

# GLOBAL WELLNESS DAY PROGRAM

10 HAZİRAN CUMARTESİ

KüçükÇiftlik Park

## WORKSHOP ALANI 1

- 10.15-11.00 **Gem Akcan** / Yoga  
11.15-12.00 **Dilara Koçak**  
**Prof.Dr.Murat Aksoy**  
İyi Yaşam Yolculuğu  
12.15-13.00 **Murat Berkin** / Pilates  
13.15-14.00 **Dr.Ümit Aktaş** / Beslenme ve Sağlık İlişkisi  
14.15-15.00 **Aret Vartanyan** / İnsanız Ayıbı Yok  
15.15-16.00 **Ayşegül Demirsoy** / Zumba

## WORKSHOP ALANI 2

- 11.45-12.30 **Eser Mutlu** / Kahkaha Terapisi  
12.45-13.30 **Özden Kaftan Thomas**  
**J.D.Thomas**  
Nefesinizde Saklıdır Hayat  
13.45-14.30 **Figen Küçükkoner Kırca**  
İyi Hissetmek Ailede Başlar  
14.45-15.30 **Gül Kaynak** / Detoks ve Alkali Yaşam

## KİTAP İMZA ALANI

- 12.05-12.50 **Dilara Koçak**  
13.05-13.50 **Prof.Dr.Murat Aksoy**  
14.05-14.50 **Dr.Ümit Aktaş**  
15.05-15.50 **Aret Vartanyan**

## YAŞAM ATÖLYESİ WORKSHOP ALANI

- 10.15-11.00 **Kübra Güner Köymen** / Uyardırma Servisi  
11.15-12.00 **Sırma Belin**  
Tibet Ses Çanakları ile Ses Meditasyonu  
12.15-13.00 **Handan Önder** / Seni Kim Yönetiyor?  
13.15-14.00 **Dilara Eda Gürsoy**  
Astroloji Hayat Bulmacasının Anahtarı  
15.15-16.00 **Neşe Cesur** / Hayatına Renk Kat, Her Rengi Tat

## ÇOCUK AKTİVİTE ALANI

- 10.00-16.00 **Çocuklar için günboyu sürecek Dans, Zumba, Basketbol vb. eğlenceli ve öğretici aktiviteler.**

sahibinden.com

Richmondhwa  
wellness-spa

KÜÇÜK  
ÇİFTLİK  
PARK  
EST. 1975

beko

EST  
FORM  
LIFELINE

karnaval

TRAN  
QUINI  
POSITIVELY RELAXED

Wellcare®  
Sağlıkla yaşama sanatı

YVES ROCHER  
FRANCE

RIXOS  
SUNGATE

INCIA  
AS PURE AS NATURE

TECHNOGYM  
The Wellness Company

Shangri-La Bosphorus  
ISTANBUL

MİGROS

TÜRK KALP VAKFI

TÜROB  
TURKISH ORGANIZATION OF  
HOTEL ASSOCIATION OF TURKEY

KÜÇÜKÇİTİK Lifestyle

Bigoddy.com

CAPITOL

MEMORIAL

DILARA KOÇAK  
İyi Yaşam

YA KİŞİSEL  
DÖNÜŞÜM  
AKADEMİSİ

MURATBERKİN  
PILATES STUDIO

MEDIA PROFESSIONAL  
SEVİNÇSATIOĞLU

AçıkAçık

TÜRKİYE  
OMURLUK  
FELÇİLLERİ  
DERNEĞİ

KARANTENİ ÇOCUKLARA BİRİT BİRİT  
KAÇUVA

printcenter

SPA EDITION  
always quality

[www.globalwellnessday.org](http://www.globalwellnessday.org)

#globalwellnessday

f /globalwellnessday t /wellness\_day i /globalwellnessday

# GLOBAL WELLNESS DAY



Türkiye'nin dünyayı değiştiren büyük yaşam hareketi Global Wellness Day'i, 100 ülke, 4000 ayrı noktada kutluyoruz.

*"Bir gün, tüm yaşamınızı değiştirebilir!"*

**10 HAZİRAN CUMARTESİ**

KüçükÇiftlik Park / 10.00-16.00  
KATILIM HERKESE AÇIK VE ÜCRETSİZDİR.

## GLOBAL WELLNESS DAY KATILIMCILAR



**ARET VARTANYAN**  
YAZAR

Yaklaşımını, kitapları ve seminerleri ile milyonlarca insanla buluşturan yazar ve Yaşam Atölyesi kurucu ortağı Aret Vartanyan, başlattığı toplumsal projeler ve yarattığı kitlesel iletişim kanalları ile çalışmalarını son dönemde uluslararası platforma da taşıdı.



**AYŞEGÜL DEMİRSOY**  
ZUMBA EĞİTMENİ

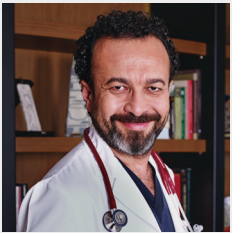
Spor hayatına 13 yaşında lisanslı atlet olarak başlayan ve bisiklet sporu ile uzun yıllar ilgilenen millî sporcu ve eski Türkiye şampiyonu olan Ayşegül Demirsoy, Kocaeli Üniversitesi Spor Akademisi'nden mezun olduktan sonra spor hayatına devam etti. Şu an Türkiye'nin önde gelen kulüplerinden birinde kişisel spor koçluğunun yanı sıra, uluslararası pilates ve zumba eğitmenliği yapıyor. Mottosu; "Hareket et, hayatını değiştir. Işılda ve etrafına hep ışık saç."



**DİLARA KOÇAK**  
BESLENME VE DİYET UZMANI

Dilara Koçak, Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nden mezun olduktan sonra yüksek lisansını da aynı üniversitede yaptı. "İyi Yaşam Günlüğü", "Dilara Koçak ile İyi Yaşam", "Afiyetle Diyet" ve "Afiyetle Diyet Tarifleri" kitaplarının yazarıdır. Milliyet Gazetesi, Women's Health, CEO Life ve Hello dergilerinde sağlık yazarı olan Koçak, 10 yıldır pek çok TV kanalında program hazırlayıp sunmuştur. Türkiye İyi Yaşam programı hazırlayıp sunmuştur. Türkiye İyi Yaşam programı hazırlayıp sunmuştur. Türkiye İyi Yaşam programı hazırlayıp sunmuştur.

Elçisi olan Dilara Koçak, halen Mezura Kliniği'nde bireysel ve kurumsal beslenme ve danışmanlık hizmeti vermektedir.



**DR. ÜMİT AKTAŞ**  
FİTOTERAPİ VE AKUPUNKTUR UZMANI

Dr. Ümit Aktaş, Türkiye'de Fitoterapi uzmanı olarak eğitim alan ilk tıp doktorlarından biridir. Tıp eğitimini Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde, Akupunktur Uzmanlık eğitimini Yeditepe Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde, Fitoterapi Yüksek Lisans eğitimini ise Yeditepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nde tamamlamıştır. İstanbul'da kendi kliniğinde hasta kabul eden Dr. Ümit Aktaş, halen Bahçeşehir Üniversitesi Fitoterapi Eğitim Koordinatörü olarak görev yapmaktadır. Dr. Ümit Aktaş, "İlaçsız Yaşam", "Bitkisel Kürlerle İlaçsız Tedavi" ve "Diyabet ve Zayıflama Kürleri" adlı kitapların yazarıdır.



**ESER MUTLU**  
KAHKAHA TERAPİSTİ

Eser Mutlu, Kakhaha Yogası'nı başlatan Hindistanlı tıp doktoru Madan Kataria'dan "Kakhaha Yogası Uluslararası Eğitim Sertifikası" aldıktan sonra Türkiye'de Kakhaha Yogası ile ilgili çalışmalarına başladı. Grup çalışmaları, hastalara destek tedavi amaçlı kakhaha terapileri ve Kurumsal Personel Kakhaha Motivasyon Seansları yapmaktadır. Kongre ve konferanslarda Kakhaha Yogası, tıp kongrelerinde ise toplantı öncesi veya ortasında havayı yumuşatmak, stres seviyesini azaltmak, enerjiyi açığa çıkartmak, öğrenmeyi desteklemek için "Ice Breaker" egzersizlerini uygulamaktadır. Bangalore Kakhaha Yogası Üniversitesi'nden Kakhaha Elçisi ünvanı almıştır.



**FİGEN KÜÇÜKKÖNER KIRCA**  
EBEVEYN KOÇU

1993 yılında Boğaziçi Üniversitesi Ekonomi Bölümü'nden mezun oldu. Öğrenimine Japonya ve Amerika'da devam etti. İngiltere'de Coaching & Mentoring International ve The Coaching Academy'den profesyonel koçluk eğitimi alarak; National Open College Network'ün Level 3 Advanced Level derecelendirmesine sahip oldu. Gestalt Center for Organization and Systems Development grup koçluğu eğitimini tamamladı. The Parent Coaching Academy'nin ebeveyn koçluğu programına katıldı. Bu programın Türkiye'de tek uygulayıcısı ve anne-baba koçluğunun öncülerinden oldu. Anne-babaların; çalışan, eş ve ebeveynlik rollerini kendilerini iyi hissederek yönetebilmelerine destek olmak amacıyla hazırlanmış farklı programlar ve eğitimler sunuyor. Ayrıca; kurumlara "ebeveyn dostu" şirket olmak konusunda danışmanlık yapıyor.



**GEM AKCAN**  
YOGA EĞİTMENİ

Avustralya'da Ekonomi, Finans ve Japonca eğitimi alan Gem Akcan, 20 yıldan uzun bir süre Japonya'da ve Yeni Zelanda'da yaşadıkandan sonra bütünsel yaşam konusundaki bilgilerini paylaşmak ve yoga öğretmek üzere İstanbul'a taşındı. Yıllarca Iyengar stili yoga yaptıktan sonra Hindistan Conoor'da Ashtanga Yoga çalışan Gem Akcan'ın dersleri, akıcı geçişler yaratırken, uyum ve dikkat odaklı iki disiplinin birleşimi haline gelmiştir.



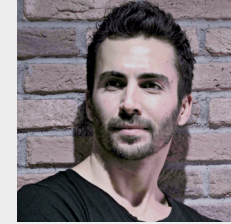
**GÜL KAYNAK**  
DETOKS UZMANI

Tarsus Amerikan Koleji ve ardından Boğaziçi Üniversitesi Uluslararası İlişkiler Bölümü'nde okuyan Gül Kaynak, aynı üniversitenin Turizm Otel İşletmeciliği Bölümü'nden de diploma aldı. Düzenli verdiği Detoks ve Sağlıklı Yaşam seminerlerini, çeşitli kurumların çalışanlarına, markalar adına lansmanlarda, son olarak da Arçelik markası ile Türkiye genelinde AVM'lerde devam ettirdi. Çeşitli TV programlarına konuk olarak katılmakta ve zaman zaman çeşitli dergilere Detoks ve Sağlıklı Yaşam ile ilgili yazılar vermektedir. 2015 yılından itibaren Etiler'de, yüksek kapasiteli geniş mutfağında günlük Detoks ve Alkali beslenme paketleri servisine devam etmektedir.



**PROF. DR. MURAT AKSOY**  
GENEL CERRAHI UZMANI

Cerrahpaşa Tıp Fakültesi mezunu olan Murat Aksoy, uzun yıllar İstanbul Tıp Fakültesi'nde öğretim üyeliği yaptı. Damar Cerrahisi konusunda çalışmaları ve sağlık bilgilerini insanlarla paylaşmayı sürdüren Prof. Dr. Aksoy, Kanal 24, 360 TV ve Kanal D'de sağlık programları yapmaktadır. Mesleki kariyerinin yanı sıra Kord Vokal adında bir müzik grubunun solistliğini yapmaktadır.



**MURAT BERKİN**  
2. JENERASYON PİLATES EĞİTMENİ

Sanatçı bir aileden gelen Murat Berkin, Devlet Opera ve Balesi eski baş dansçılarındandır. Profesyonel bale kariyeri boyunca İngiltere, İskoçya, Danimarka ve Japonya dahil olmak üzere dünyanın pek çok yerinde dans etmiş ve ülkesini başarıyla temsil etmiştir. Japonya'nın en büyük iki bale topluluğundan biri olan Asami Maki Ballet'den davet alarak 2004-2006 yılları arasında Japonya'da solistlik yapmış ve dans etmiştir. Bu dönemde pilates ile tanışan Berkin, bu konuda da eğitim almış ve ustası Jay Grimes ile dünyanın çeşitli ülkelerinde konferanslar ve workshop'lar düzenlemektedir. Murat Berkin, İstanbul'un tek klasik pilates stüdyosunun kurucusudur.



**ÖZDEN KAFTAN THOMAS**  
NEFES TERAPİSTİ VE KİŞİSEL GELİŞİM UZMANI

Özden Kaftan Thomas üniversite eğitimi İstanbul Bilgi Üniversitesi İşletme Bölümü'nde yaptı. Deeksha, Aktif Meditasyon Teknikleri, Nefes, Yaşam Koçluğu, İlişki Dinamikleri, Tantra, NLP üzerine eğitimler alıp bilgi ve birikimlerini; Seminer, Grup Çalışmaları, Workshop ve Bireysel Seanslar vererek paylaşmaya başladı. 2005 yılından bu yana insanlardaki yüksek potansiyeli keşfetmek ve Fiziksel, Zihinsel, Duyusal arınma ve açılımlar yaratmak için Amerika, Meksika ve Avrupa'da pek çok farklı araç ve teknikler uygulayarak deneyim kazandı. Meksika'da aldığı Nefes Eğitimi ile kendi Yaratıcılığını, Sezgilerini ve Aktif İfade Tekniklerini harmanlayıp diğer yarım dediği Amerikalı Eşi J.D. Thomas'la "YENİ BEN" Nefes ve Beden Tekniklerinin kurucusu oldular.



**J.D. THOMAS**  
NEFES TERAPİSTİ VE KİŞİSEL GELİŞİM UZMANI

J.D. Thomas, insan potansiyeline ve sevginin gücüne tutkuyla inanan bir eğitmenidir. St Edwards Üniversitesi'nde 4 yıl boyunca Genel Psikoloji ve İnsan Davranışları üzerine eğitim gördükten sonra 1999 yılında Meksika'ya taşınmış ve burada gruplara, ailelere, çiftlere ve çocuklara fırsatlar sunan Grup ve Aile Gelişim Merkezi kurmuş ve yöneticiliğini yapmıştır. J.D. Thomas, 2003 yılından bu yana Nefesin Gücünü keşfetti ve binlerce kişiye şifa oldu. Ruh Eşim dediği Özden Kaftan Thomas ile "YENİ BEN", Nefes ve Beden Sistemini kurdular. Türkiye, Avrupa, Amerika, Afrika, Asya ve Birleşik Arap Emirlikleri'nde eğitimler vermeye devam ediyorlar.