**FINDING FLOW\***

AKIŞIN PEŞİNDE

DANCE/YOGA /FLOW ARTS

\*Çalışmanın ismi etkinliğe ilham kaynağı olan MIHALY CSIKSZENTMIHALYI’nin aynı adlı kitabına ithafen verilmiştir.

**16-20 TEMMUZ 2018 ÇEŞMEKÖY’** de gerçekleşecek olan etkinliğe gösterdiğiniz ilgi için teşekkür ederim. Bu alanı paylaşmak ve özgürce yoga yapıp, dans etmek için dolu dolu 4 günümüz olacak.

Program, katılım koşulları, ücretler ve çeşitli detayları aşağıda bulabilirsiniz. Çalışmaların içeriğiyle ilgili sorularınız için lütfen bana [hello@ozgecantapa.com](mailto:hello@zgecantapa.com) adresinden ulaşın.

Sorularınızı yüz yüze sormak veya burs imkanı ile ilgili bilgi almak için lütfen aynı adrese mail atarak Skype randevusu talep edin.

LOS ANGELES VE TÜRKİYE ARASI SAAT FARKI ŞU AN İÇİN +10 SAATTİR.

**SKYPE: OZGECANTAPA**

**Ulaşım ve konaklama ile ilgili TÜM SORULAR için** [**cesmekoy@gmail.com**](mailto:cesmekoy@mail.com) **adresine veya aşağıdaki telefon numarasından ONUR ADAM’ a ulaşabilirsiniz.**

**+90 532 4019129**

**FINDING FLOW PROGRAM**

**1.GÜN**

KAMPA VARIŞ, ÖĞLE YEMEĞİ,

AÇILIŞ ÇEMBERİ ( **TANIŞMA** )

HAREKETLİ MEDİTASYON & OYUN (**BOŞLUĞU KEŞİF**)

AKŞAM YEMEĞİ

FİLM İZLEME (TEMA: **KAHRAMANIN YOLCULUĞU**)

**2.GÜN**

06.30-07.00 MEDİTASYON

7.30-9.00 FREEDOM YOGA (**TOPRAK**)

KAHVALTI & SERBEST ZAMAN

16.00-18.30 FINDING FLOW (**SU**) PRATIK/ OYUN TEORİSİ, FLOW TEORİSİ, SİNİR SİSTEMİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ / VİDEO İZLEME

SERBEST ZAMAN

AKŞAM YEMEĞİ

SOHBET (YOGA VE DANS TARİHİ, DÜNYADAN SERBEST HAREKET METOTLARI, DANS PSİKOLOJİSİ)

**3.GÜN**

06.30-07.00 MEDİTASYON

07.30-09.00 FREEDOM YOGA (**ATEŞ**)

KAHVALTI & SERBEST ZAMAN

**ERITREA ANTİK KENTİ (ILDIR) ZİYARETİ VEYA DENİZ GEZİSİ**

(KAYIT SIRASINDA TERCİHİNİZİ BELİRTİNİZ. ULAŞIM, EXTRA TRANSFER ÜCRETİ GEREKTİRECEKTİR.)

16.00-18.30 FINDING FLOW – DÜNYA RİTİMLERİ & FLOWARTS (**PRATİK**)

AKŞAM YEMEĞİ

**OPEN FLOW JAM (SERBEST PRATİK)**

**4.GÜN**

06.30-07.00 MEDİTASYON

07.30-09.00 YİN & RESTORATİF YOGA & MASAJ (**HAVA**)

KAHVALTI & SERBEST ZAMAN

ÖĞLE YEMEĞİ

\*\***YOGA TRANCE DANCETM**

AKŞAM YEMEĞİ

MEDİTASYON VE KAPANIŞ ÇEMBERİ

**5.GÜN**

7.30-8.00 MEDİTASYON  
KAHVALTI

ÇEŞMEKÖY’DEN AYRILIŞ- **GÜLE GÜLE**...

**\*\*YOGA TRANCE DANCE**

Shiva Rea tarafından yaratılan serbest hareket metodu, 1994 yılından beri tüm dünyada binlerce kişi tarafından uygulanmaktadır. Yoga ve dansın aynı nehrin iki kolu olduğunu hissedeceğiniz çalışma yaratıcı enerjinin engelsiz akması için özgür bir keşif alanı sunar.

**\*\*\*** TÜM ÇALIŞMALAR TÜRKÇE OLACAKTIR. ETKİNLİĞE KATILAN HERKESE ÜZERİNDE ÇALIŞTIĞIMIZ KONULARI İÇEREN, RESİMLİ BİR TÜRKÇE KİTAPÇIK VERİLECEKTİR.

**\*\*\*\* ÇALIŞMALAR HER SEVİYEDEN KATILIMCIYA UYGUNDUR.**

**YOGA VE DANS GEÇMİŞİ GEREKTİRMEZ.**

**AÇIK BİR ZİHİN VE OYUNCU BİR TAVIR İLE KATILMANIZ ÖNERİLİR.**

**BU BİR SERTİFİKA PROGRAMI DEĞİLDİR. EĞİTİM SAATLERİNE SAYIDIRILMAZ.**

**KEŞİFLERİMİZ, YAŞADIĞIMIZ DENEYİM VE KURDUĞUMUZ DOSTLUKLAR YANIMIZA KARDIR. ☺**

**FINDING FLOW ÜCRET:**

ÖN KAYIT İÇİN 250 TL ÖDEME YAPARAK YERİNİZİ AYIRTABİLİRSİNİZ.

ÖN ÖDEMENİN SAĞLIK SORUNU DIŞINDA İADESİ YOKTUR.

ÖDEMENİN KALAN KISMINI **11 HAZİRAN 2018’**E KADAR TAMAMLAMANIZ GEREKMEKTEDİR.

**25 MAYIS 2018’**EKADAR 600 TL YATIRARAK KAYDINIZI TAMAMLAYABILIRSINIZ.

**25 MAYIS** ’TAN SONRA KATILIM ÜCRETİ 750 TL’DİR.

KİŞİ SAYISI SINIRLI TUTULACAKTIR.

BURS İMKANI İÇİN LÜTFEN YUKARIYA BAKINIZ.

**ÖDEME İÇİN GEREKEN BANKA BİLGİSİNİ E-MAİL YOLUYLA TALEP EDİNİZ.**

**KONAKLAMA VE ULAŞIM**

Çeşmeköy’de farklı konaklama opsiyonları bulunmaktadır.

Tercih edeceğiniz oda tipine göre, kamp ücretinin %50 sini ödeyerek yerinizi kesinleştirebilirsiniz.

Kayıt iptali söz konusu olduğunda, herhangi bir mağduriyet yaşamamanız için Çeşmeköy’ü kamp tarihinden **en az 3 hafta önce** bilgilendirmeniz gerekmektedir.

**Kahvaltı, öğlen ve akşam yemekleri vejetaryen menü olarak ücrete dahildir.**

SUİT ODA (3 KİŞİLİK) VE

ORMAN ODALARI (2 KİŞİLİK)

**KİŞİ BAŞI 1000 TL**

KAMP ODALARI (2 KİŞİLİK)

**KİŞİ BAŞI 760 TL**

KAMP ODALARININ BANYO VE WC ‘LERI ORTAK KULLANIMLIDIR.

ÇEŞMEKÖY’E, ÇEŞME OTOGARDAN TAKSİ İLE ORTALAMA 30-35 TL ÖDEYEREK SİZE UYGUN SAATTE ULAŞIM SAĞLAYABİLİRSİNİZ.

**ULAŞIM VE KONAKLAMA İLE İLGİLİ HER TÜRLÜ SORU İÇİN LÜTFEN YUKARIDA BELİRTİLEN E-MAİL VE TELEFON NUMARALARINI KULLANARAK ÇEŞMEKÖY İLE İLETİŞİME GEÇİNİZ.**

TEŞEKKÜRLER...

ÇEMBERDE GÖRÜŞMEK ÜZERE…

SEVGİLER…

**O.**