



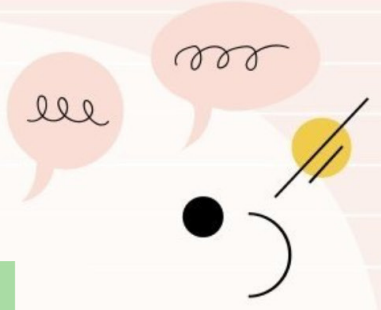
Dinamik ve Sağlıklı Şirket Kùltürü

Yoga: İ Huzur ve Verimlilik Bir Arada

Reiki: Enerji ile İçsel Dengenin Keşfi

Meditasyon: Zihinsel Yapılanma ile Huzur

AcroYoga: Ekip Ruhunu Yükseltin,
İşbirliğini ve Dengeyi Keşfedin!



Ekibinizde İçsel ve Fiziksel Denge: Yoga, Reiki, Meditasyon ve AcroYoga ile Yeniden Keşfedin!

Günümüz iş dünyasında, çalışanlarının sağığını ve mutluluğunu desteklemek işverenler için her zamankinden daha öncelikli hale gelmiştir. Bu nedenle, şirketler iş yerindeki stresi azaltmak, motivasyonu artırmak ve ekip ruhunu güçlendirmek için yeni ve yenilikçi yaklaşımlar arayışındadır.

İşte işyerinizde deneyebileceğiniz bu farklı yaklaşımların kısa bir özeti:





Yoga



AcroYoga



Reiki



Meditasyon



Deniz Atmaca



eee

ooo



Yoga: İçsel ve Fiziksel Dengenin Anahtarı

Yoga, çalışanların beden ve zihin dengesini sağlamalarına yardımcı olurken stresi azaltır, esnekliği artırır ve daha sağlıklı bir yaşam tarzını teşvik eder. Sağlıklı çalışanlar daha mutlu, daha verimli ve daha bağlıdır.

Reiki: Enerji ve Huzurun Buluşma Noktası

Reiki, çalışanların enerjilerini dengelemelerine ve içsel huzur bulmalarına yardımcı olur. Bu, daha sakin, motive ve enerjik bir çalışma atmosferi yaratmanıza katkı sağlar.

Meditasyon: Zihinsel Netlik ve Odaklanma

Meditasyon, stresi azaltmanın yanı sıra zihinsel netliği artırır, yaratıcılığı teşvik eder ve iş ilişkilerini güçlendirir. Çalışanların kişisel gelişimini desteklerken işyerinde daha dengeli bir yaşamın kapılarını açar.

AcroYoga: Ekip Ruhunu Güçlendirme

AcroYoga, ekip üyeleri arasındaki güveni ve iletişimi artırırken denge, esneklik ve işbirliğini teşvik eder. Daha güçlü bir ekip ve daha iyi bir işbirliği ortamı oluşturur.



Yoga

Yoga Nedir?

Yoga, binlerce yıllık kökleri olan beden - zihin - ruh bütünlüğünü sağlayan içsel denge pratiğidir. Fiziksel pozisyonlar, nefes kontrolü ve meditasyonun birleşimini içerir.

Yoga'nın Bedensel ve Zihinsel Faydaları:

- Fiziksel sağlık: Esneklik, denge ve kas gücünün artması.
- Stres azaltma: Zihinsel rahatlama ve stresle başa çıkma becerilerinin gelişmesi.
- Duygusal denge: Duygusal sağlığın ve iç huzurun teşviki.
- Konsantrasyon: Odaklanma yeteneğinin artması ve zihinsel netliğin gelişmesi.

İşyerinde Yoga Uygulamanın Önemi:

- İşyerindeki stresi azaltma.
- Çalışanların fiziksel sağlığını ve zindeliğini artırma.
- İş ortamında daha dingin ve pozitif bir atmosfer yaratma.
- Ekip üyeleri arasındaki iletişimi güçlendirme.

Yoga Uygulamalarının İş Performansına Etkisi:

- Daha yüksek enerji seviyeleri ve işte daha fazla verimlilik.
- Daha yaratıcı düşünme ve problem çözme yeteneklerinin artışı.
- İşteki stresle daha etkili başa çıkma.
- Daha odaklı ve motive bir çalışma gücü oluşturma.

Deniz Atmaca

"Yoga, içsel sükûnetin anahtarıdır."

- Patanjali



Reiki

Reiki Nedir?

Reiki, kökeni Japonya'ya dayanan bir enerji iyileştirme yöntemidir. Kişinin enerji merkezlerini dengeleyerek içsel huzur ve rahatlama sağlar.

Reiki'nin Faydaları

- İçsel huzur: Duygusal dengeyi yeniden kazanma.
- Enerji dengelemesi: Vücut içi enerji akışını artırma.
- Stres azaltma: Daha sakin bir zihin ve stresle başa çıkma becerilerinin gelişmesi.

İşyerinde Reiki Uygulamanın Faydaları

- İşyerindeki stresi azaltma.
- Çalışanların zihinsel rahatlama ve içsel denge bulmalarına yardımcı olma.
- İş yerinde daha huzurlu ve motive bir atmosfer yaratma.
- Ekip üyeleri arasındaki iletişimi güçlendirme.

Reiki'nin Şirket Kültürüne Katkıları

- Çalışanların daha iyi bir iş yaşamı deneyimlemesini sağlama.
- İşyerinde pozitif bir enerji oluşturma.
- Şirket içinde duygusal zeka ve empatiyi teşvik etme.
- Ekip ruhunu güçlendirme ve işbirliğini teşvik etme.

Meditasyon

Temel İlkeleri

Meditasyon, içsel huzur ve zihinsel dinginliğe ulaşmayı amaçlayan eski bir uygulamadır. Temel ilkeleri arasında sessizlik, odaklanma ve düşüncelerin gözlemlenmesi bulunur. Meditasyon, içsel keşif ve dengeyi teşvik eden kişisel bir süreçtir.

İşyerinde Meditasyonun Önemi

İşyerinde meditasyon, çalışanların stresi azaltmasına, zihinsel odaklanmayı artırmasına ve daha huzurlu bir çalışma ortamı oluşturmaya yardımcı olur. Bu, çalışanların daha verimli ve motive olmalarına katkı sağlar.

Meditasyonun Zihinsel ve Duygusal Dengeye Faydaları

- Stresi azaltırken içsel huzur ve zihinsel dinginlik sağlar.
- Dikkat ve konsantrasyonu artırır.
- Duygusal dengeyi geliştirir.
- Yaratıcılığı ve problem çözme yeteneklerini artırır.

Şirketinizde Meditasyonu Nasıl Uygulayabilirsiniz?

- İşyerinde sessiz meditasyon alanları oluşturun.
- Düzenli meditasyon seansları veya eğitimler düzenleyin.
- Çalışanlara meditasyon uygulamalarını teşvik edin.
- Mobil uygulamalar veya çevrimiçi kaynaklarla meditasyonu destekleyin.

"Meditasyon,
ruhu içsel bir yolculuğa
çıkarmaktır."

- Bhagavad Gita



lll

rrr



AcroYoga

Nedir?

AcroYoga, ekip üyeleri arasındaki güveni ve iletişimi artırırken denge, esneklik ve işbirliğini teşvik eder. Daha güçlü bir ekip ve daha iyi bir işbirliği ortamı oluşturur.

AcroYoga'nın Ekip Ruhunu Güçlendirmeye Katkısı

AcroYoga, ekip ruhunu güçlendirmede önemli bir rol oynar. Partnerler arasında güven ve dayanışma duygusu geliştirir. Birlikte çalışırken iletişim becerilerini ve işbirliğini teşvik eder.

İşyerinde AcroYoga Uygulamanın Faydaları

- Stresi azaltır ve çalışanların zihinsel rahatlama sağlar.
- Fiziksel fitnessi artırır ve esnekliği teşvik eder.
- Ekip üyeleri arasındaki bağı kuvvetlendirir.
- İşyerinde daha pozitif bir atmosfer oluşturur.

Ekip İşbirliği ve İletişimi Güçlendirmek İçin AcroYoga

- Partnerler arasında güveni artırır.
- İletişimi geliştirir ve açık iletişim becerilerini teşvik eder.
- Ortak hedeflere ulaşmak için işbirliği yapmayı öğretir.
- Ekip üyeleri arasındaki bağı güçlendirir.



Biz Kimiz?

Yoda People 2015 yılında Deniz Atmaca tarafından kuruldu.
Yoga, acroyoga ve meditasyon ile başlayan dersler 2018 yılında Reiki ile buluştu.

Stüdyoda alanında uzman eğitmenlerle birlikte yüzyüze ve online yoga, acroyoga, çocuk yogası, dans, pilates dersleri verilmektedir. Reiki, meditasyon, zen meditasyonu, aile dizimi, koçluk, nefes terapileri ve aynı zamanda kamp, organizasyon ve birçok yaşam semineri etkinlikleri de yer almaktadır.

Yoda People "Acroyoga Topluluğu" kurmak adına Acroyoga İstanbul topluluğu olarak öğrenciler yetiştiriyor ve yetiştirdiği çeşitli performansçılarla gösteriler düzenliyor.

Hedefimiz; bireylerin hareket, nefes, meditasyon ve farkındalık çalışmaları ile fiziksel ve psikolojik olarak olumlu etkiler kazanmasını sağlamak ve kişinin bireysel ve iş yaşamında değişen koşullara daha kolay adapte olabilmesine olanak sunmak ve birlik bilinciyle bütüne katkı sağlamaktır.



Hizmetlerimiz

DÜZENLİ DERSLER

- Yoga Dersleri
 - Yüz Yogası Dersleri
 - Meditasyon ve Nefes Pratikleri
- *Yüzyüze ya da online ders seçenekleri mevcuttur.

GÜNLÜK ATÖLYELER

Yoğun bir iş gününde nasıl dikkatli ve üretken olabilirsiniz? Günümüzün hızlı ve rekabetçi iş dünyasında şirketler her zaman üretkenliği artırmanın, stresi azaltmanın ve olumlu bir çalışma ortamı yaratmanın yollarını arıyor. İşte bunlar için hazırladığımız çeşitli atölyeleri.

- Nefes Farkındalığı ve Pratikleri ile Stres Yönetimi
- Meditasyon Teknikleri ile Dikkati Odaklama
- Mindfulness/Farkındalık ile Kısa Bir Mola
- Mindfulness/Farkındalık Çalışmaları ile Zaman Yönetimi
- AcroYoga ile İletişim Becerilerini Geliştir ve Ekip Ruhunu Güçlendir
- Reiki Enerjisi ile Dengelenme ve Uyum

8 Haftalık Performans Çalışmaları

- Nefes
- Meditasyon
- Mindfulness
- Reiki



Deniz Atmaca

Yoda People Kurucusu / Yoga ve Acroyoga Eđitmeni / Reiki Master



Mindfulness Eđitimi
David Cornwell 2021

300 Saat Yoga Uzmanlığı Geliřtirme ve İleri Seviye Uygulama Programı
Çağ Gürle, 2019-2020 (Yoga Alliance Onaylı)

Acroyoga Solar Acrobatic Immersion Training
Jason Nemer, Acroyoga International Founder 2018

200 Saat Temel Yoga Eđitmenlik Eđitimi
Zeynep Aksoy, Advayta Yoga 2016-2017 (Yoga Alliance Onaylı)

Usui Reiki Master
Melisa Nurgöl Olcay, Usui Reiki Master Teacher 2016

Yıldız Teknik Üniversitesi
Gemi İnşaatı Mühendisliđi, 2005

Aydın Lisesi
1999



Teşekkürler.

Sorularınız ve İletişim:

hello@denizatmaca.com.tr

0507 853 2093

denizatmaca.com.tr

instagram: @yodapeople, @denisliis

*Bu sunumu paylaşarak daha fazla insanın faydalanmasına yardımcı olun.
Lütfen yazıcı çıktısı almayın.

