

**BE
ONE**
PROJECT®

Motivasyonlar





Be Healty

Yaşam Danışmanlığı

Gelecek kaygıları, geçmişin pişmanlıkları, kariyer stresi, aşk acıları, ayrılıklar, kayıplar, büyük heyecanlar... Ömrümüz boyunca sayısız olay giriyor hayatımıza. Hepsi yaşamımızı, bakış açımızı etkiliyor; bazen kim olduğumuz ve nasıl yol aldığımız gerçeğini değiştiriyor, şekillendiriyor. Gün içinde yaşadığımız olaylar bile bizde izler bırakıyor; en ufak bir terslik, kaynağını bilmediğimiz bir yerden gelen aşırı tepkiler vermemize sebep oluyor.

Doyum
Denge
Süreç
Dinleme
Sezgi
Merak
İleriye ve Derine
Kendini Yönetme
Mahremiyet
Güven
Doğruyu Söylemek
Açıklık ve Genişlik

İçsel Dinleme
Odaklanarak Dinleme
Evrensel Dinleme
Olan Bitene Tercüman Olma
Netleştirme
Dıştan Görünüm
Benzetme
Takdir Etme

Özgünlük
Bağlantı
Canlılık
Cesaret
Sorumluluk Almak
Hesap Vermek
Başarısızlığı Kutlamak
Ortaya Çıkarma
Hedef Koyma

Fark Et
Dile Getir
Tekrar Bağlan
İzin İsteme
Toparlama
Destekleme
Temizlenme
Yeniden Şekillendirme
Ayrım Yapma



Be Healty

Yaşam Danışmanlığı

Anı yaşamayı öğrenme yöntemleri, olanı olduğu gibi kabul etme, yaşam yolunda daha sağlıklı devam edebilmek için yaşam danışmanlığı öneriyoruz.

Toplam 90 saat 10 gün
Özel derslerde 1 gün 7 saat
Grup Seansları 1 gün 4 saat

Katılımcı sayısı mekana bağlı olarak 30 kişilik gruplara kadar çıkabilmektedir.
Yaşam Koçluğu atölyesi alt sınır 18 olmak üzere tüm yetişkinlere açıktır; izleyici kabul edilmez.



Be Healty

Feng Shui

Feng Shui, evrenin, doğanın güçlerini ve titreşimlerini dengeleyerek, hayatınızda başarıyı, sağlığı ve zenginliği sağlayan bir yöntemdir.

Sözlük anlamı "rüzgar" ve su" olan Feng Shui, doğada var olan evrensel yaşam enerjisini, yaşadığımız mekanlarda harekete geçirmenin yöntemlerini gösteren eski bir Çin öğretisidir. Yaşam yolculuğunda bize sunulan seçeneklerden biri olan bu öğreti, evrenin güçleriyle denge içinde yaşamının ve bunu mekanlarımıza taşımanın yollarını gösteren bir klavuzdur.



Be Healty

Feng Shui

Feng Shui felsefesine giriş

- Feng Shui nedir? Tarihçe
- Feng Shui okulları öğretileri
- Feng Shui'de 4 önemli faktör
- Chi kavramı
- Yin/Yang'ın özü ve kuralları
- Yin/Yang'ı mekanlarımızda nasıl kullanırız?
- Kozmik Üçlü
- 5 Element teorisini kavrama
- Yapıcı/yıkıcı/destekleyici döngüler
- 5 Elementin mekanlarımızda kullanılması
- 4 kutsal hayvan
- Mekanlarda İdeal Konumlar

Ba Gua

- Giriş ve kavrama
- Luo Shu karesi
- 9 bölge ve özellikleri
- Ba Gua haritalarının çıkarılması
- Trigramlar
- Mekanlardaki eksiklikler
- Evde Ba Gua uygulamaları

Katılımcı sayısı, özel dersler ve mekana bağlı olarak grup çalışması olarak da yapılabilmektedir.

Feng Shui atölyesi 3,5 saatlik seanstan oluşmaktadır.



Be Healty

Back Care

Bel, sırt ve boyun sorunları (Fıtık, eğrilme, ağrı, zayıflama, sıkışma vs.) çok sık rastlanan ciddi problemler olarak karşımıza çıkmaktadır. Backcare omurga sağlığına yönelik çalışmalardan oluşur.

Rahatsızlığı olanı düzeltmeye, olmayanı korumaya yönelik bir programdır.

Kısıtlı bir alanda bile, rahatlıkla uygulanabilir.

Rahatlatıcı ve güçlendirici bir etkiye sahiptir.

İç organlarda olumlu yansımaları da bu çalışmanın bir yan getirisiidir.

Düzenli uygulanması durumunda etkileri gayet hızlı görülebilir.

Omurganızda (boyun, sırt, bel) etkili bir şekilde güçlenme, esneklik ve düzgün bir görünüm sağlar.

Back Care Atölyesi 2 saatlik seanstan oluşmaktadır.

Katılımcı sayısı mekana bağlı olarak geniş gruplara çıkabilmektedir.

Atölyelerde hareket kabiliyetini engellemeyecek her tür giysi uygundur.



Be Healty

Masaj

Refleksoloji

Refleksoloji, basit ve etkili bir tamamlayıcı tedavi yöntemi olup, "Ayaklar beden aynasıdır" prensibinden yola çıkarak vücuttaki gerilimi almak ve rahatsızlıkları düzeltmek için ayaklardaki refleks bölgelerine baskı uygulanmasıdır.

Örneğin ayaktaki karaciğer noktasına baskı uygulayarak karaciğeri uyarmış olursunuz.

Bu yöntemle vücudun bloke olmuş enerjileri çözülür ve bedenin kendi kendini iyileştirme mekanizmasının çalıştırılması sağlanır. Böylece, belirli rahatsızlıkları iyileştirebilir ve genel anlamda fiziksel, duygusal ve zihinsel sağlık geliştirilebilir.

Refleksolojinin amacı mümkün olduğunca hızlı ve kolay bir şekilde vücudu ve zihni yeniden canlandırmaktır.



Be Healty

Masaj

Refleksoloji

Bu atölyede teorik ve uygulamalı çalışmalarla Refleksoloji sistemini ve nasıl çalıştığını öğretiliyor.

Anatomi bilgisinin yanısıra, iç organların ve bedenin ayaklardaki yansımaları inceleniyor. Katılımcıya verilen çizim ve tablolarla bütün beden sistemleri (solunum sistemi, sindirim sistemi, hormonal sistemi...) ile ilgili bilgiler aktarılıyor.

Elle yapılan tedavilerde de olduğu gibi, kursumuzun en önemli parçasını ve zamanımızın %60-70'ini uygulamalara ayırılıyor. Kursun sonunda tüm katılımcılar, her zaman için kendi sınırlarının ve refleksolojinin sınırlarının farkında olarak teşhis koyma ve tedavi yetisi kazanmış olmaktadır.

Refleksoloji Atölyesi 2 saatlik seanstan oluşmaktadır.

Katılımcı sayısı mekana bağlı olarak geniş gruplara çıkabilmektedir.

Atölyelerde hareket kabiliyetini engellemeyecek her tür giysi uygundur.



Be Healty

Masaj

Tetik Nokta Masaj

Tetik noktalarının en büyük özelliği ağrıya neden olmadan yıllarca sessiz kalabilmeleridir. Sessiz tetik noktalarının, yıllar içinde birikip ileri yaşlarda belirgin ağrılara yol açarlar. Bu noktalar, sürekli kas gerilimine neden olarak gençlerde de kas bağlantı yerlerinde kronik ağrılara yol açabilmektedirler. Bastırıldıklarında çok ağrılı olabilen bu sessiz noktalar en ufak gerilme ve zorlanmayla aktive olabilirler.

Tetik nokta masajı, yıllardır süren ağrılardan kısa sürede kurtulmaya olanak sağlar.

Tetik Nokta Masaj Atölyesi 2 saatlik seanstan oluşmaktadır.

Katılımcı sayısı mekana bağlı olarak geniş gruplara çıkabilmektedir.

Atölyelerde hareket kabiliyetini engellemeyecek her tür giysi uygundur.

