

36.

**TÜRK ULUSAL
KULAK BURUN BOĞAZ ve
BAŞ BOYUN CERRAHİSİ KONGRESİ**
5-9 KASIM 2014 MARITIM PINE BEACH RESORT, ANTALYA



YOGA

Organizasyon yetkilileri: Adin Selçuk – Yezdan Fırat
İletişim bilgileri: adinselcuk@gmail.com, yezdanf@yahoo.com

Bu yıl ulusal kongrede ilk kez yoga sosyal programı düzenleyerek katılımcılarımıza kısa sürede pozitif enerji sağlamayı ve yaşam kalitesini artırmayı hedefleyen bir kurs düzenliyoruz. Bu hızlandırılmış programda doğru nefes tekniklerini ve gevşeme yöntemlerini öğrenerek vücudu ve bilinci stresten kurtarmaya doğru adım atmış olacağız.

Güne güzel başlamanın en iyi yolu yogadan geçer. Aktivitelerimizi kongre boyunca her sabah saat 7.00'de deniz manzarasıyla yeşil alanda yapacağız. Hepimizin rahat birer giysi giymesi yeterli, grup uyumu ve birliği adına mümkünse siyah giymeye çalışalım. Birer bardak limonlu su içtikten sonra Oksana eşliğinde her sabah yarım saat yoga yapacağız.

1. Gün: Nefes çalışmaları, diyafram solunumu, nefes temizleme
2. Gün: Gevşeme yöntemleri
3. Gün: Güneşi selamlama: Vücudu stresten kurtarma
4. Gün: Meditasyon: Bilinci stresten kurtarma

İsteyin, olsun!