



## ONLINE UYGULAMALI SEANSLAR METABOLİZMAYI ÇALIŞTIRMA VE ENERJİYİ YÜKSELTME ÇALIŞMALARI

### 1. SEANS

- Nefes nedir?
- Vücudu dengeleme çalışması
- Meditasyon
- Düşünceleri takip etme

### 2. SEANS

- Nadi Shodhana (Nefes temizleme tekniği)
- Ateş nefesi
- Kaş ve kulak bölgesiyle çalışma
- Meditasyon
- Duyguları takip etme

### 3. SEANS:

- Diyafram nefesi teknikleri
- Balon şişirme
- Kahkaha
- Meditasyon
- Öz şefkat

### 4. SEANS:

- Psoas kası
- Teknikler
- Meditasyon
- Güvenilir bölge

### 5. SEANS

- Vagus sinirini rahatlatıcı çalışmalar
- Meditasyon
- Ben benim

### 6. SEANS

- Hipofiz bezini aktifleştirme
- Timus bezini aktifleştirme
- Vücudu rahatlatma
- Meditasyon
- Vücut taraması

### 7. SEANS

- Dizlerle ayakta çalışma
- Meditasyon
- Yaz mevsimi çalışması

### 8. SEANS

- Kalın ve ince bağırsak meridyenleriyle çalışma
- Parmaklarla çalışma
- Mide meridyenleri
- Meditasyon
- Yiyeceğin lezzeti

### 9. SEANS

- Zıplama çalışması
- Okyanus nefesi
- Arslan nefesi
- Meditasyon
- Dağ duruşu
- Ilık bahar nefes tekniği

### 10. SEANS

- Amin
- Selam
- Dil ve yüz çalışmalar
- Meditasyon
- Hayal kurma

### 11. SEANS

- Kalp ve akciğer meridyenleriyle çalışma
- Sinüzit bölgesi çalışması
- Meditasyon
- Pastırma sıcakları nefes tekniği
- Kendine teşekkür