Shore

Sana ait bir kıyı.

Güne başlarken, zor bir anda, günü kapatırken.

KİTAPÇIK · 2026

SHORE NEDİR?

Dalga gelir, geçer; Shore hep senin kıyın. Kendine eşlik edebilmen için.

Shore, kendi kıyına dönmen için ücretsiz bir uygulama: nefes, topraklanma ve nazik hareket. İndirmeden, hesap açmadan tarayıcında açılır.



Bir dalga geldi, geçti.

Günün üç anı

Güne başlarken

Ekranı kaydırmaya başlamadan önce kendi kıyına gel.

Deneyebilirsin:

- Uyum Nefesi
- Günebakan
- Işığını yarat

Zor bir anda

Ana ekranın en üstündeki "Şu an zorlanıyorum" düğmesi bir dakikalık yavaş nefesi hemen başlatır.

Deneyebilirsin:

- Rahat Bir Nefes
- Beş Duyu
- Gökkuşağı

Günü kapatırken

Günü kendi kıyında kapat.

Deneyebilirsin:

- 4-7-8 Nefesi
- Koi Havuzu
- Süzülen Turnalar

İçinde neler var?

Dört bölüm; hepsi ücretsiz.

Nefes al

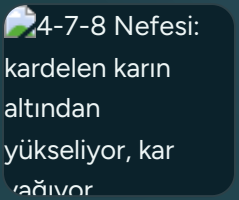
Nefesinle hareket eden dört ritim.



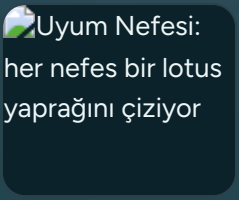
Rahat Bir Nefes
2+1 al · 6 ver



Kutu Nefesi
4 · 4 · 4 · 4



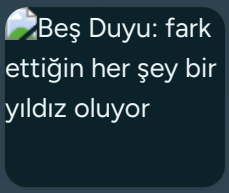
4-7-8 Nefesi
4 al · 7 tut · 8 ver



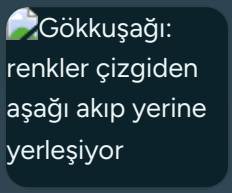
Uyum Nefesi
5 al · 5 ver

Kendine dön

Bedenine ve kendine dön.



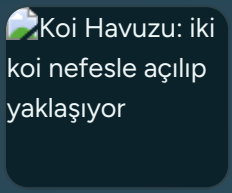
Beş Duyu
5-4-3-2-1



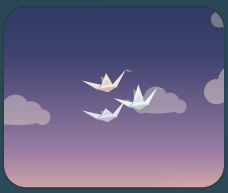
Gökkuşağı
Her renkte bir nefes

Akışla oyna

Su gibi yumuşak, zorlamasız.



Koi Havuzu
4 al · 6 ver



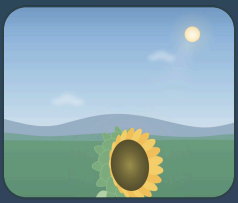
Süzülen Turnalar
4 al · 6 ver

Elementlerle dans et

Köklen, ak, salın, ısın.



Dört element
Toprak · Su · Hava · Ateş



Günebakan
güneşi takip et



Işığını yarat
ışığınla dans et

Ayakta ya da oturarak.

Bütün bedeninle ve nefesinle.

Şu an zorlanıyorum

Bir dakika. Hemen başlar. "Konuşabileceğin yerler" sayfası ülkene göre destek hatlarını listeler.

Hareketli halini izle: yourshore.app/kitapcik

NASIL YAPILDI?

Sakin, açık, sana ait.

Çizimler nefesinle hareket eder

Göz ve nefes aynı anda çalışır: çizim nefesinin ritmini izler. Süs olsun diye hareket eden bir şey yok.

Duyusal özen

- Ses varsayılan olarak kapalı.
- Loş ışık modu var.
- Her titreşimin bir amacı var.
- Yazı boyutu büyütülebilir.

Nasıl iyi geldiğini görürsün

Her egzersizde ? simgesine dokun: nasıl işlediğini ve dayandığı kaynakları gör.

Gizlilik

- ✓ **Hesap yok**
- ✓ **İzleme yok**
- ✓ **Reklam yok**
- ✓ **Veriler cihazında kalır**

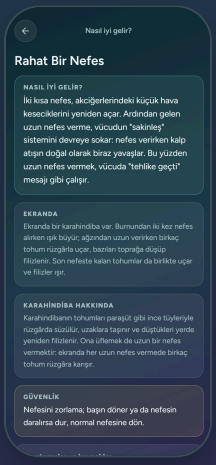
Ayarların ve ilerlemen yalnızca cihazındaki tarayıcıda saklanır.



Çizim nefesinle hareket eder.



Işık, yazı boyutu, titreşim ve ses ayarları.



Her egzersizde: Nasıl iyi gelir?

NASIL ÜCRETSİZ KALIYOR?

Hep ücretsiz, hiçbir şey kilitli değil.

Shore'u kim yapıyor?

Ben Zoya; sosyoloğum ve dansçıyım. Kadim toplulukların ritüelleri, hareket ve nefes hep ilgimi çekti. Kendi zor bir anımda ihtiyacım olanı ücretsiz bulamadım. Shore'u bu yüzden yaptım: herkes, her an, hiçbir şey ödemeden kendi kıyısına dönebilsin diye.

Shore'u tam zamanlı olarak ben geliştiriyorum. Desteğin, Shore'a daha çok zaman ayırabilmemi sağlıyor. Shore'daki egzersizler bilimsel araştırmalara dayanır; her egzersizin kaynaklarını ? simgesinde bulabilirsin. Buy Me a Coffee, küçük destekler için yaygın kullanılan güvenli bir ödeme sitesi; kartınla birkaç adımda destek olabilirsin.

Aylık: Shore Dostları

Buy Me a Coffee'de ayda 3 $.

Shore Dostlarına katıl

buymeacoffee.com/yourshore

yakında

Tek seferlik destek

Buy Me a Coffee'de istediğin tutar. Bir kez ödenir, bir daha çekilmez.

Bir kez destek ol

buymeacoffee.com/yourshore

yakında

İstediğin zaman bırakabilirsin. Teşekkürümüz sembolik: istersen adın Teşekkürler sayfasında, yıllık şeffaflık notu, geliştirme notları.

Kurumlar ve sponsorlar

Üniversite danışma merkezleri, işverenler ve dil sponsorları için.

- **Kurum sayfası:** yıllık sabit ücretle, kurumun kendi destek hatlarını gösteren bir sayfa ve kendi dilinde öncelikli çeviri.
- **Dil sponsorluğu:** "Bu dilin çevirisi X'in desteğiyle." Metni Shore belirler.
- **Dürüst bir not:** Shore kullanım verisi toplamaz; bu yüzden kullanım raporu yok.
- **Sınırlarımız:** ilaç, kumar, alkol ve diyet markaları yok. İçerik bağımsızlığı yazılı güvence altında.

Görüşmek için: hello@yourshore.app

BASIN İÇİN

Kısaca Shore

Shore, nefes, topraklanma ve nazik hareket egzersizleri sunan ücretsiz bir web uygulamasıdır. Ana cümlesi "Sana ait bir kıyı." Güne başlarken, zor bir anda ve günü kapatırken kişinin kendi kıyına dönmesi için tasarlandı. Çizimler nefesle aynı ritimde hareket eder; her egzersizde nasıl iyi geldiği ve kaynakları görülebilir. Hesap, izleme ve reklam yoktur; veriler cihazda kalır.

PLATFORM	Ücretsiz web uygulaması. Mağaza sürümleri sonra.
DİLLER	Türkçe ve İngilizce. Almanca, Fransızca, İspanyolca ve Japonca hazırlanıyor.
FİYAT	Ücretsiz. Hiçbir şey kilitli değil.
GİZLİLİK	Hesap, izleme ve reklam yok. Veriler cihazda kalır.
YAYINCI	Zoya İmran

Sana ait bir kıyı.

Site: yourshore.app · İletişim: hello@yourshore.app

Güvenlik notu. Shore tıbbi bir cihaz değildir ve profesyonel desteğin yerini tutmaz. Biriyle konuşmak istersen uygulamada "Konuşabileceğin yerler" sayfası ülkene göre destek hatlarını gösterir.

Simgeler: Lucide (ISC). Yazı tipleri: Fraunces ve Figtree (SIL OFL). © 2026 Zoya İmran.