

ENERJİ & ŞİFA KAMPI PROGRAM AKIŞI

1. GÜN

SAAT	KONU	Program İşleyişi	UZMAN	NOT
12:00	Otele Giriş Yerleşme	-	-	Serbest Zaman
12:30 - 14:00	Öğle yemeği	-	-	Serbest Zaman
19:00 - 21:00	Akşam Yemeği	-	-	Serbest Zaman
21:30	Hoş geldin buluşması	-	-	Konferans Salonu

2. GÜN

SAAT	KONU	Program İşleyişi	UZMAN	NOT
07:00 - 08:30	GÜNEŞİ SELAMLAMA	YOGA - MEDITASYON	Kezban TURSUN / Yoga ve Meditasyon Hocası	Rahat Kıyafetler giyilmesi gerekmektedir
09:00 - 10:15	Kahvaltı			Serbest zaman
10:30 - 12:15	Stres ve Tükenmişlik Sendromu	Sunum	Aysel YURDAGEL / Psikolojik Danışman	İki kez mola / Cafee Break
12:30 - 14:15	Öğle Yemeği			Serbest zaman
14:30 - 16:30	Bilinçaltı Dili ve İçeride Kullanımı		Doç.Dr. Gürkan GENÇ / Holistik Tıp Doktoru & NLP Uzmanı	İki kez mola / Cafee Break
17:00 - 18:00	Meditasyon	Meditasyon	Kezban TURSUN / Yoga ve Meditasyon Hocası	

3. GÜN

SAAT	KONU	Program İşleyişi	UZMAN	NOT
07:00 - 08:30	GÜNEŞİ SELAMLAMA	YOGA - MEDITASYON	Kezban TURSUN / Yoga ve Meditasyon Hocası	Rahat Kıyafetler giyilmesi gerekmektedir
09:00 - 10:15	Kahvaltı			Serbest zaman
10:30 - 12:15	EFT Teknikleri ile Problem Çözme	Sunum + Uygulama	Doç.Dr. Gürkan GENÇ / Holistik Tıp Doktoru & NLP Uzmanı	İki kez mola / Cafee Break
12:30 - 14:15	Öğle Yemeği			Serbest zaman
14:30 - 16:30	Yol Çiz İz Bırak / Sınırlarını Tanı	Sunum + Uygulama	Aysel YURDAGEL / Psikolojik Danışman	İki kez mola / Cafee Break
17:00 - 18:00	Meditasyon	Meditasyon	Kezban TURSUN / Yoga ve Meditasyon Hocası	

4. GÜN

SAAT	KONU	Program İşleyişi	UZMAN	NOT
07:00 - 08:30	GÜNEŞİ SELAMLAMA	YOGA - MEDITASYON	Kezban TURSUN / Yoga ve Meditasyon Hocası	Rahat Kıyafetler giyilmesi gerekmektedir
09:00 - 10:15	Kahvaltı			Serbest zaman
10:30 - 12:15	Korku ve Kaygularımız	Sunum + Uygulama	Aysel YURDAGEL / Psikolojik Danışman	İki kez mola / Cafee Break
12:30 - 14:15	Öğle Yemeği			Serbest zaman
14:30 - 16:30	Rahatlama ve Bilinçaltı Temizliği	Sunum + Uygulama	Doç.Dr. Gürkan GENÇ / Holistik Tıp Doktoru & NLP Uzmanı	İki kez mola / Cafee Break
17:00 - 18:00	Meditasyon	Meditasyon	Kezban TURSUN / Yoga ve Meditasyon Hocası	

5. GÜN

SAAT	KONU	Program İşleyişi	UZMAN	NOT
09:00 - 10:15	Kahvaltı			Serbest zaman
SERBEST ZAMAN				

6. GÜN

SAAT	KONU	Program İşleyişi	UZMAN	NOT
07:00 - 08:30	GÜNEŞİ SELAMLAMA	YOGA - MEDITASYON	Kezban TURSUN / Yoga ve Meditasyon Hocası	Rahat Kıyafetler giyilmesi gerekmektedir
09:00 - 10:15	Kahvaltı			Serbest zaman
10:30 - 12:15	Hafıza ve Bedenimiz için Sağlıklı Beslenme	Sunum + Uygulama	Doç.Dr. Gürkan GENÇ / Holistik Tıp Doktoru & NLP Uzmanı	İki kez mola / Cafee Break
12:30 - 14:15	Öğle Yemeği			Serbest zaman
14:30 - 15:15	Bolluk ve Bereket Meditasyonu	Uygulamalı	Gül KÜÇÜKBOYACI / Organizatör - Spiretüel Yaşam Koçu	Bir kez mola / Cafee Break
15:30 - 16:30	Özgüven ve Cesaret	Sunum + Uygulama	Aysel YURDAGEL / Psikolojik Danışman	Bir kez mola / Cafee Break
17:00 - 18:00	Meditasyon	Meditasyon	Kezban TURSUN / Yoga ve Meditasyon Hocası	

7. GÜN

SAAT	KONU	Program İşleyişi	UZMAN	NOT
07:00 - 08:30	GÜNEŞİ SELAMLAMA	YOGA - MEDITASYON	Kezban TURSUN / Yoga ve Meditasyon Hocası	Rahat Kıyafetler giyilmesi gerekmektedir
09:00 - 10:15	Kahvaltı			Serbest zaman
11:00 - 18:30	Antalya Turu	Antalya Şehir Turu		İsteğe Bağlı

8. GÜN

SAAT	KONU	Program İşleyişi	UZMAN	NOT
09:00 - 10:15	Kahvaltı			Serbest zaman
12:00	Otelden Çıkış			
Uçuş Saatine göre otelden alınış ve Havalimanı Transferi				