

MindCare  
Academy

# Sessiz Mindfulness Meditasyon İnzivası

14 - 19 Haziran 2022

Institute for Mindfulness-Based Approaches (IMA)  
ve MindCare Academy Türkiye ile 5 günlük sessiz  
mindfulness meditasyon inzivası

Kayıt

[info@mindcareacademy.com](mailto:info@mindcareacademy.com)

MindCare



Institute for  
Mindfulness-Based Approaches



## İnziva neleri kapsar:

### Eğitmen Rehberliğinde Çalışmalar

Oturma meditasyonları, yumuşak yoga, mindful hareket ve yürüme

### Birebir destek

Eğitmen ile günlük konuşmalar

### Sessizlik pratiği

Sessizlik pratiği sayesinde kişisel pratiğin derinleşmesi



# Ana dönüş

Günleri pratiklerle ve sessizlikle geçirmek dağılan zihni fark etmeyi, ana dönmeyi kolaylaştırır.

# İçgörü

İnziva süreci kendimizle ilgili farkındalıklar yaşamaya alan açar.

# Berrak Zihin

Kendimizle baş başa kalmak dağılan zihni ve şemalarımızı fark edip daha sakin bir zihne geçişi destekler.

# Mesleki gelişim

Bu inziva mindfulness eğitmenleri için Doğru Uygulama Prensiplerinde geçen senelik sessiz inziva koşulunu karşılar.



## Eğitmenler

AMIR IMANI

İnziva Lideri

KIVILCIM KIRAN

İnziva Asistanı

SELİN ILGAZ

İnziva Asistanı

MindCare  
Academy

İnziva dili İngilizce olup, Türkçe çeviri yapılacaktır

# İnzivaya katılım ön koşulları:

- 8 haftalık MBSR veya başka bir mindfulness temelli programa katılmış olunması tercih edilir ancak zorunlu değildir
- Eğer 8 haftalık bir mindfulness programına katılmadıysa en az 1 senedir sürdürülen günlük meditasyon pratiği gerekir
- Tanı almış travma sonrası stres bozukluğu, depresyon, psikoz veya anksiyete bozukluğu gibi rahatsızlıkları olan katılımcıların durumlarını anlatan bilgileri paylaşmaları gerekir. Bu durumda inzivaya katılım için gerekirse ruh sağlığı uzmanınıza bilgi vermeniz istenebilir.
- Fiziksel sınırlanmaları olan katılımcıların inziva lideriyle görüşmesi ve mekânın uygunluğu gözden geçirilmesi gereklidir
- İnziva yapısını takip etmekte isteklilik gösterilmesi (işini bir kenara bırakmak, dış dünyayla iletişimi kesmek, telefonu bir kenara koymak, inziva programına, topluluk kurallarına ve sessizliğin korunmasına uymak gibi)

Bu inziva aynı zamanda Mindfulness temelli yaklaşım eğitmenlerinin pratiklerini derinleştirmesi için çok yararlı bir fırsattır. International Mindfulness Integrity Network (IMI) standartlarını karşılar.

İnzivaya katılım MBSR eğitmenlik eğitimlerinde gerekli olan ön koşulu karşılar.



# İnziva detayları

## Tarihler

14 – 19 Haziran 2022

Giriş 14 Haziran Salı 12:00

Çıkış 19 Haziran Pazar 12:00

Son kayıt tarihi: 20 Mayıs 2022

## Ücret

Tam pansiyon 5 gece 5 gün konaklama ve inziva ücreti:

2 kişilik oda – kişi başı 9,000 TL + KDV (%8)

Tek kişilik oda – 11,000 TL + KDV (%8)

## Kayıt

info@mindcareacademy.com

MindCare  
Academy



İnziva mekanı

Seshane Eğitim ve  
Yaşam Merkezi  
Beykoz İstanbul

COVID 19

COVID 19 önlemleri kapsamında tüm katılımcıların negatif PCR testiyle gelmeleri gerekmektedir. Ayrıca girişte HES kodu ibraz edilecektir.



# IMA Hakkında

Mindfulness Temelli Yaklaşımlar Enstitüsü (Institute for Mindfulness-Based Approaches – IMA), Avrupa Kıtasındaki en eski mindfulness eğitimi enstitüsüdür. Kurucusu ve yöneticisi Dr. Linda Lehrhaupt 1983'ten beri Mindfulness temelli programlar sunuyor. 2001 yılından bu yana IMA, sağlık hizmetleri, zihin sağlığı, eğitim, sosyal hizmet, insan kaynakları ve diğer ilgili alanlarda profesyoneller için mükemmellik standardıyla eğitimler sağlamaktadır.

## İnziva Lideri Amir Imani – IMA Kıdemli Öğretim Üyesi

Kanada'da bulunan Toronto Üniversitesi'nden Danışmanlık ve Yetişkin Eğitimi alanında yüksek lisans derecesine sahip olan Amir, Toronto Üniversitesi Psikiyatri Bölümü'nde ruh sağlığı araştırmaları alanında çalışmıştır. Amir, 2000 yılından beri akıl sağlığı ve dengeli yaşamda zihin-beden odaklı yaklaşımların yeri ve uygulanması üzerine çalışıyor. Massachusetts Üniversitesi Tıp Fakültesi Mindfulness Merkezi'nden (Center for Mindfulness – CFM) MBSR Eğitmen Eğitimi Sertifikası almıştır. 2005 yılından bu yana MBSR programları vermekte, aynı zamanda Mindfulness Eğitmenleri yetiştirmektedir. Hindistan merkezli Omega Wellbeing'in kurucu ortağı ve yöneticisi, İran'ın Orta Doğu bölgesindeki tek hastane ortamında klinik uygulama odaklı MBSR programının kurucu direktörüdür. Amir, Mindfulness Temelli Yaklaşımlar Enstitüsü'nün kıdemli bir öğretim üyesi ve süpervizörüdür ve MBSR eğitmen eğitimlerinde bir eğitmen ve inziva lideri olarak aktiftir. Bireylerle olan çalışmaları dışında Amir, kamu ve özel kuruluşlar için de uluslararası düzeyde atölye çalışmaları ve inzivalar düzenlemektedir.

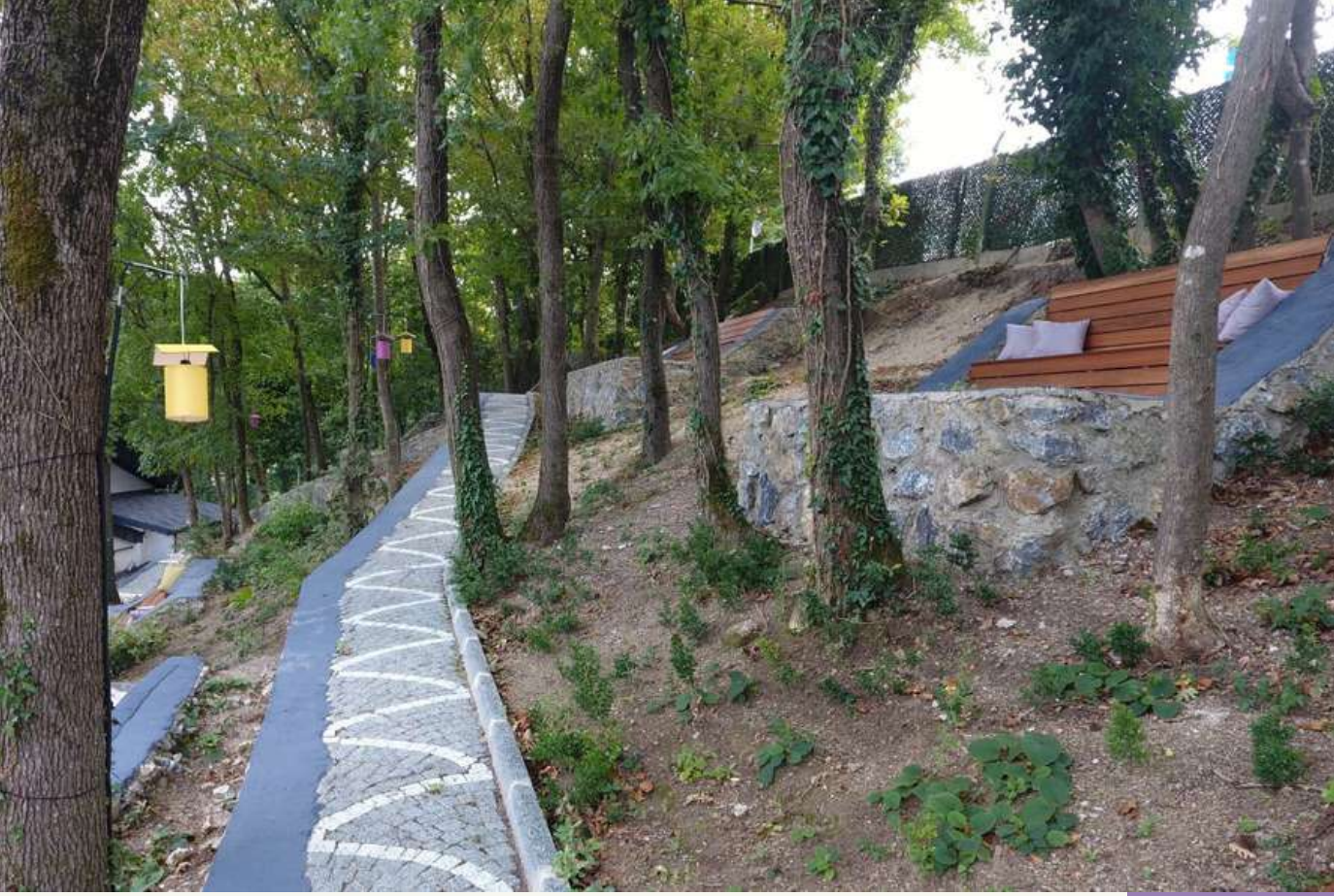
## İnziva Asistanları: Kıvılcım Kıran ve Selin Ilgaz

MindCare Academy kurucuları ve Mindfulness eğitmenleri Kıvılcım ve Selin inzivanın asistanları olarak size yardımcı olacaklar.

Kıvılcım ve Selin ile ilgili daha fazla bilgi için:  
[mindcareacademy.com/hakkimizda](http://mindcareacademy.com/hakkimizda)



MindCare  
Academy



# MindCare Academy

Kayıt için bize yazın:

[www.mindcareacademy.com](http://www.mindcareacademy.com)  
[info@mindcareacademy.com](mailto:info@mindcareacademy.com)

Sessizlikte  
buluşmak üzere...