

NEFESİNİ KEŞFET

- Nefesi keşfetmek; kişinin kendi özgün ve bilinmez doğasına attığı ilk adımdır. Kendi nefesini tanımaya başlamak; sağlıklı ve etkin nefes alma yollarının temelini oluşturur. Kişi, aldığı nefesin kendisidir.
- Tıpkı herkes gibi eşsiz ve benzersiz nefes alma modelleri de; kişinin kendi hakkında ne anlattığını farketmesi için birer keşif aracı olur.
- Bağlantılı ve bilinçli nefes alma tekniği ile deneyimlenen kişisel nefes uygulamaları; tüm katmanlarda uyum ve bütünlük arayışına açıklık getirir.
- Nefesini Keşfet programı ile kişi kendi nefesini yani böylelikle kendi özgün doğasını tanımasına izin veren bir beceri geliştirir.
- Fiziksel, zihinsel ve ruhsal katmanlarda deneyimlenen bu uygulamalar; nefesi ile gerçek ve samimi bir bağ kurmasını sağlar.
- Kendi içinde bu bütünlüğü ve nefes gelişimini takip eden 8 haftalık eğitim akışının sonunda kişi; Diyafram kasının aktivasyonu ile nefes alma kapasitesini artırır.
- Daha iyi nefes almaya, daha fazla enerjiye sahip olmaya, daha huzurlu ve sevgi dolu hissetmeye ve nihayetinde daha yüksek bilinç seviyelerine ulaşmaya başlar.
- Nefesini tanıyarak farklı durumlara uygun teknikler ile çalışmayı öğrenir.
- Kişisel çalışma sürecinde kalarak duygu bütünlüğünü deneyimler.
- Kendi kendine nefes seansı yapabilme becerisi kazanır.

NELER İÇERİR?

- Solunum sisteminin çalışma prensipleri
- Duygu beden haritası, kişisel nefes analizi
- Kişisel nefes seansının temelleri ve uygulama methodları
- Eğitmen eşliğinde yönlendirmeli 8 Nefes seansı
- 8 Haftalık ev egzersizleri ve çalışma konuları
- Gelişimi takiben 4 soru & cevap oturumu
- Nefes farkındalığının sürdürülebilirliği

8 HAFTALIK EĞİTİM PROGRAMI:

- 1. Bilinçli Nefes:** Diyafram kası ve solunum sisteminin temelleri, Nefes seansının anatomisi
- 2. Nefes Analizi:** Nefes modeli ne anlatır?, Kişisel nefes seansı hazırlamak
- 3. Nefesin 3 Seviyesi:** Alt, mevcut ve üst dünya ile kurulan bağ, titreşimsel değişim
- 4. Nefesin Fiziksel Seviyesi:** Doğal nefes açıklığı, iradesel bütünlük ve uyumlanma
- 5. Nefesin Duygusal Seviyesi:** Zihinsel özgürlük, duygusal bütünlük ve uyumlanma
- 6. Nefesin Ruhsal Seviyesi:** Üst bilinç seviyeleri, manevi bütünlük ve uyumlanma
- 7. Varoluşun İfadesi:** Kısıtlı kalıpların ötesine geçmek, otantik kimliği yaşamak
- 8. Kendi Nefesinin Uzmanı Olmak:** Anın içinde neşe ve huzuru hissetmek, nefes ile pratik yaklaşımlar



8 HAFTALIK KİŞİSEL ÇALIŞMA KONULARI:

1. Şimdi, An'dayım
2. Gördüğüm yansımaların kaynağı benim
3. Aklım, iradem, kalbim bir
4. Burdayım ve hissediyorum
5. Güvendeyim
6. İlahi varlığımı kabul ediyorum
7. Kendimi koşulsuzca ifade ediyorum
8. Sevgi ile Bir olmayı seçiyorum

PROGRAM AKIŞI & EĞİTİM TARİHLERİ:

Oryantasyon / Canlı Yayın: 13 Ekim, Çarşamba, 21:00-22:00

Ön Oturum & Tanışma: 25 Ekim, Pazartesi 20.00 - 21.00

1. Oturum: 31 Ekim, Pazar 14.00 - 16.00

2. Oturum: 7 Kasım, Pazar 14.00 - 16.00

Soru&Cevap: 8 Kasım, Pazartesi 20.00 - 21.00

3. Oturum: 14 Kasım, Pazar 14.00 - 16.00

4. Oturum: 21 Kasım, Pazar 14.00 - 16.00

Soru&Cevap: 22 Kasım, Pazartesi 20.00 - 21.00

5. Oturum: 28 Kasım, Pazar 14.00 - 16.00

6. Oturum: 5 Aralık, Pazar 14.00 - 16.00

Soru&Cevap: 6 Aralık, Pazartesi 20.00 - 21.00

7. Oturum: 12 Aralık, Pazar 14.00 - 16.00

8. Oturum: 19 Aralık, Pazar 14.00 - 16.00

Kapanış Oturumu: 27 Aralık, Pazartesi 20.00 - 21.00

İNZİVA: 2022 Yılı içinde gerçekleşecek.

Eğitmen Hakkında:

Cansu Durucan kendini tanımaya başladığı zamanlardan gelen iç sesini takip etme güdüsü, Cansu için yolculuğunun kaynağı oldu. İstanbul'da mimarlık bölümünden mezun olduktan sonra Tasarım ve Strateji eğitimi için Londra'ya yerleşti. 'TRUST' isminde kazandığı yarışma projesi onu toplum, tasarım ve teknoloji konuları üzerine araştırmaya yönlendirdi. İnsanların yaşadıkları toplum düzeninde mutlu olmaları için nelere ihtiyaçları olduğunu gözlemledi. Her şey günden güne hızla hareket ediyor, kesişim noktaları çoğalıyor, dış kaynaklar kişinin içsel huzurunu yakalaması için yetersiz kalıyordu. Çalışma düzenini kolaylaştırmak için başladığı Meditasyon, zamanla hayatının temel konularından biri olurken yaşam kaynağının içsel gerçeklikten beslendiğini farkettili. 2014 yılında Hindistan'a taşındı. Bu sürede bulunduğu toprakların sunduğu bilgi ve tecrübeyi hayatına kattı. Doğu ve batı felsefesi ile tanıştı. Her yolculuk önce kendine doğru başlarken; özenle, titizlikle ve odaklanmış niyetlerle çalışmanın, yolda, yolun kendisi olmanın esasını kavradı. Her gün daha iyi bir insan olmak için atılabilecek en ufak adım neydi? 2015 yılında katıldığı Transformational Breath® eğitim seminerinde nefesin getirdiği yüksek bilinç seviyeleri ile tanıştı. Profesyonel Koçluk eğitimini tamamlayarak Nefes Terapisti ve Eğitimci oldu. 2016'dan bugüne TB® vakfının düzenlediği birçok uluslararası seminerde tekniğin kurucusu Judith Kravitz ile beraber çalıştı. 2018'de Nepal'de Kopan Manastırı'nda kaldı. Four Noble Truths eğitimini aldı. 2019'da Mey Elbi ile 200 saatlik Yoga Eğitimci Eğitimini tamamladı. İtalya'da Dahamma Atala'da 10 günlük Vipassana kursuna katıldı. Los Angeles'da Transformational Breath® Eğitimci Eğitimini tamamladı. 2020'de Peru Kutsal Vadi'de İnka Şamanları'nın kadim öğretisi Munay-Ki ritüelleri ile çalıştı ve inisiye oldu. Kişisel yolculuğunu Reiki 1-2-3, Regresyon ve Rahim Bilgeliği eğitimleri ile destekledi.



Cansu, Kişilerin yaşam ve nefesleri ile olan ilişkilerindeki bilinmeyeni keşfetmek üzere çalışmalarına birebir & grup çalışmaları, kamp & inziva haftaları ile devam ediyor. Her keşif kendi kalbine giden yolda bir yer bulurken, bu yola dahil ettiği tüm çalışmalar ile Ol'ma halini sürdürüyor. Keşif alanını yol arkadaşları ile paylaşıyor.

Covid sürecinde online düzene dönüşen "Nefesle Bağ Kurmak" isimli nefes çalışması; 500 kişiye ulaşan interaktif bir nefes grubu ile haftanın 2 günü devam ediyor.

PROGRAMA KAYDINIZI YAPTIRMAK İÇİN:

Ücret: 3540 TL (KDV Dahil)

Erken Ödeme İndirimi 15 Ekim'e

Kadar Geçerlidir: 3068 TL (KDV Dahil)

Maximum kişi sayısı: 25 Kişi

Eğitim Gün & Saati :

Pazar - 14:00-16:00

Pazartesi – 20:00-21:00 (Soru/Cevap)

Eğitim Yeri : Zoom

BANKA ADI	IBAN NO*	PARA BİRİMİ
YAPI KREDİ BANKASI	TR76 0006 7010 0000 0000 1699 35	TL
GARANTİ BANKASI	TR37 0006 2000 3830 0006 2941 19	TL

*Ödemeyi yaparken açıklamaya "Code Lotus Nefes Terapisi Programı", alıcı kısmına "Moment Eğitim Araştırma Sağlık Hizmetleri ve Ticaret A.Ş." yazılmasını ve dekont ve kimlik fotokopinizi tarafımıza iletmenizi rica ederiz.

Detaylı bilgi & başvuru için: codelotus@amerikanhastanesi.org veya (0212) 311 34 80

Facebook: <https://bit.ly/2ZvWwJj> Instagram: <https://bit.ly/2yD7jph>