

@YOGADAYOGA ZEYNEP ŞENSOY İLE
2024 ARTVIN, MACAHEL

HATHA &
YÜZ YOGASI KAMPI

Yogadayoga



Merhaba!

Ben Zeynep. Yogadayoga'nın kurucusuyum. Dile kolay... yaklaşık 10 yıldır Yüz Yogası başta olmak üzere Hatha ve Hamile Yogası dersleri veriyorum.

Her sene olduğu gibi senenin en güzel zamanında yine kendimizi Türkiye'nin yeryüzü cennetine atmaya karar verdik. Size şu kadarını söyleyeyim; **Artvin-Maçahel** ister bizimle ister bizsiz... insanın hayatında en az bir kere görmesi gereken kelimenin tam anlamıyla büyümlü bir yer.

Ama orayı da tam anlamıyla deneyimlemek için yoga kampımız inanın bence en en en doğru seçim! Biz 2024'te Temmuz ve Ağustos aylarında iki kamp programı planladık.

Bana güvenmenizi ve bu kataloğun hiç devamına bile bakmadan beklentisiz kendinize bir sürpriz yapıp kayıt olmanızı tavsiye ederdim. "Yok artık!" diyorsanız da buyrun size program.

Sevgiler,
Zeynep Sensoy

Sorularınız için Whatsapp mesaj hattı **0538 278 3939**

2024

Maçahel Kamp Tarihleri (4 Gece, 5 Gün)

1. KAMP

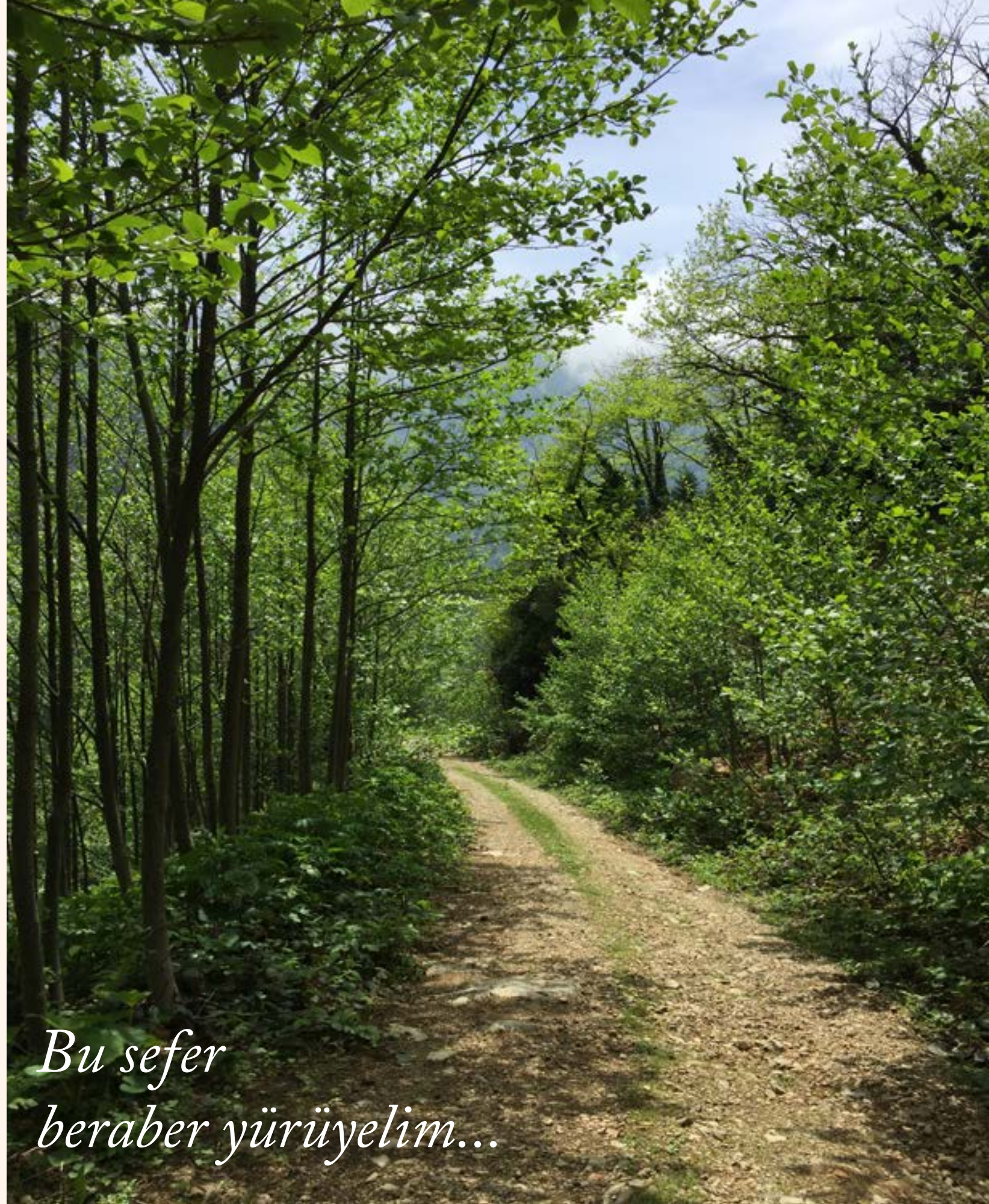
3 - 7 Temmuz
Çarşamba'dan Pazar'a

2. KAMP

28 Ağustos - 1 Eylül
Çarşamba'dan Pazar'a

HEMEN KAYIT OL

<https://yogadayoga.com/atolye/405>



*Bu sefer
beraber yürüyelim...*



Yogadayoga
Kamp
Programı



Karagöl, H. Sinan Şensoy



1. Gün

Rize-Artvin Havaalanı'nda Buluşuyoruz

Öğlen 13:40 gibi Rize-Artvin Havaalanı'nda buluşuyoruz.
(Bizim uçuş bilgilerimizi [bu sayfada](#) bulabilirsiniz.)

Güzel bir Yemek & Tanışma

Harika bir tatil öncesi biraz yolumuz olacak. Umarız uçaktaki sandviçleri sadece açlığınızı biraz bastırmak yemişsinizdir. Çünkü yolculuk öncesi güzel bir öğle yemeği bizi bekliyor.

Yolcu Yolunda Gerek...

Yemek sonrası yolumuz Arhavi'ye kadar bir yanımızda Karadeniz, diğer yanımızda alabildiğine yeşillik... Arhavi'den içeriye girince artık bu kampın gerçek doğası sizi büyülemeye başlayacak.

Hatha Yoga ile Yumuşak bir Başlangıç

Artık odalarımıza da yerleştik. Yoğun bir gündü. Akşam yemeği öncesi yumuşak bir yoga pratiğinden sonra yemeğe geçiyoruz.

Akşam Yemeği



2. Gün

7:00 - 8:30 Hatha Yoga Dersi

Sabah derslerimiz saat 7:00'da, çünkü yogadan başka yapılacak çok şey, gezilecek çok yer var burda.

8:30 Kahvaltı

Sabah 8:30'a kadar yapacağımız hatha yogadan sonra kahvaltımızı ediyoruz.

Serbest zaman.... O Köy Senin, Bu Köy Benim!

Macahel birbirine bağlı 6 köyden oluşan bir bölge. Kaldığımız köyden, komşu köye yürüyüş hem keyifli hem sağlıklı. Her adımda muhteşem manzara... kelimeler ifade edemiyor... yaşamak lazım.

18:00'da Yüz Yogası & Yoga

Akşam 18:00'da bir buçuk saatlik dersimiz var. İlk yüz yogası dersimizin ardından yumuşak bir yoga dersimiz var bugün.

19:30'da Akşam Yemeği

Çay Sohbet Muhabbet :)



3. Gün

7:00 - 8:30 Hatha Yoga Dersi

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

Kahvaltı

Serbest zaman... Maral Köyü & Şelalesinde Yüzme

İçinde bulunduğumuz bölgedeki komşu köyümüz Maral Köyü. Burada bir şelale var ki görenler ona 'Yeryüzü Cenneti' diyor. Serbest zamanda dünya gözü ile cenneti görmek isteyenlere duyurulur...

(Mayo, havlu, ıslandıktan sonra değişmesini isteyeceğiniz ne varsa yanınıza almanızı tavsiye ederim.)

18:00'da Yüz Yogası & Yoga

Akşam 18:00'da bir buçuk saatlik dersimiz var.

19:30'da Akşam Yemeği

Çay Sohbet Muhabbet :)



4. Gün

7:00 - 8:30 Hatha Yoga Dersi

Güne başlangıcımız belli :) Artık erken kalkmaya alıştık :)

Kahvaltı

Serbest zaman.... O Köy Senin, Bu Köy Benim!

Maçahel birbirine bağlı 6 köyden oluşan bir bölge. Kaldığımız köyden, komş köye yürüyüş hem keyifli hem sağlıklı. Her adımda muhteşem manzara... kelimeler ifade edemiyor... yaşamak lazım.

18:00'da Yüz Yogası & Yoga

Akşam 18:00'da bir buçuk saatlik dersimize artık vücudunuz isyan etmiyor ;)

19:30'da Akşam Yemeği

Çay Sohbet Muhabbet :)



5. Gün

7:00 - 8:30 Hatha Yoga Dersi

Tam da alışmıştık derken ayrılık vakti geldi. Ama sabah rutinimizden vazgeçmiyoruz. Bu muhteşem doğada (bu seferlik) son kez yogamızı yapıyoruz.

Kahvaltı

Güne zaten erken başlamıştık. Şu anda bir acelemiz yok. Rahat rahat kahvaltımızı edip bu muhteşem doğanın tadını çıkaralım.

Eve Dönüş için Yola Çıkıyoruz

Nihayet hayatımıza 'Bi' dur!' dediğimiz 5 günlük kampımızın sonuna geldik. Umarım hepimiz için güzel bir dinlenme ve enerji toplama zamanı olmuştur. Artık dönüş zamanı... Uçağı olanlar için transferimiz yine Rakani Tur tarafından sağlanacak.

*Maçahel'deki evimiz...
Öyle çok lüks aramayın.
Ama odalarımızın balkonundaki manzara
şehirde görmeye alışık olduğumuzdan bi' tık daha iyi...*



*İnsan hemen her yerde yoga yapabilir.
Ama burası;
tabiat, mekan ve pratiğin
birbirine tam uyum sağladığı
ender yerlerden biri.*



Şimdi yalan yok...

Bu kampta

Yediklerimize çok dikkat ettik.

Beton kaplı şehirlerimizde bulamadığımız

Ne varsa hepsini yedik!



"Nereye gittin sen öyle?!"

*"Fotoğrafi görünce
İsviçre'deydin sandım..."*

*"Ya hu memleketin her
tarafı gerçekten ayrı
güzel..."*

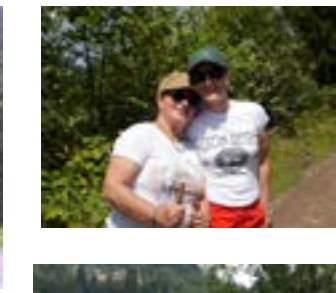
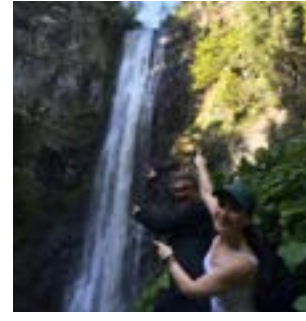
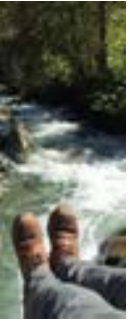
"Beraber de gitsek ya..."

diyen çok olur...



Yogadayoga

*Güzel mekanlarda,
Güzel insanlarla,
Gülerek bir arada olmak...*





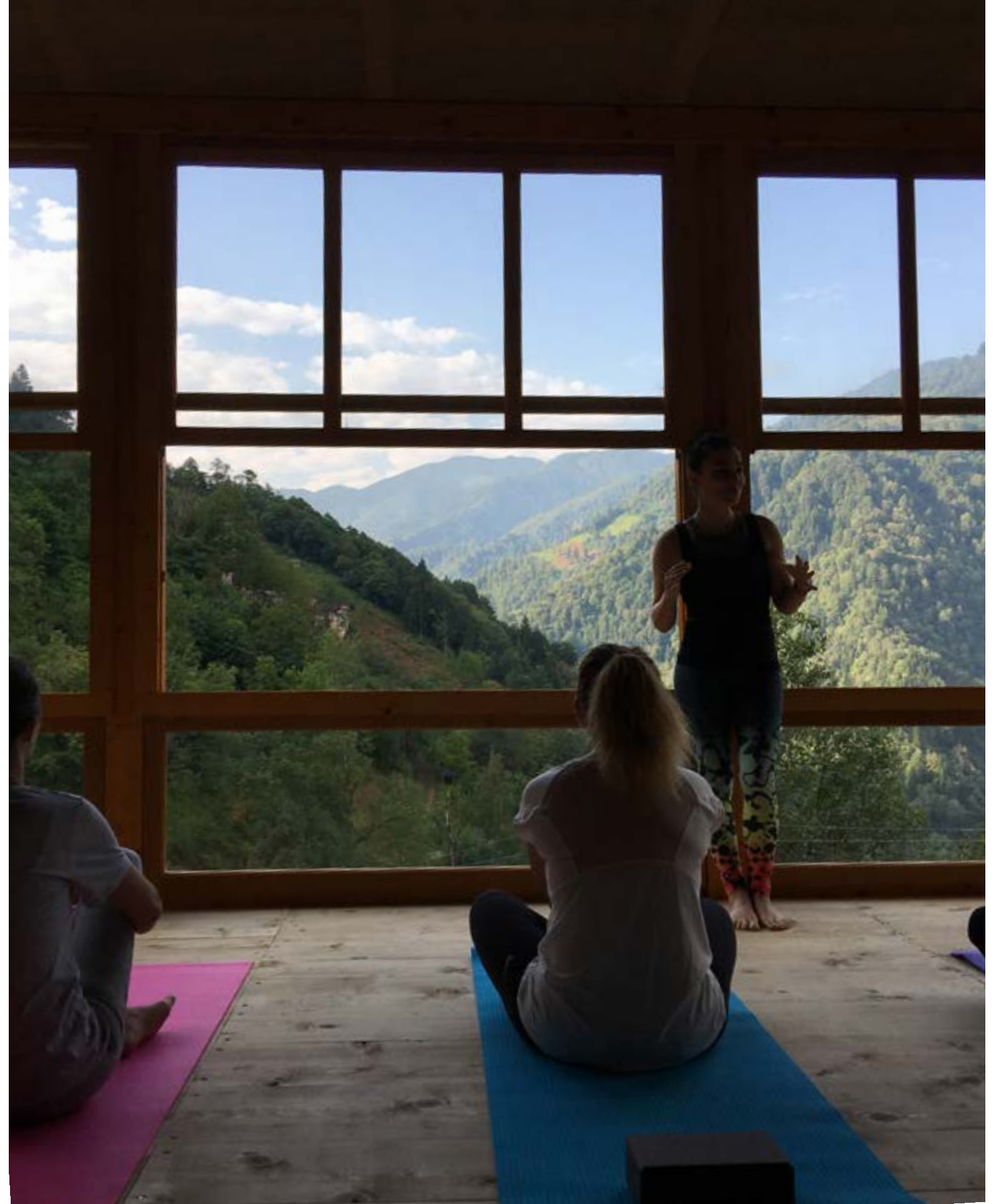
Yogadayoga



*Gözümü kapatıp,
"Cenneti hayal et" deseler...*



*Yazı ayrı güzel,
Kışı ayrı güzel...*





Sizden Öncekiler Ne Dedi?

Muhteşemmm geçti. Biri bana hem yoga yapacaksın hem gezeceksin hemde 20 kişiyle tanışıp hepsini ayrı ayrı seveceksin deseler asla inanmazdım.biriktirdiğim birsürü güzel anılarım oldu. Zeynep, Ömer ve Hafsa iyi ki yollarımız kesişti. Herşey için teşekkür ederim.

Işıl Ezgi Bezikoğlu, Mersin

En doğru yoga kampını bulmuş olmaktan; cennet gibi bir yerde yeni dostluklar kurmaktan, Zeynep ve Ömer'i tanımaktan dolayı çok şanslıyım .Yoga ve diğer yaptığınız aktiviteler beni çok mutlu etti. İyi ki varsınız. Herşey özenli ve titizlikle seçilmişti.

Arzu Özkan, Ankara

Harika bir deneyimdi. Hem ruhumuz hem bedenimiz beslendi, yeni arkadaşlarımız oldu.Harika yerler keşfettik. Çok güzeldi. İnşallah seneye tekrarını gerçekleştirme imkanımız olur.

Neriman, Yurtdışı - Öğretmen

Şehir hayatının yoğun koşturmacasında, ruh-beden-zihin bütünlüğünü sürekli dengede tutmak oldukça zorlaşıyor. 2 Yıldır Maçahel Yoga kampı, asi ve özgür doğada hem iç benliğimle yüzleşme, beden farkındalığımı geliştirme imkanı sağlıyor. Zeynep'in telkin destekli yoga çalışmalarının, bedensel farkındalığımı geliştirmemde çok faydası oldu. Maçahel ve Yoga kaçış ya da savaşın olmadığı insanın zirve noktası daha ne olsun. Maçahel, Yoga, Şensoy ailesi her yaz vazgeçilmezimizsiniz sağolun, varolun.

Aslı Tamtürk, İzmir - Mühendis

Hayat dolu Zeynep ve ailesi, bu kampta da yoganın temellerini daha iyi anlamamızı sağladılar. Bu kampı önceki kamptan daha tatminkar buldum. Gelişme sevindirici. Zeynep giderek daha usta bir rehber oluyor. Tebrikler!

Tuğrul Tamtürk, İzmir - Kurumsal Yazılım Danışmanı

Çok güzel geçti. Kampa 2.gelişim ve iyi ki katılmışım. Her seferi ayrı güzel ve özel. Zeynep Hocanın bilgisi, tecrübesi, disiplini, güzel enerjisi, doğanın güzelliği, ortamın doğallığı, Hafsa'nın tatlılığı, Ömer'in desteği, yemeklerin lezzeti (inanin daha yazabilirim). Rahatladım, açıldım ve şifalandım. Ne kadar teşekkür etsem az.

Suzan Yazıcı, İstanbul - İşletmeci

Hersey kusursuz ve rüya gibiydi. İyi ki seni tanıdım iyi ki varsın Zeynep'cim. Başka bir kampta buluşmak üzere.

Ceyda Çayiroğlu, İstanbul - İK Müdürü

İlk defa yoga yapan biri olarak zamanın nasıl geçtiğini anlamadığım bir kamp oldu.. gerçekten hem dinlendiğim hem kendimi keşfettiğim bir kamptı.

Mustafa, Kastamonu - Kardiyolog

İşini layığıyla yapan , her katılımcıyı odağına alan, son derece profesyonel bir tutum sergilemiştir Zeynep. Samimiyeti ve güler yüzü eklenince tadından yenmez bir iş birliği çıkıyor ortaya . Karadeniz hiç bu kadar keyifli olmamıştı ! Hafsa demeden geçemem. Gitmezseniz eksik kalırsınız.

Feyza, İstanbul - Denetçi

Hem Maçahel'i, hem yoga pratiğini hem de Şensoy ailesini bir arada deneyimlemiş tanımış olmanın mutluluğu içindeyim. Her şey baştan sona dört dörtlüktü. Kamp sırasında kurulan arkadaşlıklar, o mükemmel manzarada yapılan hatha ve yüz yogası, doğa içindeki yürüyüşler, yediklerimiz, içtiklerimiz, Karadeniz kültürü... ve tabii ki pansiyonumuzun sevgili sahipleri ve tatlı mı tatlı Şensoy ailesi. Bize kattıklarınız için sonsuz teşekkürler.

Lale Gürsoy, İstanbul - Öğrenci

Yoga ile tanışmak için arasam, bundan daha güzel bir ortam bulamazdım. Sevgili Zeynep Şensoy'un inanılmaz performansı bu ortamla birleşince unutulmaz bir deneyim oldu. Grubumuzda ki uyum ve pozitif enerjinin katkısını yazmadan geçemiyeceğim. Emegi olan herkese teşekkür ederim

Zeynep Kılıçer, İstanbul - Ev Hanımı

Uzun uzun yazmayı istesem de tek kelime ile özetlemek istiyorum: Eşsiz. Benim için eşi benzeri olmayan bir deneyimdi. Zeynep'cim yolun açık olsun, güzel yürekli insanlarla beraber yürümen dileğiyle...

Demet, İstanbul - Kamu

Tek kelimeyle harikaydı! Muhteşem doğada, dolu dolu içerikli, profesyonel ama sıcacık ve samimi bir kamp oldu. Ders süreleri ve kapsamı, yürüyüş rotaları, transfer, yemekler.. her şey çok iyi planlanmış. Kendime verdiğim en güzel hediyelerden. İyi ki Yoga, iyi ki YogadaYoga!

Özlem, İstanbul

Ortak bir tanıdık sayesinde Maçahel'in soluk kesici doğal güzelliği karşısında yoga ile soluklandık.

Yogadayoga Zeynep Şensoy yalnız yüzümüzü gençleştirip güzelleştirmekle kalmadı, ruhumuzu, bedenimizi, zihnimizi de arındırma yolculuğumuzda disiplinli pratiklerle bize rehberlik ve eşlik etti. Bu kamp unutulmaz diyorum. Çok teşekkür ediyorum.

Tülin Aysıl Gürsoy, İstanbul - Ekonomist

Yoga daha önce hiç yapmamış olmama rağmen, Zeynep sayesinde çok sevdim ve devam etme kararı aldım. Maçahel bir rüya, herkesin görmesi gerekir. Eğer doğayı, yürüyüş yapmayı, yemek yemeyi :) ve yeni insanlar tanımayı seviyorsanız, bu kamp tam sizlik. Bir de üstüne, kendinizi fit ve güzel hissederek dönüyorsunuz. Maçahel harika, Zeynep hocamız muhteşem, arkadaşlık unutulmaz. Teşekkürler Zeynep'ciğim.

Işıl Karahanoğlu, İstanbul - Editör

Beklediğimden çok daha fazlasını deneyimledim. Yoga kampı için seçilen yöre, yoga yapılan mekan ve Zeynep Şensoy'un programlayıp uyguladığı yoga pratiği çok başarılıydı. Yoga seansları dışında planlanan doğa ile başbaşa olduğumuz çevre gezileri muhtesem anılar bıraktı bende. Her yıl gelmeyi düşünüyorum. Yerimi şimdiden ayırtıyorum.

Ayşim Topuzlu İncesulu, İstanbul

Çocuk Gelişim Uzmanı - Psikolojik Danışman Rehber

Kampımız doğayla ile içiçe, bol egzersizli, bol gezmeli, hatha yoganın verdiği o dinginlikle belki normalde pekte yapamadığımız şeyi yaparak kendimize gerçekten zaman ayırarak, kendimizi dinleyerek geçti... bu kamp senenin sonunda herkesin kendine verebileceği küçük bir hediye

olabilir.. güler yüzün için teşekkürler Zeynep :)

Handan, İstanbul - Öğretmen

Muhteşem 5 gün geçirdim ve gerçekten çok güzel bir deneyimdi. Gelmeden önce biraz endişe duymama rağmen, broşürde yazdığı gibi gerçekten her seviyeye uygun bir kamp. Bunun en büyük nedeni Zeynep'in herkesin uygulayabileceği şekilde ve güzel anlatışıdır. Hiç yorulup, usanmadan herkesin tüm talep ve sorularına yetiştirdi. Doğa ile içiçe yoga, yüz yogası ve yürüyüş birleşince ruhumuz ve bedenimiz en güzel şekilde dinlendi. Üstüne birde güler yüzlü insanlarla tanışma ve sohbet eklenince telefonun çekmemesi bile rahatsız etmemeye başlıyor. Tekrardan her şey için teşekkür ederim. Seneye tekrardan buluşmak dileğiyle.

Ceylan, Londra

Her günümüz muhteşem geçti. Dersler her seviyeye uygundu ve kimse geri kalmadı. Hem Yoga ile dinlendik ve güçlendik hem de Maçahel ve çevresini gezmiş ve lezzetlerini tatmış olduk. Herkes çok güler yüzlü ve saygılı olunca, günlerde eğlenceli geçti ve İnternetin eksikliğini bile hissetmedim.

Zeynep, Stuttgart - Mühendis

Dingin; zevkli, zorlu... hayattaki denge gibi... daha doğrusu dengeyi bulmak gibi. Macahel kampı benim için Doğayla içiçe olup onun şartlarına uyum sağlamayı öğreten vücudumun sınırları olduğunu ama aşabildiğimi gösteren bir ayna oldu. Ayrıca tüm aileyle bu kampı yapması; sevgi, doğa, yoganın birleşimi çok lezzetli inş seneye 3. Senemiz... Görüşmek üzere Yogadayoga Zeynep hocam ve ailesi

Hazel, Ankara - Aşçı

Eğer siz de hayatınızda bir farkındalık kazanmak istiyorsanız kesinlikle Zeynep'in kampına katılmalısınız. Tek başıma katıldığım bu kampta Zeynep bana güzeller güzeli bir oda arkadaşı vermekle ilk adımını attı. Sonrasında kamptaki diğer insanları tanıdıkça herkesin ruhumun bir parçası olduğunu farkettilim. Yaptığımız yoga çalışmaları ve yüz yogası ile birçok bilgi edindim. Gezdiğimiz tüm yerler cennetten bir parçaydı. Ve en önemlisi Zeynep bildiği ne varsa vermek için hep çaba sarfetti. Bunun değeri hiçbirşey ile ölçülemez. Bitmesin istediğim beş günlük kamp için, bu imkanı sağladığı için sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Şafak Sağlam, Mersin - Avukat

Bu sene 6. kampıma gittim. Ruhum ve bedenim için ayırdığım en kıymetli vakitimin bu kamplar olduğuna inanıyorum .Harika bir doğa içerisinde yapılan kampları ipe çekiyorum. Kendime verdiğim en değerli hediye bu kamplar... daha niceleri olsun ... daha nicelerine gelebileyim inşallah. En içten teşekkürler.

Meral Friedlander, İstanbul - Kimyager

Mükemmel

Sevilay, Darıca - Jeofizik Mühendisi

Çok keyif aldım. Zeynep Hoca'nın enerjisi, Maçahel'in güzelliği ve Doğa ile Yoganın bütünlüğü harikaydı.

Melike, İstanbul - Proje Asistanı

Güzel insanlarla, güzel doğada, güzel bir deneyim yasadık, Macahel'i çok sevdik. Ne az ne çok, ne kolay ne zor, kamp boyunca dengede kaldık. Zeynep Hoca'nın öğrenci dostu yoga dersleri hepimizin seviyesine göre faydalı oldu. Dönsek de keyifli tat halen gitmedi, teşekkürler...

Saide Sak, Ankara - Danışman

Tadı damağımızda kalan , nasıl geçtiğini anlayamadığımız doğa harikası kampımız .. samimi dostluklarımız, daha uzun süre anlatılacak bir sürü anımız oldu. Canım Şensoy'lar herşey için çok teşekkür ederiz.. Namaste
Kübra Solmaz, Kastamonu - Doktor

Muhteşemmm! İyi ki gitmişim. Seneye tekrar gitmek için can atıyorum, tadı damağımda kaldı. Bu harika bir deneyimi bizlere yaşattığını için Sevgili Zeynep'e, bizi her an gülme krizine soktuğu için eşi Ömer'e ve o masum hallerini bizlerle paylaşan tatlı kızları Hafsa'ya teşekkür ederim. Güzel enerjiniz daim olsun. Tekrar görüşmek dileğiyle. Sevgilerimle
Elif Ekşi, İstanbul - Mühendis





Yogadayoga
Kamp
Ücreti



Kamp Ücreti

Maçahel'de Sıradan Bir Gün

KAMP ÜCRETİ

4 Gece, 5 Gün

Ücrete dahil olanlar:

Konaklama
Kahvaltı, Ara öğün, akşam yemeği
Bütün Yoga dersleri ve uygulamaları
Rize-Maçahel / Maçahel-Rize transfer
Bütün gezi ve transferler
Zorunlu Seyahat Sigortası
& Sınırsız çay

Ücrete dahil olmayanlar:

Gidiş-Dönüş Uçak biletleri

2 kişi kayıt olursa

1 Kişi ücreti
32,000 ₺

1 Kişi ücreti
30,000 ₺

1 Balkonlu dubleks oda üç kişiliktir.

7 Balkonlu oda iki kişiliktir.

2 balkonsuz oda tek kişiliktir.

HEMEN KAYIT OL

<https://yogadayoga.com/atolye/405>

Sorularınız olursa

Whatsapp Mesaj 0538 278 3939

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 Maçahel, 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 ve eminim herkese iyi gelir. Bana güvenin veya söyleyin güvensinler!

Tek başıma kalabilir miyim?

Normalde tüm odalar balkonludur. Tek kişi konaklamak isterseniz pansiyonun üst kısmında bulunan balkonsuz odalarda konaklatabiliriz.

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?

Bee Akademi Eğitim ve Turizm Hizmetleri Ltd. Şti.
TR83 0006 7010 0000 0076 8482 12

Fatura alabilir miyim?

Elbette.

Ne Zamana Kadar iade alabilirim?

(Banka ve dijital ödeme komisyon bedelleri hariç) 15 gün kalana kadar ücretin tamamını, 3 gün kalana kadar da ücretin %50'ini alabilirsiniz.

Başka sorunuz olursa

Whatsapp Mesaj 0538 278 3939



Şu keyife

HEMEN KAYIT OL



BİZİM UÇUŞ BİLGİLERİMİZ

Kampa Giderken

11:45 İstanbul H.A - 13:40 Rize-Artvin H.A

Kamptan Dönerken

14:25 Rize-Artvin H.A - 16:35 İstanbul H.A

ÖNEMLİ NOT: Uçak biletleri kamp ücretine dahil değildir.
Bu nedenle kampa katılmaya karar verdiyseniz,
geciktirmeden uçak biletinizi ayarlamanızı tavsiye ederiz.

Kamp için buluşma noktamız Rize-Artvin Havaalanı.
Buradan sonra servis araçlarımız ile Maçahel'e hareket edeceğiz.
Beraber gelmeyi tercih edeceklerin, bizim varış saatlerimize uygun olarak
Rize-Artvin Havaalanına gelmesini rica ediyoruz.

Yogadayoga

Cennet elinizin altında...



Bu kampımız Oyun Kampta Turizm TURSAB No:13306 güvencesiyle yapılmaktadır.

