

İyi
yaşa!

MELİKE KARAKARTAL



Yoga “oyna”

Ünlü yoga eğitmeni ve Adidas'ın yeni yüzü Rainbeau Mars, geçtiğimiz ay İstanbul'daydı...



KendiKöşk'te,

Kendini keşfet!

KendiKöşk, Kadıköy'de Fenerbahçe Stadı'nın hemen arkasında, pembe bir köşk! “Kendini keşfetme merkezi” diyelim. Yeteneklerinizi ve kendinizi geliştirmek istiyorsanız buraya bir uğrayın, en azından merkezle tanışın. Millî Eğitim Bakanlığı izniyle faaliyet gösteren KendiKöşk'te mücevher tasarımı, yoga, dans kursları, savunma sanatları, yönetmenlik, yazarlık, tiyatro hatta bas gitar dersi alabilirsiniz; Şebnem Ferah'ın başçısı Buket Doran burada ders veriyor. Aynı zamanda çocuklara yönelik de alternatifler var. Eşiniz ya da çocuğunuzla aynı derslere katılabilir ya da onlar sanat dersleri alırken siz yogayla biraz rahatlamayı deneyebilirsiniz.

www.kendikosk.com

Tel: (0216) 338 72 90.

Şebnem Ferah'ın başçısı Buket Doran da KendiKöşk'te ders veriyor.



Adidas, 2008 ilkbahar/Yaz Koleksiyonu'nda “Yoga Oyna” konseptini ön plana çıkartıyor ve yoganın her seviyedeki sporcunun performansını artırarak uğraşılan spor dalında daha ileriye gidilmesine yardımcı olduğunu vurguluyor. Konseptin yüzü, en yeni jenerasyon yoga eğitmenlerinden, yogada master derecesine sahip yaşam koçu Rainbeau Mars. Mars, kısa bir süre önce Adidas'ın davetlisi olarak İstanbul'daydı.

Pırıl pırıl, yaşam enerjisiyle dolu, ışık saçan bir eğitmen Mars. Son zamanlarda yanıtını en çok merak ettiğim soruyu sordum ona: Kaotik, kirli bir şehirde

yaşarken, stresi, sıkıntıyı, üzüntüyü en azından bir saatliğine unutup içimize dönme-yi nasıl becereceğiz? İşte tavsiyeleri:

- 1- Nefesinize dikkat:** Nefesinizin vücudunuzda dolaşmasını izleyin.
- 2- İyi düşünün:** Kendinize iyi davranın. Birine kompliman yaptığınızda ne kadar mutlu oluyor, bunu neden kendinize yapmayasınız?
- 3- Hareketlere odaklanın:** Kas hareketlerinize odaklanmayı deneyin.
- 4- Müzik dinleyin:** Müzik iyileştiricidir. Düşüncelerinizin sesi yerine sizi mutlu eden türde müzik dinleyin.
- 5- Hareket edin:** Her spor bir tür yogadır. Kolayca odaklanabildiğiniz, iyi hissettiren bir spor dalı seçin.



BAL: EVET, İŞLENMİŞ ŞEKER: HAYIR

Çok acıktığımızda ya da tatlı krizine girdiğinizde şekerli ürünlere saldırmak yerine bir kaşık bal yiyin. Son araştırmalar gösteriyor ki, bal yiyen deneklerin hafızaları işlenmiş şeker yiyenlere göre gelişme göstermiş ve daha mutlu bir profil çizmişler. Bilim adamları bu etkilerin balda bulunan antioksidanlara bağlıyor...



Vücudunuzu dinleme zamanı

O, kendini “ruhsal ve bedensel beslenme uzmanı” olarak tanımlıyor; tam da öyle. Kim mi? Hale Sofia Schatz'dan bahsediyorum. 23-27 Nisan ve 30 Nisan-4 Mayıs tarihlerinde İstanbul'da olacak, dörder günlük iki program yapacak. Programın adı “Nourishment Wellness Retreat.” Schatz “Ne yersen osun” diyor, çok doğru söylüyor. Program, Village Park Country Resort'ta gerçekleşecek. Tam bir inziva cenneti. Kaçırmanın derim. Bilgi için Ay Danışmanlık: (0212) 352 93 50.

