

Zeynep Şayır

**Hareketsizlik Döngüsünü Kırarak: Masa Başında Aktif Yaşamın ve Mikro-Hareketlerin
Şifresi**

18 Şubat 2026, Çarşamba, 14.00-17.00, ZOOM Online Platformu

Eğitim İçeriği:

- Hareketsizlik Döngüsü ve Masa Başı Gerçeği
- Uzun Süreli Oturmanın Etkileri
- Mikro-Hareket Kavramı
- Masa Başında Doğru Duruş
- Gün İçinde Hareket Molaları
- Boyun, Omuz ve Bel İçin Mikro Egzersizler
- Kan Dolaşımını Destekleyen Hareketler
- Hareket ve Zihinsel Odak
- Çalışma Rutinine Hareket Entegrasyonu
- Kişisel Mikro-Hareket Planı

Eğitmen:

Zeynep Şayır- Fizyo Motions Sağlıklı Yaşam Merkezi Kurucusu