



### ULUSLARASI GEÇERLİ KAHKAHA YOGASI SERTİFİKA PROGRAMI

<b>Eğitimin Yeri</b>	<b>Hacettepe Üniversitesi, Yüz yüze veya Çevrim içi seçeneği bulunmaktadır.</b>
<b>Eğitim Tarihi ve Süresi</b>	Çevrimiçi <b>17-18 Aralık 2022</b> 21-22 Ocak 2023 25-26 Şubat 2022 Yüz Yüze 12-13 Ocak 2023 2-3 Mart 2023 (1,5 gün 12 saat)
<b>Eğitim Ücreti ve Hesap Numarası</b>	<b>Kişi Başı: 2800 TL</b>  Banka Adı ve Şubesi: Halkbank Hacettepe Tıp Fakültesi Şubesi (1541) Hesap Adı: Hacettepe Üniversitesi Döner Sermaye İşletmesi Müdürlüğü IBAN TR23 0001 2001 5410 0006 0000 63
<b>Eğitimin Amacı</b>	Kahkaha Yogası eğitiminin amacı; bireysel, kurumsal ya da akademik çalışmalarında kahkaha yogası uygulamak isteyen, bu alanda profesyonelleşmeyi hedefleyen kişiler için Kahkaha yogası uygulama becerileri kazandırmak amaçlanmış olup, bu programı tamamlayanlara “Uluslararası Geçerli Kahkaha Yogası Liderlik Sertifikası” verilmektedir.
<b>Eğitimin İçeriği</b>	Gülme ve kahkahanın tarihçesi, gülme teorileri, kahkahanın fizyolojisi, kahkaha yogası, derin nefes egzersizleri, kahkaha egzersizleri, kahkaha yogası meditasyonu, kahkaha yogasının kullanım amaçları, kahkaha yogası ile ilgili akademik çalışmalar, kahkaha yogasının kullanım alanları, çocuklarda, yetişkinlerde, yaşlılarda kahkaha yogası, uygulamalı kahkaha yogası
<b>Eğitmenler</b>	Doç. Dr. Nilgün KURU ALICI
<b>Başvuru Kriterleri</b>	Herhangi bir başvuru kriteri bulunmamaktadır.
<b>Kontenjan</b>	10 kişi

<b>Belgelendirme</b>	Eğitim sonunda, Dr. Madan Kataria ve Dr. Nilgün Kuru Alıcı tarafından imzalı Uluslararası geçerliliği olan Kahkaha Yogası sertifikası ve devam koşulunu yerine getiren katılımcılarımıza Hacettepe Üniversitesi Yaşam Boyu Öğrenme Merkezi Müdürü'nün imzasının bulunduğu katılım belgesi verilecektir.
<b>Eđitime Başvuru</b>	Eđitime kayıt yaptırmak isteyen katılımcıların H.Ü. Yaşam Boyu Öğrenme Merkezi Web sayfası ( <a href="https://yasamboyu.hacettepe.edu.tr/">https://yasamboyu.hacettepe.edu.tr/</a> ) üzerinden kayıt olmaları gerekmektedir. Adaylar <ul style="list-style-type: none"><li>• TC Kimlik fotokopisini</li><li>• Ücret ödeme belgesini</li></ul> Web sayfası üzerinden yükleyebilecekleri gibi, belgelerini <a href="mailto:yasamboyuegitim@hacettepe.edu.tr">yasamboyuegitim@hacettepe.edu.tr</a> adresine de gönderebilirler.

## EĞİTİM PROGRAMI

GÜN 1	
08:40-09:00	Tanışma ve Beklentilerin Alınması
09:00-09:40	Gülme ve Kahkahanın Tarihçesi, Gülme Teorileri
09:40-10:20	Kahkahanın Fizyolojisi
10:20-10:40	ARA
10:40-11:20	Kahkaha Yogası ve Derin Nefes Egzersizleri,
11:20-12:00	Kahkaha Egzersizleri ve Kahkaha Yogası Meditasyonu
12:00-13:00	ÖĞLE ARASI
13:00-13:40	Kahkaha Yogasının Kullanım Amaçları, Kullanım Alanları
13:40-15:10	Kahkaha Yogası ile İlgili Akademik Çalışma Sonuçları
15.10-15.30	ARA
15:30-16:10	Özel Gruplarda Kahkaha Yogasının Kullanımı
16:10-16:30	Günün Deđerlendirilmesi

GÜN 2	
08:45-09:40	Kahkaha Yogası Uygulama
09:40-10:20	Kahkaha Yogası Uygulama
10:20-10:40	ARA
10:40-11:20	Kahkaha Yogası Uygulama
11:20-12:00	Kahkaha Yogası Uygulama
12.00-12:30	Program Deđerlendirilmesi ve Kapanış