

### JALE ÖZEN KİMDİR

1968 doğumlu olan Jale ÖZEN, EGE ÜNİVERSİTESİ TEKSTİL MÜH. FAK den mezun olup, Marmara Ün. Güzel Sanatlar Fakültesi'nde yüksek lisans (sanata yeterlilik) eğitimini alarak, 1998 senesine kadar, tekstil sektöründe profesyonel tasarımcı ve üst düzey yönetici olarak devam eden iş hayatına, sektördeki kriz nedeniyle ara verdi.

Bu dönem, kendisinin çocukluk yıllarından beri ilgisini çeken insan bedeni, yoga-meditasyon, nefes, spor-egzersiz konularına daha yoğunlaşarak ilgilenmesi için iyi bir fırsat oldu.

Hobi olarak başladığı bu çalışmalar dostlarının ve çalışmalarda nezaret eden eğitmenlerinin teşviki ve desteği ile kısa sürede yaşam biçimi haline geldi.

Kendi kişisel gelişimine meditasyon çalışmaları ile başladı.

## **Jale Özen Kimdir?**

Yazar Administrator

Çarşamba, 31 Aralık 2008 14:07 - Son Güncelleme Salı, 02 Nisan 2013 15:18

---

**2002 yılında Türkiye'ye eğitim vermek için davet edilen Pamela Cosmi 'nin "Aerobic-Step –Latin for Instructors Seminar" ına katıldı.**

**Özel ilgisi nedeniyle Spor Akademisi eğitmenlerinden temel anatomi dersleri ve seçtiği branşlarda eğitimler aldı.**

**1998- 2003 yılları arasında pek çok farklı spor merkezi, fitness ve aerobik stüdyosunda çalışmalar yaptı.**

**Gerek kurucu, gerek ortak, gerekse de yönetici ve danışman spor eğitmeni olarak müşteri ilişkileri, sosyal organizasyonlar ve işletme dışında aerobik, step, stretching, yoga, tae-bo dersleri verdi.**

**2004 yılından itibaren spor kulüplerinde ve stüdyolarda 'Sistem Kurucu, Fitness ve Aerobik Eğitmeni olarak görev aldı.**

## **Jale Özen Kimdir?**

Yazar Administrator

Çarşamba, 31 Aralık 2008 14:07 - Son Güncelleme Salı, 02 Nisan 2013 15:18

---

**Bu dönemde "kadın bedeni ile ilgili çalışmalarını" ilk kez özel bir proje olarak başlattı.**

**2004 yılına geldiğinde HAMİLELER KULÜBÜ projesini kesin hatlarıyla oluşturdu ve organizasyonu ile ilgili çalışmalara başladı. HAMİLELER KULÜBÜ'nün marka tescilini de alarak çalışmalarının marka hüviyeti kazanmasını da sağladı.**

**2005 Temmuz ayında Türkiye için bir ilk olan bu büyük projesini hayata geçirerek ilk eğitimlerini organize etti.**

**Ağustos 2012 tarihine kadar POWERFULLCLUB stüdyosunda yaptığı kendi projesi çalışmalarla basında ve tv da anahaberlerde yer aldı.**

**Halen özel dersler vermekte ve Sağlıklı Omurgayla Yaşam adı altında bir dernek kurarak insan sağlığına ve sosyal yaşama katkısı olabilecek etkinlik ve eğitimler üzerine geliştirdiği projesini yürütmektedir.**

**Uluslararası Pilates Federasyonu (IPF) yönetim kurulu üyesi ve eğitmenlerindedir.**

2004 yılında tanıştığı Amerika' lı ünlü pilates eğitmeni Michael Miller ' dan aldığı özel dersler sonrasında MICHAEL MILLER PILATES SCHOOL -TURKIYE (MMPS) lisanslı temsilcisi ve baş eğitmeni -HEADTRAINER- olmuştur. Bu, yaptığı bütün çalışmalar için ona gereken uluslararası zincirin ilk halkasını da teşkil etmiştir. Devamındaki gelişmeler ve yeni halkalar, yakında ortak bir zeminde yerini bulmak üzere projelendirilmeyi beklemektedir.

Ayrıca SPORMERKEZİM SPORTS EDUCATION CONSULTING kuruluşunun [Online web eğitim sitesi www.spormerkezim.com](http://www.spormerkezim.com)'da Spor Eğitim ve Online Kişiyeye Özel Egzersiz Programlama Sistemi Egzersiz danışmanlığı görevini yürütmektedir.  
[www.spormerkezim.com](http://www.spormerkezim.com)

Değerli spor eğitmeni ve yazarı Sn. EROL UĞUR' un MASTERCARE SWEDISH BACK CARE SYSTEM Türkiye temsilciliğinin de halkla ilişkiler ve danışmanlık görevini de sürdürmektedir.

Hastane ve sağlık kurumlarına danışmanlık ve destek vermektedir.

**Tiyatro ve dans üzerine olan merakı ile pilates ve nefesi birleştirerek yeni projelerini geliştirmektedir.**

**Makyaj ve yüz kasları üzerine çalışmaları farklı konseptlerde kendisini ifade etmesini ve sanatla buluşmasını sağlamaktadır.**

**Dr.Akupunktur marka tescili ile de tanınan, sağlık konusunda “beden ,ruh ve zihin” sağlığının bir bütün olarak ele alınmasındaki çalışmalarıyla çok özel bir yere sahip değerli tıp doktoru Hakan Eraltan ile beraber toplumsal hayatın her alanında etkili olabilecek projeleri hayata geçirme aşamasında olan Jale Dural, tümevarım prensibini izleyerek çekirdekten bütüne ulaşan yolda yapılabilecek her faydalı çalışmanın içinde, değerli bilim insanları ile de destekleşebilmenin mutluluk ve gururunu karşılıksız bırakmamak için her zaman çalışmalarına titizlikle devam etmektedir.**

**Doğumun doğal sürecinde ilerlemesi gerekliliğine olan inancıyla, anne- bebek, anne- bebek- baba arasında hamilelik ve doğum sırasında kurulacak bağın , toplumun bütününe yapısal gelişmelerle etkileyebileceği önemde olduğunu savunan bir yaklaşıma sahiptir. Bu amaçla, doğal doğum üzerinde çalışmalarının yoğunluğu ve başarısıyla tanınan ve ön planda olan Op. Dr. Sn. Hakan Çoker ile DOĞAL DOĞUM-LAMAZE Seminerlerini belli aralıklarla beraber düzenlemektedir. Bu konuda çalışmalarında DR.HAKAN ÇOKER' in liderliğinde daha geniş kapsamlı çalışmalar organize etmeyi ve bu konuda olabildiğince çok insanı bilgilendirmeyi de misyon edinmiştir.DOĞAL DOĞUM HYPNIBIRTHING,ACTIVEBIRTH,ORGASMICBIRTH gibi doğuma dair çalışma ve analizlerini PİLATES ile birleştirmektedir**

**2010 yılında ACTIVE BIRTH Seminerine katılarak, JANET BALASKAS ın aktif doğum eğitimini almıştır.**

**İnsan bedenine duyduğu sevgi, saygı ve ilgi dolu yaklaşımı, ilaç ve kimyasallardan uzak olarak insan bedenleri ve sevgi ışığı dolu ruhları için daha da neler yapılabilir sorusunun peşinde sürekli bir araştırma içinde olmasını sağlamaktadır. Bu araştırma, öğrenme ve elbette öğrendiğini yayma ve paylaşma duygusu, Türkiye’ de pek bilinirliği olmayan CHIROPRACTIC konusunda da çalışmalarının yoğunlaşmasını ve başarılı sonuçları beraberinde getirmiştir.**

**Ortak Bilinç Kavramı, Kişisel Gelişim, Doğal Yaşam ve Omurga üzerine çalışmaları ile bir anlamda yaşam koçu olarak insan kavramına yoğunlaşan Jale ÖZEN, hayata yapılabilecek en büyük ve değerli katkının sağlıklı hamileliğe ve doğal doğum ile dünyaya gelen bebeklere verilen önem ile paralel olarak artacağına inanmaktadır.**

**Milliyet.com.tr de JALE İLE DOĞRU DURUŞ isimli köşesinde yazıları SAĞLIK YAZARI olarak yayınlanmıştır.**

## **Jale Özen Kimdir?**

Yazar Administrator

Çarşamba, 31 Aralık 2008 14:07 - Son Güncelleme Salı, 02 Nisan 2013 15:18

---

**UZMAN.TV isimli internet televizyonunun en eski uzmanlarındandır ve DVD leri hala uzman.tv de satılmaktadır.**

**Hamileler Kulübü adıyla bir TV programı projesini hayata geçirmek için görüşmeleri devam etmektedir.**

**İSTEK VAKFI NAKKAŞTEPE ÖZEL BELDE ANADOLU LİSESİ'nin 2 sene özel seçmeli PİLATES derslerini vermiştir.**

**Jale ÖZEN bir erkek çocuk annesidir.**

**JALE ÖZEN M.M.P.S.TURKIYE**

[Jaleozen68@gmail.com](mailto:Jaleozen68@gmail.com)

## **Jale Özen Kimdir?**

Yazar Administrator

Çarşamba, 31 Aralık 2008 14:07 - Son Güncelleme Salı, 02 Nisan 2013 15:18

---

**[www.hamilelerkulubu.com](http://www.hamilelerkulubu.com)**



## **Jale Özen Kimdir?**

Yazar Administrator

Çarşamba, 31 Aralık 2008 14:07 - Son Güncelleme Salı, 02 Nisan 2013 15:18

---

### **JALE ÖZEN' IN ETKİNLİKLERİ HAKKINDA;**

**\*POWERFULLCLUB stüdyosunda özel projesi olarak başladığı **HAMİLELER KULÜBÜ** ve**

**HERKES İÇİN PİLATES-PİLATESCADISI**

**çalışmaları**

**\*NÖROEĞİTİM MERKEZİ bünyesindeki hamile eğitimlerinde ,toplam program bünyesinde,**

## **Jale Özen Kimdir?**

Yazar Administrator

Çarşamba, 31 Aralık 2008 14:07 - Son Güncelleme Salı, 02 Nisan 2013 15:18

---

**Hamilelere Pilates,**

**Hamilelikte Yoga ve Nefesler,**

**Hamilelikte Meditasyon**

**Hamilelere Dans**

**Başlıkları altında atölye çalışmaları olmuştur.**

## **\*0-3 ANNE-BEBEK SAĞLIĞI BULUŞMASI**

**17 Aralık 2006 tarihinde HARBİYE ASKERİ MÜZE de yapılan olan etkinlikte,**

**davet ile adına özel programı olmuştur.**

## Jale Özen Kimdir?

Yazar Administrator

Çarşamba, 31 Aralık 2008 14:07 - Son Güncelleme Salı, 02 Nisan 2013 15:18

---

**\*e-bebek.com** tarafından hazırlanan, “8 Mart Dünya Kadınlar Günü” çerçevesinde Anadolu Sağlık Merkezi

uzmanları işbirliği ile kadınlara yönelik psikoloji, beslenme, estetik, genel sağlık konularında ücretsiz seminerler ve ritim ve resim aktivitelerinin de olduğu etkinlikte

“JALE DURAL İLE YOGA “ programını uygulamıştır.

## **\*CHIROPRACTIC**

2008 senesi içinde omurga sağlığı üzerinde yaptığı çalışmalar nedeniyle CHIROPRACTIC konusunda da araştırma yapmaya yönelen Jale Dural, İsveç asıllı Chiropractic Doctor Hokan Scheibe ile

tanışmış ve çalışmalarını izleyerek bu konuda düzenli aralıklarla work-shoplar düzenlemiş ve çok sayıda insanın bilgilenmesini ve ilaçsız tedavide başarısı kanıtlanmış bu yöntem sayesinde ameliyatla sonuçlanması kesinleşen hastalık seyirlerinin iyileşme ile sonuçlanmasını sağlamıştır.

## **\*DOĞAL DOĞUM VE LAMAZE YÖNTEMİ**

2007 senesinde Lamaze yöntemi ve doğal doğum ile kadın doğumunda unutulmuş doğal gerçeklerin tekrar gündeme taşınmasını sağlayan, artan sezaryen oranlarının ve müdahaleli doğumların azalması için tek başına savaş veren, anne-bebek ve baba arasındaki varılması gereken bağın, hamilelik ve doğumdaki uygulamalarla nasıl sağlanabileceğini öğreten

Marmaris Ametist Doğal Doğum Merkezi'nin kurucusu Op. Dr. HAKAN ÇOKER in

Jale Dural ile tanışmak için attığı ilk adım, ortaklaşa çaba ve özverilerle çıktıkları uzun bir yolculuğu da başlatmıştır.

**“Op.Dr. Hakan Çoker ve Jale Dural Hamileler Kulübü Lamaze DOĞAL DOĞUM SEMİNERLERİ- İSTANBUL” organizasyonları serisi başlamıştır.**

**-Powerfullclub Studio’ da şubat 2008de ve**

**-Gurudwara Ashram Nazmi Gür Studio’ da haziran 2008 de yapılan.**

**-Byotell' de Aralık 2008 de yapılan ve**

**-Byotell'de Nisan 2009 da yapılan olan 2 tam günlük**

**-Byotell' de Haziran 2009 da yapılan 2 tam günlük seminerler belli aralıklarla 2010 yılında da devam etmektedir.**

**Bu seminerlerini artık “DOĞAL DOĞUM BİLİNCİ- DDB “ olarak adlandırdığı eğitimler, Türkiye'nin başka şehirlerinde de yapılmaya başlanmıştır.**

**Türkiye için bir yenilik olan “babaların doğumda aktif olarak koçluğu” ile gelişen süreç, artık neredeyse eğitimlerinin rutin bir sonucu haline gelmiştir.**

**\*DR.HAKAN ERALTAN İLE GUCLU SAGLIK PROJESİ KAPSAMINDAKİ ÇALIŞMALARI**

**Dr. Akupunktur olarak markalaşan Dr. Hakan Eraltan ile hamileler hakkında olsun, kadın erkek her yaşta insan olsun, varolan, bilinmeyen ve gelişen pek çok bilimsel çalışmanın hareket ile ilgili aşamalarında görev ve sorumluluk olarak projeler geliştirmektedirler. Bunların içinde, teşhis ,tanı ve tedavi aşamasında Dr. Hakan Eraltan'ın çalışmalarının devamını destekleyecek harekete dayalı sistemlerde Jale Dural'ın paylaşımları devreye girmektedir.**

**Dr. Hakan Eraltan'ın toplumsal hayatta ve iş hayatındaki verimi artırıcı sağlık çalışmaları ile Jale Dural'ın ortak hedefleri neticesinde sistem gelişmekte, Hakan Eraltan'ın pozitif tıp bilimine ek olarak manuel terapiden, akupunktura, nabız okuma ile teşhisden , bioenerjiye , Çin tıbbından, psikolojiye ve daha pek çok alana yayılan bilgi ve eğitimiyle topluma kazandıracağı yenilikler içinde Jale Dural ile birlikte yapmak istedikleri önemli yer tutmaktadır. Bu çalışmaların yakınında hatta içinde olmanın mutluluk ve gururu da Jale Dural'ı daha da iyisini yapmak için azimlendirmektedir.**

**\*YAPI KREDİ BANKASI SAĞLIK GRUP BAŞKANLIĞI merkezinde Karaköy' de 29.02.2008 tarihinde**

**Grup Başkanı Prof. Dr. YALÇIN AKER**

**' in davetiyle grubun doktorlarına yönelik**

**PİLATES BİLGİLENDİRME**

**SEMİNERİ**

**talebini memnuniyetle kabul ederek**

**PİLATES BİLGİ PAYLAŞIMI**

**adı altında sunumunu yapan Jale Dural , pilatesin sağlık sektöründeki her alanla nasıl örtüşebileceği ve destekleşebileceğine dair verdiği bilgilerle ve gösterdiği örnekli anlatımlarla takdir kazanmış ve bu da ona ilerlediği yolda daha sağlam ve daha istekli adımlar atması için güç vermiştir.**

**YKB SAĞLIK GRUP BAŞKANLIĞI' nca verilen yazı aşağıdadır.**

***“PİLATES” ile ilgili bilgilerin doğruluğu ve açılımın genişletilmesi ile ilgili bir toplantıyı 29.02.2008 de Yapı Kredi Bankası Sağlık Grup Başkanlığı merkezinde Karaköy de yaptık. Geniş ve mutidisipliner bir doktor topluluğundan bu işin uygulayıcısı, konusuna vakıf, bilimsel sınırları çok iyi bilen eğitmen Sn. Jale DURAL ile bu işi gerçekleştirdik.***

***Toplumumuzda gerek meslek hastalığı olarak, gerek psikolojik, gerekse organik olarak oluşan birçok tıbbi problem ve postür bozukluğu bulunmakta. Son zamanlarda tıbbi destek, birçok da uygulama devreye girmiştir. Pilates de bunlardan birisi. Spor hekimi, yaşamın hemen hemen bütününde sporun içinde olan ve halâ bunu devam ettiren bir kişi olarak ben ve çalışan doktor arkadaşlarım, pilatesin felsefesini ve tıbbi yararlılığını bu toplantı ile daha iyi ve detayıyla paylaşmış bulunuyoruz.***

## **Jale Özen Kimdir?**

Yazar Administrator

Çarşamba, 31 Aralık 2008 14:07 - Son Güncelleme Salı, 02 Nisan 2013 15:18

---

***Sn. Jale DURAL'a bu konudaki bilgi paylaşımı eğitim ve yardımları için teşekkür ediyor, birlikteliğimizin devamını diliyor ve bu vesileyle kendisini kutluyorum***

***Yapı Kredi Bankası A.Ş.***

***Prof. Dr. Yalçın AKER***

***Sağlık Grup Başkanlığı***

***\*MICHAEL MILLER PILATES SCHOOL ISTANBUL-TURKIYE tek temsilcisi ve baş eğitmeni olarak lisans alan Jale Dural, 2004 de tanıştığı ve eğitim almaya başladığı Michael Miller 'ı İstanbul'da mart 2008 de misafir ederek eğitimlerine devam etmiş,***

***CKM de 16 mart 2008 tarihinde Powerfullclub ile halka açık bir seminer düzenlemiştir. Bu seminerler ve eğitimler belli tarih aralıklarıyla devam edecektir.***

## Jale Özen Kimdir?

Yazar Administrator

Çarşamba, 31 Aralık 2008 14:07 - Son Güncelleme Salı, 02 Nisan 2013 15:18

---

\* [www.uzmantv.com](http://www.uzmantv.com)

tarafından uzmanlara yöneltilen soruların videolarla cevaplandığı konseptin hamileler ve pilates konusundaki uzmanlarından biri olarak çalışmaları başlamıştır ve kurulacak olan **UZMAN AKADEMİ** oluşumunda yer almaktadır. **UZMAN AKADEMİ** için Hamileler için Pilates Kılavuzu çekimlerinin ilk etabı tamamlanmış, diğer projeler için hazırlıklar başlamıştır.

### **\*MASTERCARE**

Dünyaca ünlü İsveç patentli omurga üzerine chiropractic ve Physiotherapy amaçlı traksiyon cihazının Türkiye Temsilcisi değerli spor eğitmeni ve yazar Sn. EROL UĞUR'un asistanı olmuştur.

**\*SPORMERKEZİM SPORTS EDUCATION CONSULTING** sisteminin Sn. EROL UĞUR başkanlığında kurulan organizasyonu ve [www.spormerkezim.com](http://www.spormerkezim.com) web sitesinde danışman ve eğitmen olarak görev yapmaktadır.



**\*NAZMİ GÜR GURUDWARA ASHRAM İSTANBUL** bünyesinde de yoga-pilates eğitmeni olarak ve organizasyonlar düzenleyerek görev almıştır.

**\*Minder Sohbeti** adı altında düzenlediği hamilelere yönelik etkinlikler oldukça sık olarak devam etmektedir. Bu organizasyonlar, sağlık, psikoloji, bebek bakımı, ebeveyn eğitimi vb. her konuda olabilmektedir. Bunlar sağlık, ebeveyn eğitimi, bebek bakımı, emzirme, güvenli ev yerleşimi ve bebek dostu dekorasyon, ilk yardım vb konularda sohbetler düzenlemektedir.

**\*SOSYAL ORGANİZASYONLAR** Bebekli anneleri ve hamileleri arasındaki sosyal iletişim ve organizasyonları düzenlemeye ve her konuda onlarla paylaşım ortamları yaratmaya çalışan Jale Dural, toplumsal değişimin pozitif yönde ve sıcak ilişkilerle sağlam temeller üzerinde kurulabileceği konusundaki tezini destekleyen dönüşler aldıkça çalışmalarına zevkle devam etmektedir...

**\*MUSICTOGETHER-TURKIYE**

**MUSICTOGETHER** organizasyonu, merkezi Amerika olan ve anne karnından itibaren bebeklerin müzik ritimleriyle zeka gelişimini, her zeka tipi için arttırdığı bilimsel deneylerle saptanmış bir etkinliktir. Bu etkinlik ülkelerde ancak temsilcilikler ile

## **Jale Özen Kimdir?**

Yazar Administrator

Çarşamba, 31 Aralık 2008 14:07 - Son Güncelleme Salı, 02 Nisan 2013 15:18

---

**uygulanabilir ve temsilcilerini ve uygulamalarını çok hassas takip etmektedirler.**

**Jale Dural, Hamileler Kulübü üyelerinden olan yeni anne Sevgili Yapıncak Okyar' ın temsilciliğini aldığı bu organizasyona destek vererek ilk toplantılarını düzenlemiştir.**

**\*PELVİC PİLATES hakkında özel çalışmaları olan Jale Özen Dural, bu konuda kadın erkek herkes için özel hareket sistemleriyle çalışmalar hazırlamaktadır. Bunlar cinsel hayatı etkileyen egzersizleri de içermektedir.**

**\*MOTOSİKLET SÜRÜCÜLERİNE: Motosiklet ve bisiklet sürücülerinin omurga ve beden sağlıkları üzerine de ayrıntılı projeler hazırlayan Jale Dural için öğrenmenin ve paylaşmanın sonu hiçbir zaman gelmeyecektir.**

**\*HAMİLELER KULÜBÜ marka tescilini de alan Jale Dural aynı adlı web sitesinin de**

## **Jale Özen Kimdir?**

Yazar Administrator

Çarşamba, 31 Aralık 2008 14:07 - Son Güncelleme Salı, 02 Nisan 2013 15:18

---

**kurucusu ve işletmecisidir. 2009 senesi içinde ise hem bu websitesini ve hem de “pilates cadısı” adı altında diğer çalışmalarını portal statüsünde bir altyapıyla yenileyerek internet dünyasında daha derin olarak yerini alacaktır.**

### **\*İSTANBUL PARENTING CLASS ORGANİZASYONLARI:**

**İPC ile desteklenen toplantılarda amaç, aile oluşumundaki eğitimlerdir. Bebek daha doğmadan aileyi bilgilendiren ve bilinçlendiren eğitimler, bebekler doğduktan sonra da devam etmektedir.**

### **\*MARKS AND SPENCER MAĞAZALARI YÜZ EGZERSİZLERİ SEMİNERLERİ-2010 KASIM**

**\*DOĞAL YAŞAM DURAKLARI VE ORGANİZASYONLAR**

**Doğal yaşamdan gittikçe uzaklaştığımız modern hayatımız içinde soluklanabileceğimiz organizasyonlar için DERE ÇİFTLİĞİ nde yepyeni buluşmalar organize etmekte ve**

**doğal beslenme adına Türkiye' nin en sağlıklı bitki örtüsüne ve fitoterapi kaynaklarına sahip bölgesinden Nazilli' den doğal beslenme destekleri hakkında aileleri bilgilendirmekte ve yönlendirmektedir.Bu konuda websitesinden de bilgi alınabilir.**

**\*Jale Özen n yaptığı etkinlikler,**

## **Jale Özen Kimdir?**

Yazar Administrator

Çarşamba, 31 Aralık 2008 14:07 - Son Güncelleme Salı, 02 Nisan 2013 15:18

---

**\*pilates eğitmeni olarak omurga sağlığı ve kadınlara yönelik özel egzersiz sistemleri oluşturmakta ve uygulamaktadır.**

**\*bebek ve hamilelere yönelik özel ürünler tasarlamakta ve butik imalatını yapmaktadır.**

**\*büyük kuruluş ve işletmelerin halkla ilişkilerinde destek organizasyonlar için serbest çalışmalar yapmaktadır.**

**\*bebekler ve anneler için özel ders programları hazırlamaktadır.**

**\*gene bebek-anne ve babanın birlikteliğini sağlayacak ve rehabilitasyon amaçlı başka ders programları hazırlama aşamasındadır.**

## **Jale Özen Kimdir?**

Yazar Administrator

Çarşamba, 31 Aralık 2008 14:07 - Son Güncelleme Salı, 02 Nisan 2013 15:18

---

**\*özel projesinden dolayı da hamileler konusunda oldukça ilgi çekmekte yazılı ve görsel medya tarafından özellikle takip edilmektedir. Bu çalışmaların küçük bir kısmına ait örnekler aşağıdadır.**

### **YAZILI BASINDA;**

#### **\*HÜRRİYET GAZETESİ-Kelebek eki**

**15 ağustos-2005**

**Sn. Nilüfer Pazvantoğlu köşesinde**

**JALE DURAL ve HAMİLELERKULÜBÜ konusuna fotoğraflarla yer vermiştir.**

## **Jale Özen Kimdir?**

Yazar Administrator

Çarşamba, 31 Aralık 2008 14:07 - Son Güncelleme Salı, 02 Nisan 2013 15:18

---

### **\*SPORTALL DERGİSİ**

**sayı 1 ,**

**sayı 2,**

**sayı 3,**

**sayı 4,**

**Jale dural ve Hamileler Kulübü olarak özel sayfaları vardır.**

### **\*VERONA DERGİSİ**

**Editörlük**

**Sayı 1 ve sayı 2 de yazıları yayınlanmıştır.**

## **Jale Özen Kimdir?**

Yazar Administrator

Çarşamba, 31 Aralık 2008 14:07 - Son Güncelleme Salı, 02 Nisan 2013 15:18

---

### **\*ANNEYİZ BİZ DERGİSİ**

**mart 2006 sayısı**

**TOP 10 bölümünde beğenilenler arasında öneri olarak**

### **\*HÜLYA DERGİSİ**

**mart 2007 sayısı**

**MODA DOĞUMHANEYE GİRDİ**

### **\*SABAH GAZETESİ**

**24 mart 2007Yoga ve Pilatesli Doğum**



## **Jale Özen Kimdir?**

Yazar Administrator

Çarşamba, 31 Aralık 2008 14:07 - Son Güncelleme Salı, 02 Nisan 2013 15:18

---

### **\*WHO İS WHO ANSİKLOPEDİSİ**

**2007 sayısında bir tanıtım sayfası vardır.**

**Uluslararası bir ansiklopedi olan WHO İS WHO, organizasyonunun olduğu ülkelerde, kendi branşlarında önemli ve başarılı kişiler için tanıtım sayfaları düzenler.**

### **\*EVE MAGAZİN**

**Bir magazin ve genel kültür yayını olan yeni dergide, özel profillerden biri olarak röportajı yayınlanmak üzere çekimleri yapılmıştır. Aralık 2008 sayısında yer almaktadır.**

### **İNTERNETTE;**

**<http://picasaweb.google.com/jaledural/HamilelerKulBMdenHarikaAnneVeBebeklerimizdenResimler#>**

**Hamileler Kulübü ve bebekleriyle yapılan çalışma ve etkinliklerin albümüdür.**

<http://picasaweb.google.com/jaledural/POWERFULDAKGRUBUNUNTATLICADILARIN#>

**Pilates derslerinde yapılan çalışmalarda katılımcılarla olan sosyal diyaloglar ders dışında özel hayatta da bilgi ve sosyal paylaşımlarla devam etmektedir. Bu fotoğraf albümü bu anlardan alıntılanmıştır.**

<http://picasaweb.google.com/jaledural/DOGALDOGUMSEMINERIMIZDEN?authkey=LGiLpMeqEQQ#>

**Doğal Doğum – Lamaze seminerleri ve Op. Dr. Hakan Çoker ile yaptıkları seminerlerden görüntülerdir.**

<http://picasaweb.google.com.tr/jaledural/FENERBAHEHAMLELERKULBBULUMASI#>

**İlk doğan bebekten, en son doğan bebeğe kadar, bebekler, anneler, aileler ve Hamileler Kulübü arasındaki bağın devamı için sürekli toplantı ve sosyal buluşmalar organize eden Jale Dural için anne karnında başlayan dostlukları arttırmak ve devamını sağlamak büyük öneme haizdir. Bu albüm, bu tarz toplantılardan birine aittir.**

## **Jale Özen Kimdir?**

Yazar Administrator

Çarşamba, 31 Aralık 2008 14:07 - Son Güncelleme Salı, 02 Nisan 2013 15:18

---

**İletişimin devamlılığı ve samimiyeti için, Jale Özen Dural' ın her grubunun sürekli ulaşabileceği çeşitli mail grupları vardır ve bu grupların moderatörlüğü de kendisi tarafından yapılmaktadır.**

**İnternette hakkındaki dökümanlardan ilk akla gelenler ise;**

**\*[www.habersaglik.com](http://www.habersaglik.com)**

**25 ağustos-2005**

**\*[www.indigodergisi.com](http://www.indigodergisi.com)**

**----Ocak - 2006**

**BİR BEBEK DOĞURMAK- Jale Dural**

## **Jale Özen Kimdir?**

Yazar Administrator

Çarşamba, 31 Aralık 2008 14:07 - Son Güncelleme Salı, 02 Nisan 2013 15:18

---

**----Şubat-2006**

**ANNE KARNINDAN MEKTUP- Jale Dural**

**----Kasım-2008**

**KADINLIK BİR BİLİNÇTİR... ÖZDEDİR...ÖZ İSE O YASAK KELİMEDİR: VAJİNA- Jale Dural**

**[\\*www.cosmoturk.com](http://www.cosmoturk.com)**

**Hamileler Kulübü ve Jale Dural hakkında**

**[\\*www.mynet.com](http://www.mynet.com) <http://kadinca.mynet.com/022006/anne/07pilates.asp>**

**Hamileler için pilates**

## **Jale Özen Kimdir?**

Yazar Administrator

Çarşamba, 31 Aralık 2008 14:07 - Son Güncelleme Salı, 02 Nisan 2013 15:18

---

**\*www.kadikoyde.com**

**<http://www.kadikoyde.com/annecocuk/detay.asp?id=153>**

**\*www.bebek.com**

**Jale Dural ve Hamilelikte Pilates**

**\*www.anneyiz.biz Jale Dural -uzman köşesi**

**\*www.pilatesconnections.com**

**\*www.powerfullclub.com**

## **Jale Özen Kimdir?**

Yazar Administrator

Çarşamba, 31 Aralık 2008 14:07 - Son Güncelleme Salı, 02 Nisan 2013 15:18

---

**\*[www.yogamerkezi.com](http://www.yogamerkezi.com) ve [www.yogamerkezi.net](http://www.yogamerkezi.net)**

**İstanbul' daki yoga merkezi ve eğitimleri rehberi**

**\* [www.hamilelerkulubu.com](http://www.hamilelerkulubu.com) kendi websitesidir.**

**\*[www.noroegitimmerkezi.com](http://www.noroegitimmerkezi.com) uzman grubundadır.**

**\*[www.egitimatolyesi.net](http://www.egitimatolyesi.net) uzman grubundadır.**

**\*[www.beslenmevediyet.org](http://www.beslenmevediyet.org)**

## **Jale Özen Kimdir?**

Yazar Administrator

Çarşamba, 31 Aralık 2008 14:07 - Son Güncelleme Salı, 02 Nisan 2013 15:18

---

**Diyetisyen ve beslenme uzmanı Aysen ARICAN' ın hazırladığı beslenme ve diyet portalında konuk yazar olarak ;**

**“HEDEF BELİRLE , KENDİNE GÜVEN VE İSABET” başlıklı yazısı yayınlanmıştır.**

**\*Mezoterapi ve Akupunktur Uzmanı Dr. İsmail Açar**

**web sitesinde spor ve pilates uzmanı olarak önerilmiştir.**

**\*www.muzaffersengul.com**

**Op. Dr. Muzaffer Şengül' ün web sitesinde yazıları vardır.**

## Jale Özen Kimdir?

Yazar Administrator

Çarşamba, 31 Aralık 2008 14:07 - Son Güncelleme Salı, 02 Nisan 2013 15:18

---

**\*[www.correctthespine.com](http://www.correctthespine.com)**

adlı uluslararası omurga sağlığı web sitesinde JALE DURAL videoları alıntılanmaktadır.

**Ayrıca**

**[www.jumpybumpy.com](http://www.jumpybumpy.com)** ,

**[www.flickr.com](http://www.flickr.com)** ,

**[www.youtube.com](http://www.youtube.com)**

**[www.seek4fitness.com](http://www.seek4fitness.com)**

da da hakkında bilgiler vardır. Özel iletişimle uluslararası açılımları devam etmektedir.



## **Jale Özen Kimdir?**

Yazar Administrator

Çarşamba, 31 Aralık 2008 14:07 - Son Güncelleme Salı, 02 Nisan 2013 15:18

---

**[\\*www.akilcagi.com](http://www.akilcagi.com)**

**adlı düşünce portalında ana sayfada ve ana manşetlerde yazıları yayınlanmaktadır.**

**\*\*MODERN HAYATIN BELİMİZDEKİ GÖLGESİ- JALE DURAL 15 Ağustos- 2008**

**\*\*ELLERDEKİ SİNSİ UYUŞMALAR – JALE DURAL 20- Ağustos- 2008**

**\*\*KADINLIK BİR BİLİNÇTİR...ÖZDEDİR..ÖZ İSE O YASAK KELİMEDİR: VAJİNA...- JALE DURAL 24- Ağustos- 2008**

## **Jale Özen Kimdir?**

Yazar Administrator

Çarşamba, 31 Aralık 2008 14:07 - Son Güncelleme Salı, 02 Nisan 2013 15:18

---

**\*\*İBADETİN GÖLGESİNDE GÜNAHLAR- JALE DURAL 7- Eylül- 2008**

**\*\*İNANÇ TİYATROSU- JALE DURAL 23- Eylül- 2008**

**\*\*PEDOFİLİ: TACİZİN ADI KOMŞU AMCA- JALE DURAL 8- Ekim- 2008**

**GÖRSEL BASINDA;**

## **Jale Özen Kimdir?**

Yazar Administrator

Çarşamba, 31 Aralık 2008 14:07 - Son Güncelleme Salı, 02 Nisan 2013 15:18

---

**\*STAR TV**

**Nisan 2006 ANAHABER bültenleri –**

**Jale Dural ile hamilelikte Pilates**

**17/12/2006 ANAHABER**

**HAMİLELİKTE YOGA**

**18/12/2006 MESUT YAR' LA SABAH**

**HAMİLELİKTE YOGA**

## **Jale Özen Kimdir?**

Yazar Administrator

Çarşamba, 31 Aralık 2008 14:07 - Son Güncelleme Salı, 02 Nisan 2013 15:18

---

## **\*SHOWTV TELEVİZYONU**

### **DEMET ŞENER ile BEBEĞİM programı**

**1\_HAMİLELİKTE PİLATES (band yayın)**

**2\_BEBEKLERLE PİLATES (band yayın)**

### **YENİ DÖNEM YAYIN DEMET ŞENER İLE - DOĞUM SONRASI**

**1-PELVİC PİLATES-SEX AND FIT PROJESİ İÇİN**

**2-BABİLATES projesi için**

**SHOWTV ANAHABER BULTENİNDE HABER OLARAK 21/Aralık/2008 TARİHİNDE  
SUNULAN ÇALIŞMASI, 5 YILDIZLI YENİ SAĞLIK OTELİ OLAN BYOTELL  
SPONSORLUĞUNDA, DR. HAKAN ÇOKER İLE DOĞAL DOĞUM SEMİNERİNİ  
DÜZENLEMESİDİR.**

## **Jale Özen Kimdir?**

Yazar Administrator

Çarşamba, 31 Aralık 2008 14:07 - Son Güncelleme Salı, 02 Nisan 2013 15:18

---

### **\*KANALTÜRK**

#### **ANNE OLUYORUM programı**

**1\_HAMİLELİKTE PİLATES (özel VTR)**

**2\_BEBEKLERLE PİLATES (özel VTR)**

**3\_HAMİLELİKTE SPOR VE BESLENMENİN ÖNEMİ(canlı yayın )**

**4\_DOĞUMDAN SONRA EVDE İLK SPOR (özel VTR 1-2)**

### **\*KANALTÜRK**

**Jale Özen Kimdir?**

Yazar Administrator

Çarşamba, 31 Aralık 2008 14:07 - Son Güncelleme Salı, 02 Nisan 2013 15:18

---

## **KADINLAR KULÜBÜ programı**

**Canlı yayınlara haftalık katılım;**

**1.hafta- Genel Egzersizler**

**2.hafta- Doğru Duruş**

**3.hafta- Göğüs ve sırt egzersizleri**

**4.hafta- Babilates**

**\*SHOWPLUS TELEVİZYONU**

**BURCU KARA' NIN PROGRAMI- CHAIR PİLATES**

**\*KANAL A TELEVİZYONU**

**“MİNİK YOLCU” PROGRAMI**

**VTR çekimleri- yönetmen Sn. Refik PAK**

**1-HAMİLE YOGASI**

**2-HAMİLELİKTE NEFESLER**

**3-BABİLATES**

**4-PELVİK EGZERSİZLERİN ÖNEMİ**

**5-HAMİLELERLE DOĞUM DANSI**

## **Jale Özen Kimdir?**

Yazar Administrator

Çarşamba, 31 Aralık 2008 14:07 - Son Güncelleme Salı, 02 Nisan 2013 15:18

---

### **\*ATV TELEVİZYONU**

**8/12/2006 – 9/12/2006 - ANAHABER**

**BEBEKLERLE PİLATES-BABİLATES**

**17/12/2006 ANAHABER**

**0-3ANNE BEBEK SAĞLIK BULUŞMASI**

**\*TV 58 SIVAS TELEVİZYONU**

**JALE DURAL İLE PİLATES programları dizisi**



**\*TV8- ADIM ADIM ÇOCUĞUM PROGRAMI**

**Sn. Nur Onur' un hazırlayıp sunduğu programda, kendi doktor ve hamile üyesiyle beraber canlı yayın konuğu olmuştur. Devam çekimlerin hazırlıkları görüşülmektedir.**

**\*ANNE OLUNCA ANLADIM - TV PROGRAMI**

**HÜLYA YILDIRIM 'ın hazırlayıp sunduğu program rating oranları nedeniyle pek çok TV kanalından yayınlanmaktadır. Şu anda CİNE5 de yayını devam eden programa Jale Özen Dural ve Dr. Hakan Çoker, DDB-DOĞAL DOĞUM BİLİNCİ kavramını nasıl oluşturup geliştirdikleri ve başarılı olduklarını anlatmak için davet edilmişlerdir.**

**\*DOĞUM RADYOSU- AÇIK RADYO 94.9**

**[www.do-um.com](http://www.do-um.com) tarafından hazırlanan radyo programında “Doğuma Hazırlık, Hamilelik ve Pilates” hakkında röportajı canlı yayınlanmıştır.**

## **Jale Özen Kimdir?**

Yazar Administrator

Çarşamba, 31 Aralık 2008 14:07 - Son Güncelleme Salı, 02 Nisan 2013 15:18

---

**21 Kasım- 2008 FÜTÜRİSTLER ZİRVESİ'ne katılarak, kendisinin de Fütürist olarak adlandırılabilceğine emin olmuştur.**

**Doğal Ürünler ve Doğal Hayat üzerine çalışmaları vardır. Yakında hayata geçtiğinde zevkle ve gururla duyurulacaktır.**

**Ayrıca bebekler ve hamileler için geliştirdiği ve imal ettiği kendi tasarımı ürünleri yakında koleksiyon olarak sunuma geçecektir.**

**Çocuk masaları ve şarkı sözleri yazmaktadır.**

## Jale Özen Kimdir?

Yazar Administrator

Çarşamba, 31 Aralık 2008 14:07 - Son Güncelleme Salı, 02 Nisan 2013 15:18

---