

2. INTERNA Tai Chi ve Qigong Festivali Programı

(Kartepe - Izmit)

Mekan Tao

15 Haz / Perşembe

11:30 - 12:30	Komite + gönüllüler toplantısı	
12:30 - 14:00	Öğle yemeği	
14:00 - 14:30		
14:45 - 15:45	Ders: Wudang Temel Çalışmaları (1)	Harun M. Soydan
16:00 - 17:00	Ders: Tai Chi Temelleri - Duruş ve Adım Teknikleri	Numan Pekgöz
17:15 - 18:15	Ders: Gevşeme ve Koordinasyon	Ece Dündaralp
18:30 - 20:00	Üyeler Toplantısı	
19:30 - 21:30	Akşam Yemeği	
21:00 - 22:30		

Mekan Tao

16 Haz / Cuma

06:00 - 06:45	Egzersiz: 18 Form Tai Chi Qigong 1. set	Ayhan Güler
06:45 - 07:30	7 Yıldız Qigongu	Uğur Tırpan
07:30 - 09:00	Kahvaltı	
09:00 - 10:00	Ders: Hareketi Tai Chi yapan nedir ve 8 Temel Enerji	Numan Pekgöz
10:15 - 11:15	Ders: Wudang Temel Çalışmaları (1)	Ece Dündaralp
11:30 - 12:30	Ders: Tai Chi Savunma	Seçkin Köknar
12:30 - 14:00	Öğle Yemeği	
14:00 - 15:00	Ders: Tai Chi Temelleri - Kılıç Tekniği	Numan Pekgöz
15:15 - 16:15	Ders: Wudang Kılıç 13 form	Esat Ataç
16:30 - 17:30	Gösteri	
18:00 - 19:30		
19:30 - 21:30	Akşam yemeği	
21:30 - 22:30		

Mekan Tao

17 Haz / Cumartesi

06:30 - 07:30	İksel Boşluk Qigongu	Hakan Onum
07:30 - 09:00	Kahvaltı	
09:00 - 10:00	Ders: Tai Chi'de Nefes, Zihin ve Qi Farkındalığı	Onur Aydınoglu
10:15 - 11:15	Ders: Farklı bir İçsel Sanat, Bagua	Numan Pekgöz
11:30 - 12:30	Ders: Zayıflamak için Tai Chi	Seçkin Köknar
12:30 - 14:00	Öğle Yemeği	
14:00 - 15:00	Spontan Gruplarla Spontan Ders Saati	
15:15 - 16:15	Gösteri	
16:30 - 21:30	Kır Gezisi ve Akşam Yemeği	
21:30 - 23:00	Komite Toplantısı	

Mekan Tao

18 Haz / Pazar

06:30 - 07:30	Ders: Wudang Temel Çalışmaları (2)	Ece Dündaralp
07:30 - 09:00	Kahvaltı	
08:30 - 10:00	Üyeler Toplantısı	
10:15 - 11:15	Ders: Wudang Temel Çalışmaları (3)	Harun M. Soydan
11:30 - 12:30	Ders: Tai Chi'de Güç Uygulamaları	Seçkin Köknar
13:00 - 14:30	Katılım Belgelerinin Takdimi, Fotoğraf Çekimi ve Vedalaşma	

Mekan Wuwei

15 Haz / Perşembe

11:30 - 12:30		
12:30 - 14:00		
14:00 - 14:30		
14:45 - 15:45	Ders: Canlılık Artırma ve Bedene Yayma	Hakan Onum
16:00 - 17:00	Ders: Aşaç Duruşları Qigongu (1)	Tarik Tekman
17:15 - 18:15	Ders: Qi Hissini Yaratma ve Karında Ateşi Canlandırma	Onur Aydınoglu
18:30 - 20:00		
19:30 - 21:30		
21:00 - 22:30		

Mekan Wuwei

16 Haz / Cuma

06:00 - 06:45	Egzersiz: Wudang Bahara Dönüş Qigongu	Esat Ataç
06:45 - 07:30	Egzersiz: Yaban Kazı Qigongu (1)	Sevim Savaşçı
07:30 - 09:00		
09:00 - 10:00	Yürüyüş Qigongu	Tarik Tekman
10:15 - 11:15	Egzersiz: Lotus Qigongu	Başak Arpacıoğlu
11:30 - 12:30	Ders: Wudang Temel Çalışmaları (2)	Harun M. Soydan
12:30 - 14:00		
14:00 - 15:00	Ders: Aşaç Duruşları Qigongu (2)	Tarik Tekman
15:15 - 16:15	5 Yön Çalışması	Ayhan Güler
16:30 - 17:30		
18:00 - 19:30		
19:30 - 21:30		
21:30 - 22:30		
23:30 - 01:00	Qigong Gece Dersi	Harun M. Soydan

Mekan Wuwei

17 Haz / Cumartesi

06:30 - 07:30	Egzersiz: Yaban Kazı Qigongu (2)	Sevim Savaşçı
07:30 - 09:00	Kahvaltı	
09:00 - 10:00	Ders: Wudang 5 Hayvan Qigongu	Esat Ataç
10:15 - 11:15	Ders: Aşaç Duruşları Qigongu (3)	Tarik Tekman
11:30 - 12:30	Ders: 6 Şifalı Ses	Ayhan Güler
12:30 - 14:00		
14:00 - 15:00	Spontan Gruplarla Spontan Ders Saati	
15:15 - 16:15		
16:30 - 21:30		
21:30 - 22:30		

Mekan Wuwei

18 Haz / Pazar

06:30 - 07:30	Egzersiz: Xing Gong Tai Chi Bagua	Aziz Azad Dural
07:30 - 09:00		
08:30 - 10:00		
10:15 - 11:15	Ders: Yaban Kazı Qigongu (3)	Sevim Savaşçı
11:30 - 12:30	Ders: Dao Yin	Esat Ataç
13:00 - 14:30		

Salon

15 Haz / Perşembe

11:30 - 12:30		
12:30 - 14:00		
14:00 - 14:30	Açılış ve tanıtım konuşması	
14:45 - 15:45		
16:00 - 17:00	Meditasyon: Qigong Meditasyonu	Eren Akalın
17:15 - 18:15	Meditasyon: İçsel Sımya	Ayhan Güler
18:30 - 19:30	Sunum: Çin Astrolojisi	Ceren Ateş
19:30 - 21:30		
21:00 - 22:30	Herkes Açık Toplantı / Soru-cevap	

Salon

16 Haz / Cuma

06:00 - 06:45		
06:45 - 07:30		
07:30 - 09:00		
09:00 - 10:00	Sunum: Çin Alan Oluşturma Sanatı	Ceren Ateş
10:15 - 11:15	Basit ve Etkili Meridyen Terapisi Uygulamaları	Onur Aydınoglu
11:30 - 12:30	Kadınlar İçin Yang Ateşi Canlandırmak	Didem Çivici
12:30 - 14:00		
14:00 - 15:00	Sunum: 5 Element Sistemi ve Organlar	Ayhan Güler
15:15 - 16:15	Omurga Qigongu	Seçkin Köknar
16:30 - 17:30		
18:00 - 19:30	Sunum: Anatomi ve Chi	Ayhan Güler
19:30 - 21:30		
21:30 - 22:30	Sunum: Taoist İçsel Çalışma Analizi ve Meditasyon	Eren Akalın

Salon

17 Haz / Cumartesi

06:30 - 07:30		
07:30 - 09:00		
09:00 - 10:00	"Anatomy of the Deep Front Line"	László Körösi
10:15 - 11:15	Geleneksel ve Modern Rahatlama Teknikleri	László Körösi
11:30 - 12:30	5 Element, Biyoritm ve Metabolik Denge	Onur Aydınoglu
12:30 - 14:00		
14:00 - 15:00	Spontan Gruplarla Spontan Ders Saati	
15:15 - 16:15		
16:30 - 21:30		
21:30 - 22:30	Sunum: Bilimsel Açından Chi	Uğur Tırpan

Salon

18 Haz / Pazar

06:30 - 07:30		
07:30 - 09:00		
08:30 - 10:00		
10:15 - 11:15	Sunum: 5 Element ve Duyusal Sağlık	Onur Aydınoglu
11:30 - 12:30	Sunum: Bilgelik Yolu Olarak Qigong	Aziz Azad Dural
13:00 - 14:30		

Atölye

15 Haz / Perşembe

11:30 - 12:30	
12:30 - 14:00	
14:00 - 14:30	
14:45 - 15:45	Çay Seremonisi (Esat Ataç)
16:00 - 17:00	
17:15 - 18:15	
18:30 - 20:00	
19:30 - 21:30	
21:00 - 22:30	

Atölye

16 Haz / Cuma

06:00 - 06:45	
06:45 - 07:30	
07:30 - 09:00	
09:00 - 10:00	
10:15 - 11:15	
11:30 - 12:30	Egzersiz Kılıcı Yapımı (Numan Pekgöz)
12:30 - 14:00	
14:00 - 15:00	
15:15 - 16:15	
16:30 - 17:30	
18:00 - 19:30	
19:30 - 21:30	
21:30 - 22:30	

Atölye

17 Haz / Cumartesi

06:00 - 06:45	
06:45 - 07:30	
07:30 - 09:00	
09:00 - 10:00	Uzak Doğu Kaligrafisi (Numan Pekgöz)
10:15 - 11:15	
11:30 - 12:30	
12:30 - 14:00	
14:00 - 15:00	
15:15 - 16:15	
16:30 - 21:30	
21:30 - 22:30	

Renk Kodları

	Tai Chi Meraklıları İçin
	Qigong Meraklıları İçin
	Sunum ve Kapalı Alan Çalışmaları
	Boş Zaman ve Yemek