



HAREKET BÜLTENİ



Bir yoga stüdyosuna / spor salonuna gidemiyor musunuz?
Yoksa evde spor yapmayı mı tercih ediyorsunuz?
Yogaila, grup dersi imkanını evine getiriyor. İki yönlü
video ile siz eğitmeni izleyip spor yaparken, aynı zamanda
eğitmen tarafından görülüyor ve destekleniyorsunuz.
Evinizden kopmadan gerçek grup dersi deneyimini
yaşamak istiyorsanız Yogaila tam size göre.

<https://www.yogaila.com/>



ÇAKRALAR, MEDİTASYON VE SES ÜRÜNLERİ WORKSHOPU

Yoga ve meditasyon ile
ilgileniyorsanız, çakralar ile
ilgili daha fazla bilgi sahibi olmak
isterseniz, meditasyon ve ses
ürünleri ile ilgili hem bilgi paylaşımı
hem deneyim yaşamak isterseniz,
bu etkinliğe katılabilirsiniz...

Katılımı ücretsiz olan etkinlik,
22 Ağustos 2020 günü
İstanbul Cihangir'de
YOGIXO Stüdyo'da yapılacak.

<https://www.instagram.com/yogixoo>



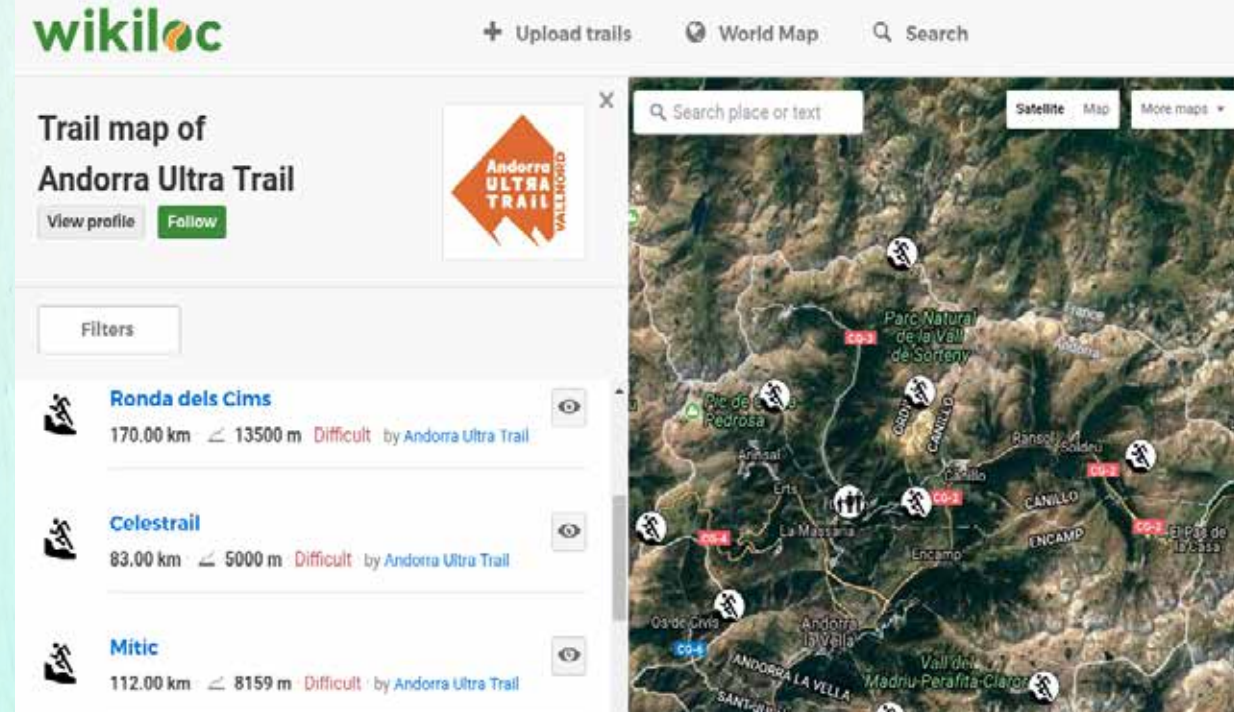
7 TEMEL ANTRENMANDAN OLUŞAN VİDEO SERİSİ

Artık yavaş yavaş sokağa çıkıp koşu ve antrenman
yapabildiğiniz bu yeni süreç bir çoğumuz için
dört gözle beklenirken, bazıları için hala
çok kolay değil. Rundamental grubu, sizi
her antrenmanda İstanbul'un farklı bir parkına
götürecek 7 ana antrenmandan oluşan bir video
serisi hazırladı. Bu video serisinde antrenörler;
Milli Atlet Yaren Açar, Tarkan Yaran ve
Yoga eğitmeni Asuman Çetin birlikte
dilediğiniz zaman ve dilediğiniz yerde
antrenman yapma keyfi yaşayabilirsiniz.

<https://www.instagram.com/rundamental/>



WIKILOC İLE DÜNYAYI KEŞFET



<https://apps.apple.com/tr/app/wikiloc-outdoor-navigation-gps/id432102730?mt=8>

Wikiloc en iyi açık hava rotalarının
paylaşıldığı ve keşfedildiği bir
uygulama. İnsanların hem doğa
aktiviteleri yaparken hem de
aktivite öncesinde ve sonrasında
daha iyi topluluk deneyimlerini
yaşamalarını sağlıyor. Ayrıca
diğer kullanıcıların oluşturduğu
rotaları da indirerek hiking, trekking
ve bisiklet yolculuklarınızda
kullanabilirsiniz.

<https://tr.wikiloc.com/>



BİSİKLETİNİ KAP, YOLA ÇIK MYSIA ROTASI, BURSA

Bursa'dan sadece
10 km uzaklıkta bulunan
doğa parkuru Mysia Yolları'nı
bisikletle keşfetmeye ne dersiniz?

Misi - Gölyazı Bisiklet Rotası,
Temmuz ayında doğanın
uyanişını izleyebileceğiniz
harika bir hafta sonu
gezi parkurudur.



BİSİKLETİYLE 8 YILDIR DÜNYAYI TURLAYAN 'DEMİR ATLI ADAM' GÜRKAN GENÇ

Arkasına küçük bir Türk bayrağı takmış bisikletiyle
8 yıl önce çıktığı dünya turunda tam 50 ülke geçerek
85 bin kilometre yol yapan 'Demir Atlı Adam',
adını Guinness Rekorlar Kitabı'na yazdırmayı hedefliyor.
Gürkan'ın maceralarına tanıklık etmek için onu
sosyal medya hesaplarından takip edebilirsiniz.

<https://www.instagram.com/gurkangence/?hl=en>



AYDOS ORMANI İSTANBUL'DA YÜRÜYÜŞ FIRSATI

İstanbul Kartal'da yer alan Aydos Ormanı, çam ağaçlarıyla çevrili
bozulmamış doğası ile İstanbul'daki önemli trekking alanlarından. Bol
oksijenli bir gün geçirme olanağı sunan Aydos Ormanı, bugüne kadar
neden hiç gelmedim dedirtecek cinsten. Havasına ve huzuruna hayran
bırakan ormanın içerisinde bir de gölet bulunuyor. Gölete, ormana
girdiğiniz andan itibaren 5 km'lik bir doğa yürüyüşünden sonra
ulaşabiliyorsunuz. Yürüyüş sonrası dinlenmek için muhteşem bir durak
olan gölette dilerseniz deniz bisikletiyle tur atabilirsiniz.



EVÇİL HAYVANLAR YENİ EGZERSİZ ARKADAŞI

Evcil hayvanlar yürüyüşler için en güzel nedenlerden biri.
Peki neden en yakın dostunuz egzersiz arkadaşınız olmasın?
Evcil hayvanınız varsa onunla birlikte yürüyüşe çıkabilir
ve enerji depolayabilirsiniz.



EV TEMİZLİĞİNİ EGZERSİZE ÇEVİREBİLİRİZ

Evi toplamak, yemek yapmak,
ütü yapmak, çamaşır, bulaşık derken gerçekten sonu gelmeyen bir tempo halindeyiz. Ama
bunları yaparken aynı zamanda kalori yakıyoruz. Bu hareketleri yapıyoruz ama bir faydası
olmuyor demeyin. Odak noktanız hareket
etmek olursa bunu fırsata çevirebiliriz. Temizlik yaparken kaslarınızı,
spor salonundaymış gibi çalıştırmanız durum farklı olacak ve fayda göreceksiniz. Sebebi
spora zaman ayırdığınızda zihninizi de harekete ve olından alacağı faydaya odaklanmaktır.
Ev işleri yaparken bir yandan hareket ettirmenizin bilincinde olabilir ve bu işleri yaparken
nefesimizi de kontrol edebilirsiniz. Böylece bu işlerin vücudumuza faydasını maksimum
seviyeye çıkarabilirsiniz.

