



INTERNATIONAL
TRAUMA STUDIES
PROGRAM

I.Uluslararası Travma Önleme Çalışmaları Kongresi (UTÖÇ-KO)

'Karanlıktan Umuda: Şiddet ve Yoksullukla Yüzleşen Dünyada Travmadan İyileşmeye'

9-11 Ocak 2026
İstanbul, Türkiye



Sanat, Hafıza ve İyileşme Pratikleri:

YAŞANTISAL ATÖLYE

Atölye Veren Kişi: Uzm. Fzt. Ezgi Yaşar, MSc

Atölye Adı: Travma Bilgili Hareket

Temsil Ettiğiniz Sivil Toplum Kuruluşu Hakkında Kısa Bilgi

*(STK'nın tam adı, Amacı,
Misyonu İletişim Bilgileri)*

Travma Bilgili Hareket ve Yoga

Travma bilgili hareket ve yoga; sinirbilim, beden farkındalığı ve psikofizyoloji alanlarındaki güncel araştırmalardan beslenen, bedeni merkeze alan bütüncül bir yaklaşımdır. Temelinde sinirbilim, travma kuramları ve bağlanma kuramı yer alır. Bu yaklaşım, bireylerin öz düzenleme, öz bakım ve bedensel güven duygusunu yeniden inşa etmelerini desteklerken; kişinin hem kendi bedeniyle hem de çevresiyle kurduğu ilişkilerde daha güvenli bir bağ geliştirmesine yardımcı olur.

Travma bilgili hareket uygulamaları, sinir sistemi düzenlenmesini destekleyerek bedeni “tehdit” algısından “güven” hissine taşır. Böylece travmanın etkilediği fizyolojik ve duygusal sistemlerde onarıcı bir alan açılır.

Türkiye’de bu yaklaşım, Ece Türkmüt Dere öncülüğünde 2014 yılından bu yana yaygınlaştırılmakta; bugün çoğu ruh sağlığı alanından olmak üzere 100’e yakın kolaylaştırıcı ile büyüyen bir topluluk tarafından

	<p>uygulanmaktadır.</p> <p>Artık biliyoruz ki, travma yalnızca bir zihin meselesi değildir. İyileşme, bedeni de sürece dahil ettiğimizde mümkün hale gelir.</p> <p>Gelecek, travma bilgisini temel alan yaklaşımlarla iyileşebilir.</p>
<p>Eğitimci Hakkında</p> <p>Kısa Bilgi</p>	<p>Uzm. Fzt. Ezgi Yaşar, MSc</p> <p>Ezgi Yaşar, travma bilgili ve bütüncül bir yaklaşımla çalışan uzman fizyoterapisttir. Lisans eğitimini Dokuz Eylül Üniversitesi, yüksek lisansını Pamukkale Üniversitesi Fizyoterapi alanında tamamlamıştır. Çocuklar ve yetişkinlerle yıllarca klinik ve bütüncül sağlık alanında çalışmış; DEI (çeşitlilik, kapsayıcılık ve eşitlik), yoga ve duyu bütünleme alanlarında uzmanlaşmıştır. Erişilebilir Yoga eğitmeni ve Travma Bilgili Yoga Programı yardımcı eğitmenidir. Şu anda Hollanda’da yaşamakta, bireysel seanslar, eğitimler ve danışmanlıklar sunmaktadır.</p> <p>Aynı zamanda “Travma Bilgili Yoga: Terapistler İçin Bir Araç Kutusu Sinir sistemini sakinleştirmek, dengelemek ve onarmak için 47 basit uygulama” kitabının Türkçe çevirmenidir.</p>
<p>Atölye İçeriği</p>	<p>Travma bilgili yaklaşım çerçevesinde tasarlanan bu atölye, katılımcıların bedensel farkındalık geliştirmesi, sinir sistemini regüle etmesi ve anda kalma becerilerini güçlendirmesi amacıyla yapılandırılmış hareket ve nefes pratiklerinden oluşur.</p>
<p>Çalışılacak Konular</p>	<p>Travma bilgili yaklaşımın temel ilkeleri</p> <p>Beden farkındalığı ve regülasyon</p> <p>Ayakta ve oturarak yapılan hareket pratikleri</p> <p>Nefes farkındalığı ve nefesle merkezlenme</p> <p>Grup ve bireysel uygulama prensipleri</p>
<p>Atölye Süresi</p>	<p>1 saat 30 dakika</p>
<p>Atölye Kontenjanı</p>	<p>25</p>
<p>Kimler Katılabilir</p>	<p>Regülasyon becerilerini güçlendirmek isteyen kişiler</p>

Terapistler, psikologlar, psikiyatristler, psikolojik danışmanlar, sosyal hizmet uzmanları ve ruh sağlığı alanında çalışan profesyoneller.

Travma bilgisi, nörofizyoloji, beden-zihin bağlantısı üzerine çalışan araştırmacılar.

Bu atölye, herhangi bir ileri düzey fiziksel yeterlilik veya yoga deneyimi gerektirmez. Katılım tamamen gönüllülük esasına dayanır; dileyenler yalnızca gözlemci olarak da bulunabilir.



utoc-ko@worldhumanrelief.org



9-11 Ocak 2026



www.utocko2026.whr.org



Bahçeşehir Üniversitesi

