

SOMATİK DİYALOG®
SEVİYE 1: Hareketle Bedenlenme
(EMBODIMENT THROUGH MOVEMENT)

1 YILLIK KAPSAMLI PROGRAM
(ARDINDAN 2. VE 3. SEVİYE İLERİ DÜZEY ÇALIŞMALAR)



OCAK - ARALIK 2026
TOPLAM EĞİTİM SAATİ: 145

Bu bir yıllık eğitim, katılımcıları Somatik Diyalog'un ana ilkeleri ve uygulamalarıyla tanıştırır; derin kişisel keşif, fiziksel ifade ve yaratıcı araştırma yolculuğuna rehberlik eder.

Seviye 1, hareket temelli ve deneyimsel bir yolculuk sunar. Amacı yaratıcı, terapötik ve eğitsel alanlardaki kişisel ve mesleki yolları zenginleştirmektir.

MODÜL 1: “Deneyimlemek”

Ocak- Haziran 2026

Bu ilk modülde, katılımcılar fiziksel olarak Somatik Diyalog’un temel ilkeleriyle tanışacaklar.

Derin dinleme, bedensel farkındalık ve mevcudiyet araçlarını geliştirerek, bedeni içgörü, iletişim ve bağlantı kaynağı olarak deneyimleyecekler.

Atölye 1: Başlangıç

Ocak 17-19, 2026

- 3 günlük yoğun atölye
- Her gün: 6 saat fiziksel pratik + 1 saat Soru-Cevap
- Toplam: 21 saat

Konular:

- Bağlantı
- Yerle temas çalışmaları
- Somatik Diyalog temel egzersizleri

Online Dersler — Bölüm 1

Ocak 22, 29 | Subat 5, 12, 26 | Mart 5, 12, 26 | Nisan 2

- Canlı online dersler (haftalık)
- Saat: 19:00-21:00 (Türkiye Saati) | 2. ops: 20:00-22:00 (Türkiye Saati)
- Format: 75 dakika hareket + 25 dakika analiz & Soru-Cevap

Konular:

- Somatik Diyalog’un temel hareket prensipleri
- Hareket araştırma araçları
- Temel hareket dinamikleri

Günlük Yazma Dönemi

Nisan 3-Nisan 22

Katılımcılar, hareket pratiği ile içsel keşif arasındaki bağı derinleştirmek üzere, yazmaya teşvik edileceklerdir.

Online Dersler — Bölüm 2

Nisan 23, 30 | Mayıs 7, 14, 21 | Haziran 4, 11, 18

- Canlı online dersler (haftalık)
- Saat: 19:00-21:00 (Türkiye Saati) | 2. ops: 20:00-22:00 (Türkiye Saati)

Konular:

- Somatik Diyalog ilkeleriyle doğaçlama
- İç bedensel farkındalığın geliştirilmesi (propriyosepsiyon, interosepsiyon, eksterosepsiyon)
- Kişisel hareket nitelikleri ve yaratıcı kaynaklarla bağlantı

Atölye 2: Eşlik Etme & Dinleme

Haziran 27-29, 2026

- 3 günlük yoğun atölye
- Her gün: 6 saat fiziksel pratik + 1 saat Soru-Cevap
- Toplam: 21 saat

Konular:

- Tanık olmak ve tanık olunmak
- Somatik Diyalog'da eşli çalışması
- Bedenle dinleme

Yaz Tatili ve İçselleştirme

Katılımcıların yaz süresince kayıtlı egzersizler ve özel müzik listeleri sayesinde bireysel pratiklerini sürdürmeleri teşvik edilir.

Bu süreçte günlük tutma içselleştirmeyi destekler.

MODÜL 2: “Doğaçlama & Bedenlenme”

Eylöl – Aralık 2026

İkinci modölde katılımcılar, yoğun doğaçlama egzersizleri sayesinde bedenlenme pratiklerini geliştirecek ve kişiselleştireceklerdir. Bununla beraber, bu deneyimlerin kendi yaratıcı ve profesyonel dillerini nasıl dönüştürebileceğini keşfedeceklerdir.

Modöl Öncesi Zoom Buluşması

Grubu tekrar bir araya getirmek ve 2. modölün akışını tanıtmak için canlı bir Zoom oturumu.

Atölye 3: Doğaçlama Sanatı

Eylöl 12-14, 2026

- 3 günlük yoğun atölye
- Her gün: 6 saat fiziksel pratik + 1 saat Soru-Cevap
- Toplam: 21 saat

Konular:

- Yaratıcı özgürlükte tekrar
- İfadenin özgürleřtirilmesi
- Eşli doğaçlama ve grup uyumlanması

Online Dersler – Bölüm 3

Eylöl 24 | Ekim 1, 8, 15, 22 | Kasım 5, 12, 19, 26

- Canlı online dersler (haftalık)
- Saat: 19:00-21:00 (Türkiye Saati) | 2. ops: 20:00-22:00 (Türkiye Saati)

Konular:

- Tekrarın evreleri ve dönüřüm
- Doğaçlama ve rutin geliřtirme
- Hareket ritüelleri yaratma
- Hareket entegrasyonu ile dışavurum

Atölye 4: Entegrasyon & Kapanış

Aralık 12-14, 2026

- 3 günlük yoğun atölye
- Her gün: 6 saat fiziksel pratik + 1 saat Soru-Cevap
- Son gün kapanış 2 saat
- Toplam: 23 saat

Konular:

- Tüm öğrenilen ilkelerin gözden geçirilmesi
- Hareketle muhabbet
- Kapanış, geçişler ve yeni başlangıçlar
- Uyum ve birliktelik

Mentörlük ve Destek

Katılımcılar program boyunca mentorlukla desteklenir:

- **Modül 1:** 3-4 kişilik küçük gruplarla 1 grup mentorluk oturumu
- **Modül 2:** 1 grup mentörlük seansı + her katılımcıya 1 bireysel seans. (Toplam 7 saat)
- **İsteğe bağlı:** Mesleki alanda yaratıcı ifadesini geliştirmek isteyen katılımcılar için 10 seanslık bir eğitim sonrası mentorluk paketi mevcuttur. (Kurs ücretine dahil değildir)

Ek Bilgiler

- Program Formatı: Yüz yüze atölyeler + canlı online oturumlar
- Dil: Türkçe

Ön koşullar: Yaratıcı, terapötik ve pedagojik alanlardan profesyonellere açıktır.

İleriye Bakış

Somatik Diyalog Kolaylaştırıcı Eğitimi

üç seviyeden oluşur:

- Seviye 1: "Hareketle bedenlenme" (Ocak 2026 - Aralık 2026)
- Seviye 2: "Dokunuş" (Duyurulacak)
- Seviye 3: "Kolaylaştırıcılık Sertifika Programı" (Duyurulacak)

Seviye 1 ve Seviye 2 ayrı programlar olarak alınabilir ve program sonunda katılım belgesi verilir.

Kolaylaştırıcılık eğitimi olan Seviye 3 'e katılabilmek için Seviye 1 ve 2'yi 90% devamlılıkla tamamlamış olmak gerekmektedir.