** MİNE ÖZGEN**

[mineozgen@gmail.com](mailto:mineozgen@gmail.com)

0533 611 65 99

Ankara Üniversitesi İngiliz Dili ve Edebiyatı mezunu olan Mine Özgen, uzun yıllar tiyatro oyunculuğu ve seslendirme yaptıktan sonra yoga ile tanışmış, yoganın bedensel ve zihinsel olarak iyileştirici gücünden çok etkilenerek öğrendiklerini aktarma arzusuyla yoga eğitmeni olmaya karar vermiştir. Şu an her yaştan öğrencisine ders vermektedir.

Mine Özgen’in halen devam etmekte olan yoga yolculuğu:

* 200 saatlik Uluslararası Yoga Alliance sertifikalı temel yoga hocalık eğitimi (Zeynep Aksoy, Zeynep Çelen, Naz Şarman)
* Nefes, Hareket, Dokunuş

(Andrew Zionts)

* Uluslararası Yoga Alliance sertifikalı Restoratif Yoga Hocalık Eğitimi

(Mey Elbi)

* Travmaları Şifalandırmak workshop

(Svagito Liebermeister)

* Hamile yogası hocalık eğitimi

(Birthligt International, Jane Collins)

* Cihangir Yoga’da staj dersleri ve asistanlık
* Çocuk Yogası hocalık eğitimi

(Yogakids International, Candy Blaxter)

* Ofis Yogası hocalık eğitimi

(Banu Çadırcı)

* 40 saatlik Uluslararası Yoga Alliance sertifikalı ileri seviye yoga hocalık eğitimi

(Zeynep Çelen)

* Her sene katılmakta olduğu hocalık inzivaları

Çalıştığı yerler (Referanslar)

-Cihangir Yoga (Fındıklı, İstinye)

-Karmik Şifa ve Gelişim Merkezi (Nişantaşı)

-Life is Yoga (Küçükçekmece)

-Do-um (Emirgan)

-Tan Sağtürk Akademi (Zekeriyaköy)

-Yıldız Teknik Üniversitesi (Yıldız)

-Freesteps School (Etiler)

“Yoga her anlamda bedenime ve zihnime iyi geliyor. Matın tek kişilik mahremiyeti içindeki meditatif akışlar bana büyük bir şifa kaynağı oluyor. Yoga sayesinde kendimi daha zinde, enerjik, anda ve farkında hissediyor, korkmadan içe dönüp dış dünya ile olan dengeyi sağlayabiliyor, bütünlük kurabiliyorum. Yoga dersleri vermeyi çok sevmemin nedeni, bildiklerimi aktarmak, aktarırken başka bedenlerde ve bakış açılarında yaratmış olduğu hisleri gözlemlemek ve bunu deneyimlerken daha çok bilgilenmenin keyfine varmak diye düşünüyorum. İtiraf etmeliyim ki yoga ucu bucağı olmayan bir yolculuk ve bu yolculukta amacım, bana eşlik edenlere bir şeyler öğretmek yerine zaten bildikleri şeyleri hatırlatarak bedensel,zihinsel ve ruhsal farkındalık kazandırmak.” MİNE ÖZGEN