



TÜRKİYE
HERKES İÇİN SPOR
FEDERASYONU
TURKISH SPORT FOR ALL FEDERATION

TÜRKİYE HERKES İÇİN SPOR FEDERASYONU
06-07 ŞUBAT 2021
WELLNESS ve YOGA GELİŞİM SEMİNERLERİ



TÜRKİYE
HERKES İÇİN SPOR
FEDERASYONU
TURKISH SPORT FOR ALL FEDERATION

WELLNESS - YOGA GELİŞİM SEMİNERİ DERS PROGRAMI
06-07 ŞUBAT 2021

WELLNESS GELİŞİM SEMİNERİ PROGRAMI
06 ŞUBAT 2021

SAAT	SUNUM	EĞİTMEN
13:30-16:30	- Stabilizasyon ve Mobilizasyon	Dr. Sümer ALVURDU Drt. Ali ERASLAN

WELLNESS GELİŞİM SEMİNERİ PROGRAMI
07 ŞUBAT 2021

SAAT	SUNUM	EĞİTMEN
10:00-13:00	- Fiziksel Uygunluk-Ölçme ve Değerlendirme	Drt. Ali ERASLAN

YOGA GELİŞİM SEMİNERİ PROGRAMI
06 ŞUBAT 2021

SAAT	SUNUM	EĞİTMEN
10:00-13:00	- Medikal Yoga (İskelet Sistemi ve Endokrin Salgı Bezleri Ağırlıklı) - Yogik Beslenme ve Ayurveda - Yoga ve Meditasyon	Çağan GÜN IŞIKLI

YOGA GELİŞİM SEMİNERİ PROGRAMI
07 ŞUBAT 2021

SAAT	SUNUM	EĞİTMEN
13:30-16:30	Eklem Yogası, Sindirim Yogası ve Enerji Blokajları	Burçin KÖSEOĞLU