

Yogadayoga

Antalya Geyikbayırı

HATHA & YÜZ YOGASI KAMPI

14 - 17 Kasım 2019, Perşembe'den Pazara



Herkes merhaba!

Ben Zeynep. Yogadayoga'nın kurucusuyum. Yaklaşık 6 yıldır Yüz Yogası başta olmak üzere Hatha ve Hamile Yogası dersleri veriyorum, yaz aylarında da kamplar düzenliyorum.

Kamp için 6 seneden beri hep Artvin Maçahel'e gittik. Ama geçen sene beni büyüleyen bir başka yer daha oldu. Antalya Geyikbayırı...

Torosların eteğinde yer alan Geyikbayırı, oturup sadece çevresine baktığı zaman bile insanı farklı duygulara sürükleyen bir yer. Kasım ayında doğanın hissiyatına göre tasarlanmış mekanımızda, muhteşem şefimizin lezzetli yemekleriyle ve dolu dolu Hatha ve Yüz Yogası dersleriyle harika bir kamp olacağına inanıyorum. Heyecanlanıyorum ve sabırsızlanıyorum :)

Geyikbayırı'ndaki bu ilk kampımızı birlikte deneyimlemek dileğiyle.

Sevgiler,
Zeynep Sensoy

HEMEN KAYIT OL

<https://yogadayoga.com/atolye/46>



Yogadayoga
Kamp
Programı

Geyikbayırı'ndaki Evimiz - The Land

Zaman zaman keyifli sohbetler edeceğimiz,
zaman zaman da tek başınıza inanılmaz manzaraya karşı
kitap okuyabileceğiniz veya sadece hayran hayran bakabileceğiniz
ortak alanımız.



1. Gün, Perşembe

13:15 Ver Elini Antalya

İstanbul'dan gelmeyi tercih edenlerle Sabiha Gökçen H.'nda
buluşup 13:15 uçağı ile Antalya'nın yolunu tutuyoruz.

14:25 Antalya Havaalanı'ndan Geyikbayırı'na Hareket

Bizim uçağımızın 14:25'de Antalya olması planlanıyor.
Başka yerlerden gelenlerle de bu saatlerde Antalya'da
buluşabilirsek kamp alanımıza beraber gideriz.

16:00 Hadi Stüdyo'da buluşalım!

Hepimiz odalarımıza yerleştik, soluklandık. Kampımızın ilk dersi
için stüdyomuzda buluşuyoruz. Yol yorgunluğu ve sıkışmış be-
denlerimiz için yin yoga dersi eminim hepimize şifa olacak.

18:00'de Akşam Yemeği

Yoga Stüdyomuz

Sabah akşam dört bi' tarafından muhteşem Toroslari seyredebileceğiniz bu stüdyoda Hatha ve Yüz Yogası derslerimizi yapacağız.
Not: Merak etmeyin... Stüdyomuzun sobası ve yerden ısıtması da var.



2. Gün, Cuma

7:30 - 9:00 Hatha Yoga Dersi

İlk .hatha Yoga dersimizle bedenimizi biraz kuvvetlendirmeye, tanımaya başlıyoruz.

9:30 Kahvaltı

Sabahki hatha yoga dersinden sonra kahvaltımızı ediyoruz.

10:00 - 16:00 Serbest Zaman

16:00 - 17:30 Hatha Yoga

İkinci yoga dersimizle vücudumuz biraz daha kuvvetleniyor ;)

18:00'de Akşam Yemeği

20:30-21:30 Yüz Yogası Dersi

Uyumadan önce yüzümüzdeki kasları da tanıyalım, güzelleşelim :)

Fotoğraflar Heybetini Yansıtamıyor!

Antalya Plajlarını benim için farklı yapan denizin güzelliğın ziyade hemen yanibaşında başlayan Toros Dağları. Dört gün boyunca bu heybetli dağlardan biri eteklerinde bizi misafir edecek.



3. Gün, Cumartesi

7:30 - 09:00 Hatha Yoga Dersi

Güne başlangıcımız belli :) Sabahki yoga dersimizle kendimize güzel bir hediye veriyoruz

9:00 Kahvaltı

10:00 - 14:00 Serbest Zaman

14:00 - 15:30 Film Seansı

Ruh, beden ve zihin farkındalığımızı artıracak kısa bir film, sohbetimizin zemini olacak.

16:00 - 17:30 Hatha Yoga

Artık bedenimiz bu 5. dersle yogayı çok daha sever olacak :)

18:00'da Akşam Yemeği

20:30-21:30 Yüz Yogası Dersi

Yüz yogasında da derinleşmeye başlıyoruz.

The Super-Duper Ultimate Master Chef... Murat!

Nasıl bir akıl tutulması yaşıyoruz bilemiyorum... Yoga Kampı diye yola çıkıyoruz sonra en unutulmaz anlarımız hep yediklerimiz oluyor. Aldırma... "Can boğazdan gelir" demişler. Geyikbayırı'ndaki yemek konusunda şu kadarını söyleyeyim. Burada kamp yapma fikrini bana cazip kılan şeylerden biri de Murat Şefimiz olması. Gelenler ne demek istediğimi tadacak!



4. Gün, Pazar

7:30 - 09:00 Hatha Yoga Dersi

Güne başlangıcımız belli :) Artık erken kalkmaya alıştık :)

9:00 Kahvaltı

12:00-13:00 Yüz Yogası Dersi

Gitmeden son güzelleşmeler

13:00 Falafel'li Veda Yemeği

Geyikbayırı'ndan ayrılma vakti geldi. Murat Şef'imiz gibi burada dağcıların tırmanış öncesi çokça tercih ettiği bir karavan restoran var. Dileyenlerle burda kampa noktayı koyalım.

17:00 Antalya Havaalanı'na Yolculuk

Bizim dönüş uçağımız 19:30'da. Geyikbayırı'ndan 17 gibi hareket edeceğiz. Acele etmeden gidelim vaktimiz kalırsa havaalanında da son bir çay içeriz.



Yogadayoga
Kamp
Fiyatı



1800 TL

HEMEN KAYIT OL

<https://yogadayoga.com/atolye/46>

Ücrete dahil olanlar:

KDV
Konaklama
Antalya H.A. - Geyikbayırı
Geyikbayırı - Antalya H.A. transfer
Zorunlu Seyahat Sigortası
Bütün Yoga dersleri ve uygulamaları
Kahvaltı, Ara öğün, akşam yemeği

Ücrete dahil olmayanlar:

1. UÇAK BİLETİ
2. Bizimle Antalya
Havaalanı'nda buluşamayacaklar
için Geyikbayırı'na transfer
3. Dönüş yolunda karavan
restoranda öğle yemeği

UÇUŞ BİLGİLERİMİZ (İstanbul'dan Gelenler için):

14 Kasım Perşembe Gidiş

13:15 İstanbul Sabiha.G.H - 14:25 Antalya THY TK2924

17 Kasım Pazar Dönüş

19:30 Antalya - 20:45 İstanbul Sabiha.G.H THY TK2927

Sorularınız olursa

Whatsapp Mesaj

05332703372



Şu keyife

HEMEN KAYIT OL

<https://yogadayoga.com/atolye/46>

Sıkça Sorulan Sorular?

Daha önce hiç yoga yapmamış biri için bu kamp uygun mu?

Hem de çok uygun! Derslerin zorluğu açısından soruyorsanız, kamplarımızda yoga dersleri başlangıç seviyesinden başlar, bu noktadan sınırlarımızı keşfederek ilerliyor oluruz. Zaten kimseyle bir yarışımız da yok.

Ayrıca kampımız doğası ve pratik yapacağımız stüdyomuz ile yogayla tanışmak için yeni başlayanlara mükemmel bir ortam sunar.

Yoga yapmayacak bir tanıdığımı da kampa getirebilir miyim?

Bunu tercih etmiyorum. Sizin de tercih etmemenizi tavsiye ediyorum. Kampta yanınızdakilerin aynı deneyimi yaşıyor olması, sizin de yoğunlaşmanıza yardımcı olur.

Hem bu yüzden, hem de araçlardaki kapasitemizden katılımcıların kamp programına uymalarını isterim.

Şu ana kadar sadece gezmeye gelmek isteyen çok kişi gördüm... İnanın, oralarda yapacağımız derslere katılmak, bu deneyimin ayrılmaz bir parçası... herkese iyi gelir. Bana güvenin veya söyleyin güvensinler!

Tek başıma kalabilir miyim?

Aslında kamplarda tanışıp, sonrasında çok yakın arkadaş olan birçok insan tanıdım ama yine de tek kalmayı tercih ederseniz oda farkını ödediğinizde bu tabiki mümkün.

Ödemeyi nasıl yapabilirim?

Kamp ödemesini kredi kartına taksitle veya peşin banka havalesi ile yapılabilir.

Taksitle Ödeme İmkkanı var mı?

Kredi kartı ile websitesi üzerinden ödemelerde taksit imkanı bulunmaktadır.

Havale için Hesap Bilgileri?

Zeynep Şensoy
Garanti Bankası İstanbul - Yeniköy Şubesi
TR69 0006 2000 4620 0006 6826 03

Fatura alabilir miyim?

Elbette.

Ne Zamana Kadar İade alabilirim?

(Banka ve dijital ödeme komisyon bedelleri hariç) 1 aya kadar ücretin tamamını, bir hafta kalana kadar da ücretin %50'sini alabilirsiniz.

Tatmayan bilmez...

Yogadayoga

