

**WELLNESS-YOGA GELİŞİM SEMİNERİ PROGRAMI (KURAMSAL YAKLAŞIM)**  
**07 NİSAN 2018**

SAAT	SUNUM	KONUŞMACI
09.00-09.30	HİS OLUŞUMU	Federasyon Başkanı Yasin BÖLÜKBAŞI
09.30-10.15	CORE VE HAREKETLİLİK	Gülşah BAŞANDAÇ
10.30-11.15	OMURGA PROBLEMLERİ VE EGZERSİZ	Refika Tuğçe CANDAN
11.30-12.15	KAS İSKELET SİSTEMİ BİOMEKANİĞİ	Seda YILDIZ
13.30-14.15	POSTÜR ANALİZİ	Ender KAYA
14.30-15.15	EGZERSİZDE ERGOJENİK YARDIMCILAR	Aslı DEVRİM

**YOGA GELİŞİM SEMİNERİ PROGRAMI (UYGULAMALI YAKLAŞIM)**  
**08 NİSAN 2018**

SAAT	ETKİNLİK	EĞİTMEN
09.30-10.45	HAMİLELİK YOGASI	Zeynep DİNÇER
11.15-12.30	AYURVEDANIN TEMELLERİ	Elif Zeynep BALAKBABALAR
13.30-14.45	ÇOCUKLARDA YOGA VE DRAMA	Aida FETTAHİ
15.00-16.15	YOGADA POSTÜR VE BEDENSEL FARKINDALIK	Seda ULUSOY
16.30-16.45	KAPANIŞ ETKİNLİKLERİ (SERTİFİKA DAĞITIMI)	

**WELLNESS GELİŞİM SEMİNERİ PROGRAMI (UYGULAMALI YAKLAŞIM)**  
**08 NİSAN 2018**

SAAT	ETKİNLİK	EĞİTMEN
09.30-10.45	POSTÜR DÜZELTİCİ EGZERSİZLERDE ELASTİKBANT UYGULAMALARI	Ender KAYA
11.15-12.30	GERME EGZERSİZ UYGULAMALARI	Damla MUTLU GEDİKKAYA
13.30-14.45	CORE VE HAREKETLİLİK UYGULAMALARI	Yiğit CEYLAN
15.00-16.15	FONKSİYONEL ANTRENMAN YAKLAŞIMI	Tamer NAS
16.30-16.45	KAPANIŞ ETKİNLİKLERİ (SERTİFİKA DAĞITIMI)	