

eieie

AĞUSTOS
SAYI: 2006/08
112567/5,00 YTL.

KAPAK KIZI
**BURCU
ESMERSOY**

**FATİH
AKSOY**

**EFSANESİ
SONA MI
ERDİ?**

TREND

Yaz bitmeden
yapmanız gereken

35 ÖNERİ

*Hamile
babalar*

**Aşeren, kilo alan
erkekler anlatıyor**

**Tartışma
AYNI
ERKEKLE
ÇİFT DİKİŞ!**

**CEYDA DÜVENCİ
FOTOĞRAFLADI**
ünlüler
korkularıyla
yüzleşti

**İki saatte
Jennifer Lopez
POPOSU**



Clio Meditasyon Bahçesi

Clio Meditasyon Bahçesi, Naya'dan üç ev aşağıda. Grup çalışmalarının yanı sıra bir bireysel masaj ve seansların sunulduğu hemen deniz kenarında Clio Fotiyadis'in dekore edip hazırladığı şahane ve daha büyük bir mekan. Clio'nun deniz kenarında hazırladığı bembeyaz ortam sayesinde gözünüzü açtığınızda kendinizi bir masalın içinde gibi hissediyorsunuz! Moda tasarımcısı, art direktör ve prodüktör Clio Fotiyadis, 12 yıl önce Hindistan'a ilk gittiğinde meditasyonla tanışmış. Yaşadığı hastalıklardan sonra 2003'te her şeyi bırakıp sadece meditasyonla ilgilenmeye başlamış. Hindistan'da yoga ve reiki eğitimi almış. Hastalıkları, üzüntüleri ve stresi kendimizin yarattığına ve sadece kendimizin yok edebileceğimize inanan Fotiyadis, önemli olanın kendimizi tanımak olduğunu düşünüyor. Büyükkada'daki evinin bahçesini meditasyon mekanı haline getiren Clio Fotiyadis, yoga, nefes meditasyonu, Shirotara ve Reiki vererek kendimizi tanımanızı ve bulmanızı için yol gösteriyor.

Bu çalışmayı kaçırmayın!

5-6 Ağustos 2006 tarihlerinde NLP uzmanı, sertifikalı hipnoz eğitmeni Ralph Watson tarafından "Zihinleri Değiştiren Hikayeler" adlı bir seminer verilecek. Bu çalışma sonunda hikayelerin insanların nasıl düşündüğü ve davrandığı konusunda neden bu kadar etkili olduğu anlatılacak. Kelimeleri bilinçaltı öğrenmeyi tetikleyecek şekilde kullanabilmeyi, kendi kü-

çük hikayelerinizi anlatmak için yöntemler öğrenmeyi, belli bir amaç için hikaye yaratmayı, sesinizi, vücudunuzu kullanarak etkili hikayeler anlatmayı öğreneceksiniz.

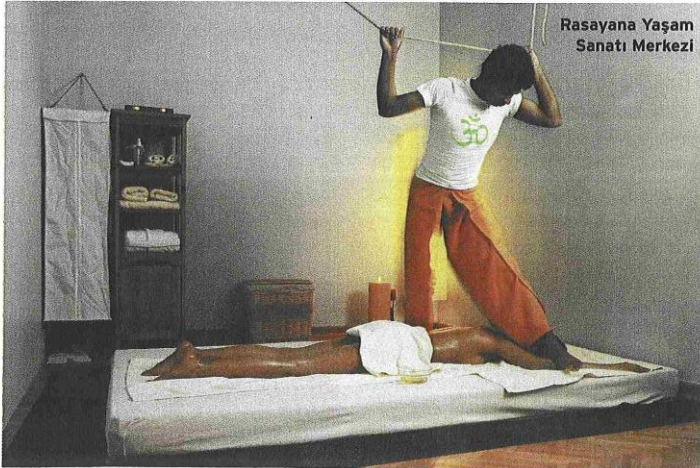
Adres: Maden, Yılmaz Türk Caddesi Büyükkada No: 107 (Rezervasyonlar için Naya'yı arayınız)

Hindistan'a gitmiş gibi

Bugüne kadar Hindistan'a ayurvedik tedavilere ve spa'lara gidenlerden dinlediklerinizin çok benzerine artık Nişantaşı'nda açılan Rasayana'da tanık olmak mümkün. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi mezunu Dr. Buğra Ökten'in Hindistan'da ayurveda üzerine yaptığı eğitimden sonra açtığı Rasayana Yaşam Sanatı Merkezi'nde, önce ayurvedik olarak nasıl bir fiziksel ve psikolojik yapıya sahip olduğunuz belirleniyor. Var olan ve henüz ortaya çıkmamış ama oluşma aşamasındaki hastalıklarınızı tespit ederek, öncelikle doğal tedavi yöntemlerini kullanarak tedavi etmeyi amaçlıyor Rasayana. Çok özel Kaları marma masajı da yapıyor burada. Hindistan'dan gelen Parameswaran Chirackal Rajesh, vücudu en formda haline getirip maksimum performansı almayı sağlayan özel bir masaj terapisi gerçekleştiriyor.

Terapistin, tavandan sarkan bir halattan kuvvet alarak ayaklarıyla gerçekleştirdiği bu masaj terapisi 21 kere yaptırıldığında, bir balerin esnekliğine kavuşulduğunu söylüyor Dr. Buğra Ökten. ■

Rasayana Yaşam Sanatı Merkezi
Tel: (0212) 343 08 83



Tatil hatırası: Güneş lekeleri

Güneş altında bronzlaşmaya çabalarımız sürerken ışınların zararlı etkilerine karşı da önlem almalıyız. Tatilden şehre döndüğünüzde yapabileceğinizi Naturabella'dan uzman Dr. Neslihan İbrahimoğlu anlattı:

Serbest radikaller, normal insan metabolizmasında olduğu gibi hava kirliliği, sigara, radyasyon, alkol, egzersiz, bazı ilaçlar ve demir gibi ağır metallerle karşılaşma sonrasında meydana gelir. Vücut serbest radikallerin yıkıcı etkilerine karşı bir koruyucu olan ve antioksidanlar olarak bilinen savunma mekanizmalarını geliştirir. Bu antioksidanlar doğal olarak ciltte bulunur fakat bununla birlikte bu antioksidan savunma mekanizmalarının çoğu ultraviyole ile tahrip olur. Ultraviyole ışığına maruz kalmanın serbest radikal oluşumunu artırdığı biliniyor. Antioksidanlar dışarıdan alındığında serbest radikallerin oluşturduğu hasar azalıyor. Ayrıca antioksidan kombinasyonlarının cilt üzerine uygulanması ciltteki antioksidan kapasitesini daha da artırıyor. Cilde uygulanan antioksidanların emilimi ve aktif formda hedef dokuya ulaşmaları gerekli. Yani ciltten emilim önemli bir olay. Naturabella'da uygulanan yüz mezoterapileriyle cilt dokusunun içine antioksidan vitaminlerden zengin ve cilt dokusunun kendisini yenilemesi için gerekli minareller ve aminoasitler bulunan solüsyonlar kullanılıyor. Bu bakım, Fransa'da yoğun bir şekilde uygulanıyor.



Dr. Neslihan İbrahimoğlu

- Güneşlenmeyi seviyorsanız antioksidan düzeyleri çok yüksek olan şu gıdaları tüketmeye özen gösterin: Yeşil, turuncu ve sarı renkli meyvelerde ve koyu yeşil renkli sebzelerde.
- Meyvelerin kalori değerlerine dikkat edin!
- Güneş koruyucunu mutlaka arabanızda bulundurun. Araba kullanırken ellerinize güneş koruyucusu sürün.
- Lekelenmeyi erken tespit ederseniz, oksijen bakımıyla tedavisi de o derece başarılı olacaktır. Bunun için Naturabella'da OXYjet bakımını yaptırabilirsiniz. Bu yöntemle, hayat kaynağı oksijen, cildin alt tabakalarına yüzde 98 nüfuz ederek anti aging, anti pigmentasyon, anti akne ve anti selülit etkisi gösterebiliyor.