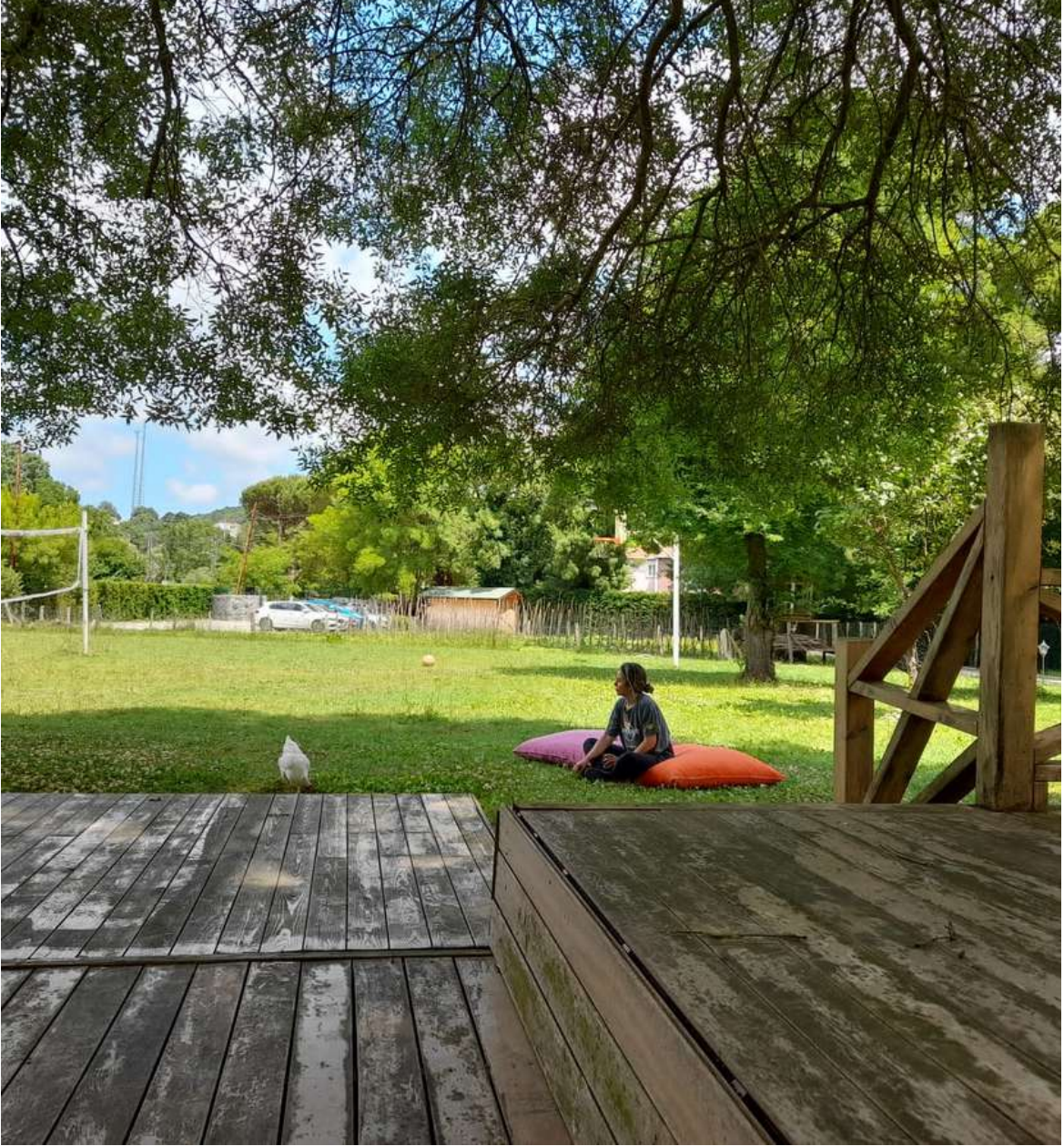


# SESSİZ İNZİVA

---



5 günlük sessiz mindfulness meditasyon inzivası  
24 - 29 Ekim 2023  
Seshane Istanbul

---

[www.mindcareacademy.com/inziva](http://www.mindcareacademy.com/inziva)

MindCare



Sessiz İnziva, meditasyon pratiğinizde derinleşmek, kalıplaşmış tepkilerinizi fark etmek, dış sesleri en aza indirerek içsel deneyiminize yakından bakmanıza yardımcı olmak için tasarlanmış özel bir deneyimdir.

MindCare Academy olarak, uluslararası kabul edilen standartlara uygun olarak yürütülecek bu inzivayı Türkiye'de gerçekleştirecek olmaktan mutluluk duyuyoruz. Kıdemli meditasyon eğitmeni Amir İmani liderliğinde gerçekleşen bu inzivada, farklı mindfulness pratiklerini bir araya getirerek sizi kendi iç dünyanızla bağlantı kurmaya davet ediyoruz.

Sessiz İnziva ile zorluklarla farklı bir ilişki kurmayı, günlük hayat aktivitelerini farkındalıkla yapmayı pratik etmeyi ve otomatik pilottan çıkarak an be an farkındalığı deneyimlemeyi destekliyoruz.

# HOŞGELDİNİZ



# EĞİTMENLER

---



## **Amir Imani**

### *İnziva Lideri*

Toronto Üniversitesi'nden yüksek lisans derecesine sahip Amir, akıl sağlığı ve dengeli yaşamda zihin-beden odaklı yaklaşımların öncüsüdür. MBSR programlarını yöneten, Omega Wellbeing'in kurucusu ve uluslararası düzeyde atölye çalışmaları düzenleyen bir eğitmen ve inziva lideridir.



## **Kıvılcım Kıran**

### *İnziva Asistanı ve Tercümanı*

MindCare kurucu ortağı Kıvılcım, 2015'ten beri mindfulness, şefkat ve travma çözümlemesi konularında çalışan akredite mindfulness ve şefkat eğitmeni ve travma terapistidir. IMA, Oxford ve Bangor kurumlarında mindfulness ve meditasyon, Compassionate Mind Merkezi'nde ise şefkat eğitimi almıştır. Kıvılcım klinik psikolog olarak yetişkin ve çift terapisi hizmeti sunmaktadır.



## **Selin Ilgaz**

### *İnziva Asistanı ve Tercümanı*

MindCare kurucu ortağı Selin, Psikoloji ve Nörobilim alanlarında uzmanlaştıktan sonra Nepal'de başladığı sessiz inziva deneyimiyle meditasyonu hayatının bir parçası haline getirerek 2016 yılından beri akredite mindfulness eğitmeni olarak eğitimler veriyor. Ayrıca Yoga eğitmenliği ve bedensel pratiklerle de kişisel pratiğini zenginleştiriyor.



# İNZIVA'DA NELER VAR

01

## Mindfulness pratikleri

Yönlendirmeli ve yönlendirmesiz pratikler:  
Beden Taraması  
Oturma Meditasyonu  
Metta Meditasyonu  
Yumuşak Yoga  
Mindful Yürüyüş

02

## Kıdemli eğitmen

Bugüne dek onlarca inziva yönetmiş, 25 yıllık deneyiminin inziva üzerine kurulu olduğu kıdemli eğitmenimiz Amir'in yönlendirmeleri ve birebir desteği

03

## Sessizlik

5 gün boyunca dış dünyayla iletişim kesilir, grubun içinde katılımcılar birbirleriyle iletişim sağlamazlar. Sadece eğitmenlerle minimum düzeyde gerektiğinde iletişime geçilir

04

## Sağlıklı yemekler

Seshane'nin hazırladığı leziz vejetaryen ev yemekleri ve sağlıklı atıştırmalıklar. Sabahları açık büfe kahvaltı, öğlenleri çorba ve salata, ikindi atıştırmalığı ve akşamları 6-8 çeşit yemek.

05

## Doğanın içinde

Ulaşımı kolay şirin bir köyde, üstelik İstanbul'da, yeşillikler ve ağaçların arasında, içe dönüşü destekleyen Seshane'deyiz

06

## Asistan desteği

MindCare kurucuları ve inziva organizatörleri, deneyimli mindfulness eğitmenleri ve psikologlar olarak Kıvılcım ve Selin, inziva boyunca yardım ve destek için sizinleler.



# KATILANLAR NE DEDİ?

---

- “ *Sessizliğe ve kendimle kalmaya ihtiyacım olduğunu fark ettim. Kendimle verdiğim mücadeleyi ve bu mücadelenin şefkatle nasıl ele alınabileceğini tecrübe ettim*
- “ *Kendime bazı konularda dürüst olmadığımı ve kendi kendimi bazen nasıl sabote ettiğimi farkettim*
- “ *Benim için muazzam bir deneyimdi. Her geçen gün daha da derinleştiğim ve kendime, hayata bu kadar yakından bakabildiğim için çok mutluyum. Baktığım her yerde geçiciliği görebilmek ve rüzgara, güneşe teslim olmak çok etkileyiciydi benim için. Keşke daha uzun sürseydi diyorum şu an. :) Günlük pratiğimde de hem motivasyonum çok daha arttı hem de meditasyonda daha kolay derinleşilmeye başladığımı ve farkındalığının, öz şefkatimin daha da arttığını gözlemliyorum. Çok teşekkürler, şahane bir deneyimdi.*
- “ *Akış çok güzeldi. Çok rahat ilerledim ve içine girerek deneyimleyebildim. Döndüğümünden bu yana günlük rutinimde değişiklik yaparak sessiz oturma ve sabah hareketini (yoga) erkenden yapmaya devam ediyorum. Beş gün o kadar iyi geldi ki mutlaka 10 gün deneyimlemek hedefim. Bir eğitmen adayı olarak beni farklı bir boyuta taşıdığını hissediyorum. Çok teşekkür ederim.*
- “ *Düşüncelerimde farklı dönüşümler oldu. Yaşadığım zorluklara başka gözle bakmaya başladım. Günlük pratiklerimin etkisi inzivada yansıdı. Düzenli pratik yapmanın önemi belirginleşti.*



# KİMLER KATILABİLİR?

---

- 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 paylaşımları 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 (iş 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) standartlarında yılda bir kere yapılması önerilen inziva şartını karşılar.**

**İnzivaya katılım MBSR eğitmenlik eğitimlerinde gerekli olan ön koşulu karşılar.**



# İNZİVA DETAYLARI

## Tarihler

24 – 29 Ekim 2023

Giriş 24 Ekim Salı 12:00

Çıkış 29 Ekim Pazar 12:00

## Oryantasyon Toplantısı

25 Eylül 2023, 18.00, Zoom üzerinden

İnziva lideri Amir ile tanışmak, detaylı bilgi almak ve sorularınızı sormak için ücretsiz oryantasyon toplantımıza bekliyoruz.

## Ücret

Tam pansiyon 5 gece 5 gün konaklama ve inziva ücreti:

**2 kişilik oda – kişi başı  
18,000 TL**

**Tek kişilik oda + 23,000 TL\***

*\*Tek kişilik oda sayımız sınırlıdır*

*\*\*Katılım 35 kişiyle sınırlıdır*



# KAYIT



Kayıt için  
[info@mindcareacademy.com](mailto:info@mindcareacademy.com)  
adresine mail atabilir

veya

[Başvuru Formunu buraya tıklayarak](#)  
[doldurabilirsiniz](#)

*Sessizlikte  
buluşmak  
üzere...*

MindCare