

DEFNE SUMAN ve PINAR ÜSTÜN ile
STOA ŞİRİNCE’de SHADOW YOGA YOĞUN BAŞLANGIÇ KAMPI
24 NİSAN ÇARŞAMBA - 28 NİSAN PAZAR 2024

Yapay zekâ teknolojisinin ele geçiremeyeceği, insan numarası yapamayacağı belki de tek şey, hissetmek. Hakikatin rasyonel zihinle değil, ellerin içinde, ette, kemikte, yürekte hissedilmesi.

Yoga denen araç sayesinde içine girdiğimiz hâl tam da bu: beş duyu ile algılanan hisleri vücutta bulmak; nefesi, nemi, ateşi hareketlerin içindeyken duymak; ateşin yardımıyla beden ve zihnen dönmek. Hareketin içindeki durgunluğu, sabitlikteki devinimi izlemek.

5 günlük bu yoğun inzivada, sizi sırtını kadim Hatha Yoga metinlerine yaslayan Shadow Yoga sistemiyle tanıştıracak ve derslerimizde bu okulun temel taşlarını çalışacağız. Vücutta gezinen canın yol haritasını çıkartacağız. Hatha Yoga’ya ait bandha, vayu, nadi gibi terimleri hissederek öğreneceğiz.

Günlük hayatın uzağında geçireceğimiz bu beş günlük inzivada, yoga dostları “sanga” ile bir arada olmanın gücünden besleneceğiz. Biz yogaya gönlümüzü verdik. Bu kampın uzun soluklu bir beraberliğin başlangıcı olmasını dileriz.

Defne & Pınar



STOA Ekim 2023 kampımızdan, her iki grup bir arada ♥

SHADOW YOGA NEDİR?

Shadow Yoga, Nath geleneğinden gelen Sundernath'ın (Shandor Remete) geliştirdiği, kaynağını kadim Hatha Yoga metinlerinden ve Sundernath'ın ömürlük tecrübesinden alan bir yoga sistemidir. Shadow Yoga, Sundernath ve Emma Balnaves gözetiminde yetişen hocalar tarafından dünyanın farklı noktalarında öğretilmektedir. Daha fazla bilgi için www.shadowyoga.com. Bu kampta tüm dersler Defne ve Pınar tarafından dönüşümlü olarak verilecektir.

KİMLER İÇİN UYGUN?

- Shadow Yoga sistemiyle sıfırdan tanışmak isteyenlere
- Daha evvel bu sisteme başlayıp ara vermiş olanlara
- Daha önce hiç yoga yapmamış olanlar dahil her seviyeden öğrenciyeye

YOGA ÜCRETİ:

- 8 ders, toplam 20 saatlik program, KDV dahil 5500 TL.
- Bu fiyata konaklama ücreti **dahil değildir**. Aşağıda STOA konaklama ücretlerine ilişkin tabloyu inceleyebilirsiniz.

Kaydınızı tamamlamak için gerekli adımlar:

1. pinarustunyoga@gmail.com veya defnesumanyoga@gmail.com adreslerinden birine kısaca kendinizden ve kampa neden katılmak istediğinizden bahseden bir niyet mektubu göndermek + konaklama tercihinizi belirtmek
2. Bizden gelecek onayın ardından yoga ücretini aşağıdaki banka hesabına havale etmek.

STOA konaklama ücretleri kamp sırasında nakit olarak STOA'ya ödenecektir.

Defne Sparis adına TL Hesabı
Garanti Bankası Nişantaş Şubesi
IBAN: TR57 0006 2000 1320 0006 6221 95

YOGA ÜCRETLERİNE DAİR İPTAL VE İADE POLİTİKAMIZ:

- 8 Mart'a kadar yapılan iptallerde ödemenin 100%ü geri ödenir
- 22 Mart'a kadar yapılan iptallerde ödemenin 75%i geri ödenir
- 5 Nisan'a kadar yapılan iptallerde ödemenin 50%si geri ödenir
- 5 Nisan'dan sonra yapılan iptallerde ödenen ücret geri ödenmez.

STOA KONAKLAMA ÜCRETLERİ

		4 GECE TOPLAM	
Kendi Çadırı		TRY	3,200
18 Kişilik Yatakhane (Ranzalı)		TRY	3,700
4 Kişilik Banyo WC'li Oda (Ranzalı)	(4 ODA)	TRY	4,300
3 Kişilik Banyo WC'li Oda	(4 ODA)	TRY	4,850
2 Kişilik Banyo WC'li Oda	(9 ODA)	TRY	5,400
1 Kişilik Banyo WC'li Oda	(3 ODA)	TRY	8,100

Bu ücretlere %10 KDV ve %2 Konaklama Vergisi dahil değildir. Konaklama ücretinin tamamı STOA'ya nakit olarak kamp sırasında ödenirse geçerlidir. Kredi kartı ile ödemeyi tercih edenler yukarıdaki ücretlere belirtilen vergiler dahil edilmiş haliyle STOA ile iletişime geçerek ödemelerini tamamlayabilirler.

STOA'YA ULAŞIM

STOA'ya İzmir Adnan Menderes Havalimanı'ndan veya Selçuk Otogar'dan ulaşmak oldukça kolay. Daha fazla bilgi için aşağıdaki linki inceleyebilirsiniz:

<https://stoasirince.org/ulasim/>

- Not: 24 Nisan Çarşamba günü kampın ilk dersi saat 16:30'da. STOA'ya varma ve yerleşme zamanınızı göz önünde bulundurarak en geç 15:00'te kampa giriş yapacak şekilde bir uçak/otobüs/tren bileti seçmeniz iyi olur.
- 28 Nisan Pazar günü 09:30'daki veda kahvaltısı ile kampı noktalıyoruz. Dönüş biletlerinizi de yine buna uygun bir şekilde alabilirsiniz.

Sorularınız olursa bize şu adreslerin birinden ulaşabilirsiniz: pinarustunyoga@gmail.com veya defnesumanyoga@gmail.com

Baharda, Şirince'de buluşmak dileğiyle. ♥