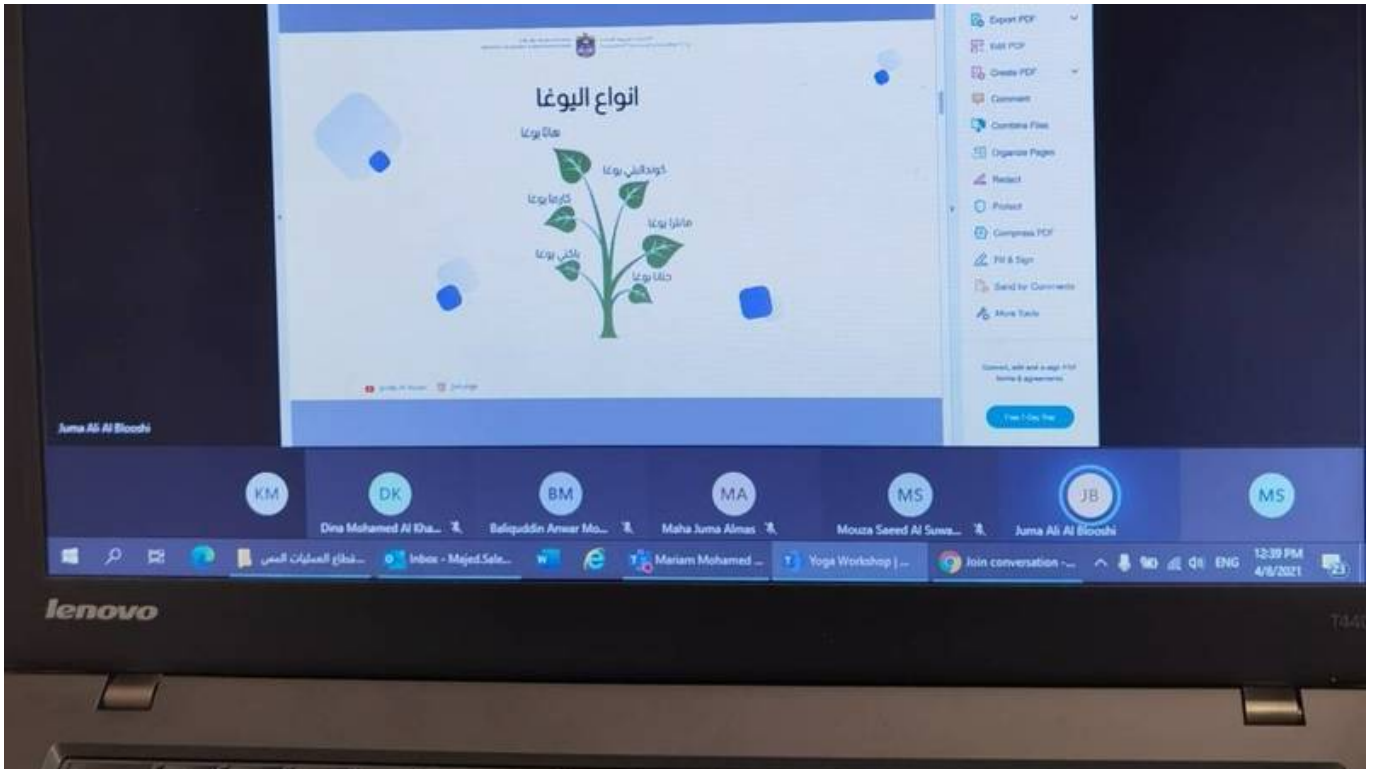


الخليج

منوعات, محطات

8 أبريل 2021 19:47 مساءً

«دبي للثقافة» تنظم «اليوجا وجودة الحياة»





نظمت هيئة الثقافة والفنون في دبي «دبي للثقافة» ورشة توعوية افتراضية لموظفيها تحت عنوان «اليوجا وجودة الحياة»، وذلك انطلاقاً من حرص الهيئة على تعزيز الوعي بين موظفيها وتثقيفهم حول أهمية اتباع نمط حياة صحي وسليم، مواكبة لاهتمام القيادة الرشيدة بالصحة العامة.

ويأتي تنظيم الورشة في إطار المسؤولية التوعوية التي تلتزم بها «دبي للثقافة» تجاه موظفيها، وتناغماً مع محور السعادة ضمن الأولويات المؤسسية لخارطة طريق استراتيجيتها 2020-2025؛ إذ تستهدف تثقيف الموظفين حول أهمية تمارين اليوجا في تعزيز الصحة البدنية والذهنية للإنسان، ما ينعكس على سعادتهم والارتقاء بإنتاجيتهم بشكل عام.

وركزت الورشة التي قدمتها المدربة الدولية المعتمدة جميلة الأنصاري عبر «مايكروسوفت تيمز»، على عدة محاور، تضمنت تعريف «يوجا الهاتا» والمبادئ الثمانية لليوجا، وكيفية تعزيز الصحة النفسية والجسدية وتقوية المناعة في «زمن كورونا».