**YOGA EĞİTİMİ**

09 Mart 2018

Sakarya Üniversitesi Hizmet İçi Eğitim Şube Müdürlüğü tarafından “YOGA: Dişil- Eril Denge” isimli bir eğitim düzenlendi.

Sakarya Üniversitesi Hizmet İçi Eğitim Şube Müdürlüğü tarafından düzenlenen YOGA: Dişil- Eril Denge” isimli eğitim, 6 Mart Salı günü Yoga Eğitmeni ve Antrenörü Nejla Ceylan Özveren tarafından Spor Bilimleri Fakültesi Modern Dans- Halk Oyunları Salonu’nda gerçekleştirildi.

Yoga’nın faydaları hakkında katılımcılara bilgiler veren Nejla Ceylan Özveren, yoganın bedensel, zihinsel ve duygusal iyilik halini dengelediğini belirtti. Özeveren, yoga yapan kişinin kas- iskelet sistemini tanımasına ve doğru nefes almasına yardımcı olduğunu söyledi. Özveren, yogada uygulanan denge pozları, canlandıran-arındıran-yenileyen ateş elementine ve anda kalmayı sağlayan, sakin kılan, huzur veren su elementini aktive ettiğini söyledi.

Etkinlik, meditasyon çalışması, gevşeme  ve denge tekniklerinin uygulanması ile son buldu.

09.03.2018 – YC