Z'ye uzaktan eğitim ile veriliyor.

Zihni verimli kullanmayı sağlayan ve denge kazandıran nefes terapisi ve meditasyon saatleri online seanslara kayıt olmak için

[meditatifdans@gmail.com](mailto:meditatifdans@gmail.com) adresine iletişim bilgilerinizi gönderiniz.

Salı 20.00 Başlangıç seviye Vücut ve Hareket Eğitimi - Sağlıklı, esnek Omurga sistemi ve Dinamizm kazanma

Çarşamba 22.00 Meditasyon saati - Zihin ve Yaşam üzerinde kontrol sağlama, rahatlama, kaygı engelleme ve duyguların kökten dengelenmesi

Pazar 16.00 Başlangıç Seviye

Pazar 18.00 İleri Seviye Çapraz Perspektif - Akışkan Hareket - Yetenek Gelişimi

Cumartesi 15.00 - 19.00 Biyoteknik (Özel sorunlar için Nefes ve Hareket Terapisi ile kökten çözüm (Sinir sıkışması, disk ve bel kayması, skolyoz, sırt ağrıları, MS, AS, nefes kapasitesi, tansiyon problemleri, diz, bel, boyun, eklem sorunları, panikatak)

## BİYOTEKNİK

Duruş, omurga sistemi, kas yapısı ve dengeye bağlı olarak ortaya çıkan omurga problemleri, sinir sıkışmaları, AS, kireçlenme, bel kayması, eklem gevşekliği, eklem romatizması, fibromiyalji, vertigo, disk kayması, boyun, bel ve diz problemleri, skolyoz, kireçlenme, panikatak gibi rahatsızlıkları kesin, kökten ve kalıcı olarak iyileştiren bireysel seans programıdır. Tıp Doktorları ve uzman psikolog danışmanlığında tasarlanmıştır. Genel sağlık durumunu da iyileştiren bir doğal sağlık formülüdür. Sinan Temizalp'in yirmi yıllık tecrübe ve araştırmalarıyla, çok sayıda tekniğin sağlık önceliğiyle sentezlenmesiyle oluşur. İyileşme, gelişim ve denge; fiziksel, duygusal, zihinsel ve kimyasal birleşenlerde eşzamanlı olarak oluşur.

Faydalı bağlantılar:

<http://www.ekdergi.com/hareketsiz-toplum-nasil-iyilesir/>

<https://www.facebook.com/hareketerapisi/>

<https://www.facebook.com/groups/54696026106/>

<https://www.facebook.com/groups/746783088824931/>

Biyoteknik seanslar, grup dersleri, başlangıç seviye program Online Seanslar ve Dersler ile sunulmaya başladı.

Bağışıklık ve direnç yükselten ve mükemmel gelişim sağlayan program, haftada iki ya da üç saatlik seçeneklerle sunuluyor.

Sizin için ideal programı öğrenmek ve sorunlarınız ve gelişim hedefleriniz hakkında konuşmak için 24 saat 05457887789 whatsapp hattından bize ulaşabilirsiniz.

Yoğunlaştırılmış programlar, Yaşam Bilinci, Orman Nefesi, Bütünsel Şifa Kampı başlıklarında oksijeni bol bölgelerde düzenlenmektedir.

Bilgi, danışma ve rezervasyon: 05457887789 whatsapp hattından bize her saat ulaşabilirsiniz.

Acil durumlarda danışmanlık hizmeti ve tüm gelmiş geçmiş öğrencilere ihtiyaç duyulduğunda Felsefe ile Yaşam Rehberliği ve Quantum Bilinci danışmanlığı sunulmaktadır.

HAREKET VE NEFES TERAPİSİ

*İLE HAYATINIZIN VE SAĞLIĞINIZIN KONTROLÜNÜ ELİNİZE ALMAK İÇİN*

*YAŞAM BİLİNCİ PROGRAMI*

Tarihler hakkında [meditatifdans@gmail.com](mailto:meditatifdans@gmail.com) adresinden ya da 05419210588 nolu telefondan bilgi alarak rezervasyon yapabilirsiniz.

20 yılda geliştirilmiş çok özel bir sentez vücut bilinci, mükemmel duruş ve hareket programı, dağ ve deniz havasını birleştiren havası ve doğal mucizeleriyle Kalkan'da sizlerle buluşuyor. Hareketi ve nefesi kendi doğasında uyguluyoruz. Ömrünüze ömür katacak nefes çalışmaları, yaşantınıza hareketi ve hastalık oluşturmeyen duruşu getirecek hareket programı, yürüyüşler ve sohbetlerle hedeflerinizi yeni baştan oluşturacak, doğal sağlık ve dinamik yaşama başlayacaksınız.

Sistemimiz özel bir nefes formülüne dayanıyor. Diyafram nefesi, göğüs nefesi ve karın nefesi gibi kısıtlı uygulamalara dayanmayan, tüm vücuda oksijen taşıyan bu özel nefes ve hareket sistemiyle sürekli gençlik enerjisinin ve hastalık üretmeyen duruşun formülünü edineceksiniz.□

Programdaki her bir hareket, zihin, beden ve ruh alanlarında gelişim sağlayacak sayısız faydalar barındırır. Oksijeni özel bir sistemle almak, hücreleri yeniler, detoksifikasyon sağlar, birçok hastalık riskinden sizi uzaklaştırır.□

20 senelik deneyimiyle klasik bale kökenli eğitmen Sinan Temizalp, duruş analizinizi yaparak, riskleri ve olasılıkları size açıklarken, bu risklerden uzaklaşmanız için gerekli formülleri verecektir. Felsefe ile Yaşam Rehberliği programıyla 14 senedir kişisel ve kurumsal danışmanlık yapan İlkay Sevgi, sağlıklı bir hayat ve sağlıklı ilişkiler ve iletişim konularında sohbetlerle hayatınıza yeni bir gözle bakmanızı sağlayacak.□

Sürpriz konuklarla zenginleşen program, her anı hareketle değerlendirme, bir yön bulma, enerji, güven ve denge sağlama ve sürekli gelişimin formülünü, zihin- beden -ruh bilmecesinin şifrelerini çözmekle ilgilidir.□

Bilgi ve rezervasyon için messenger, whatsapp ya da e-posta ile bize ulaşabilirsiniz. Özel duruş ve diğer sorunları olanlar, özel seanslar hakkında bilgi alabilir.

whatsapp: 05457887789

e-posta: [meditatifdans@gmail.com](mailto:meditatifdans@gmail.com)

## SİNAN TEMİZALP İLE VÜCUT BİLİNCİ

Klasik bale kökenli eğitimci ve sanatçı Sinan Temizalp ile hayatınızın ahengini ve hastalık oluşturmayan mükemmel duruşu ve sağlığınıza kol kanat gelecek bütünsel nefes tekniğini deneyimleyin. Her hücreye oksijen ileten ve oksijenle hücreleri yenileyen, detoksifikasyon sağlayan, bütünsel nefes eğitiminizi uygulayarak ömrünüze ömür katacak, birçok hastalık riskinden uzaklaşacaksınız.

Duruşunuzu yapılandıracak form, kondisyon, esneklik, uzama, kas gücü kazanmak için giriş yapacağınız programla, sağlık, özgüven ve ifade yetenekleri kazanacaksınız ve sağlığa bakışınız tamamen değişirken, hayatınızın kontrolünü tümüyle ele aldığınızı hissedeceksiniz.

## İLKAY SEVGİ İLE FELSEFE İLE YAŞAM REHBERLİĞİ

Tatminli bir hayat ve mutlu ilişkilerin sırrı ve gizemi nedir? Felsefenin daimi soruları nasıl

yanıtladığını öğrenmek ve sorunlarınızın anlamını felsefi açıdan gözlemleyerek, gelişim kaynağı haline getirmek için sizi çağlar içinde bir araştırmaya katılmaya çağırıyoruz. Doğu ve batı felsefelerinin genel özellikleri ve kesişim alanları nedir? Sağlıklı yaşam için hayatımızı nasıl yenileyebiliriz? Quantum keşifleri ne anlatıyor ve sağlık anlayışını nasıl değiştiriyor? Meditasyon ve nefes ile ağrıları nasıl geçirir, konsantrasyonu nasıl artırır ve sorularımıza nasıl yanıtlar alırız. Yeni çağ teorileri felsefenin neresinde kalıyor.. İç dünyamızda nelerle mücadele ediyoruz? İlkay Sevgi ile yüzyılların bilgisini bir solukta almak için Felsefe ile Yaşam Rehberliği programına gelirken tüm sorularınızı toplayın.

Kayıt için:

Aşağıdaki numaralardan ve meditatifdans@gmail.com adresine e-posta göndererek bilgi alabiliir ve rezervasyon yapabilirsiniz.

Çocuklar için indirim uygulanmaktadır. Size ayrıntılı program bilgisi iletilecektir.

Program her yaştan insana açıktır. Özel duruş sorunları, sinir sıkışmaları ve spazm sorunu yaşayanlar bireysel seans talep edebilirler.

Sorularınız için aşağıdaki numaralardan bize ulaşabilirsiniz.

05457887789

05419210588

Eđitmenler:

Sinan Temizalp

Profesyonel jimnastik ve Konservatuar Klasik bale eğitiminin ardından büyük ölçekli uluslararası projelerde dans eden, oyunculuk ve koreografi yapan Sinan Temizalp, Lions en iyi koreograf ödülü sahibi ve festival organizatörüdür. 2000 senesinden bu yana doğu ve batı tekniklerini birleştirdiği Meditatif Dans projesi ile eğitim vermektedir. Her yaştan ve meslekten insana ve sanatçılara programlar sunan Sinan Temizalp, vücudunu kullanmanın, ifadenin ve sağlığın sırlarını ve tekniklerini aktarmaktadır. Hareket ve nefes terapi programlarıyla duruşa bağlı olarak oluşan hastalıkları iyileştirirken, hastalık oluşturmayan duruş ve hareket sistemiyle sorunları kökten çözerek, tutarlı bir ruh hali, duygusal denge, nefes ve vücut bilinci ile dinamik ve uzun bir hayatın formüllerini sunmaktadır. Meditatif dans projesi ile Avrupa'da tiyatroları eğiten Sinan Temizalp Amerika'daki üniversitelerde seminerler vermiş, uluslararası yayınlarda araştırmalar yayınlamıştır



### İlkay Sevgi

İlkay Sevgi, 20 seneden bu yana felsefe, kültürel çalışmalar ve uluslararası işbirliği konularında yayınlar ve konferanslar vermektedir. Bireysel ve kurumsal olarak doğal sağlık, hareket, ifade, kariyer rehberliği sunmaktadır. Felsefe ile yaşam rehberliği programıyla mutlu ve tatminli bir hayat yaşamamanın, sürekli ilişkiler kurmanın ve sürekli gelişimin formüllerini araştırmaktadır. Doğu ve batı felsefelerinin ışığında, bütünsel anlayışın derinliğiyle kişilerin yaşam hikayeleri, hedefleri, hayalleri ve gerçek tutkularının keşfi üzerinden kadim ve sistematik bilgilerin yaşamlara uyarlanması konusunda esin vermektedir. Felsefe ile yaşam rehberliğine bir kez girdiyse rehberlik daimi kalır, araştırma hep sürer. Değişen, hayallerin planlara dönüşmesi, hedeflerin sürekli ilerlemesidir.



