منوعات, محطات

19 يونيو 2021 16:49 مساء

اليوجا» تعود في يومها العالمي إلى جزيرة العلم»

بعد نجاح الفعالية في 2019، تنظم جزيرة العلم، التي تديرها هيئة الشارقة للاستثمار والتطوير (شروق)، يوماً خاصاً لليوجا، الاثنين، بالتزامن مع يومها العالمي.

تقام الفعاليات بين 6 و07:30 مساء، بالتعاون مع «فيتنس فيرست»، الشارقة، وتهدف إلى تعزيز الوعي حول أهمية اليوجا وفوائدها للصحة الجسدية والعقلية والنفسية.

تحت إشراف مجموعة من مدربي اليوجا، يضم الحدث عدداً من الأنشطة المجانية بما في ذلك جلسات اليوجا والتأمل، وجلسة توعوية.

تشكل هذه الأنشطة فرصة للأهل لقضاء وقت ممتع مع أطفالهم؛ إذ يمكنهم التدرب معاً ومعرفة المزيد عن اليوجا التي تعد نهجاً شاملاً لتحقيق عقل وجسم أكثر صحة. كما ستزيد الجلسة الوعي حول أهمية تبني أسلوب حياة صحي.

.ينظم الحدث باتباع إرشادات السلامة للحد من فيروس «كوفيد 19» ويجب على الزائرين الالتزام بتباعد جسدي آمن

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©