

«حديقة أم الإمارات» تطلق «الصحة واللياقة»





أبوظبي: «الخليج»

تزامناً مع اليوم العالمي للصحة النفسية، تطلق حديقة «أم الإمارات» في أبوظبي، بالتعاون مع «سفن ويلنس» و«فلو يوجا» ومركز «إينر سبيس» للتأمل، برنامج «الصحة واللياقة» الذي يتضمن جلسات يوجا وتأمل مجانية للزوار، ويهدف إلى تعزيز الصحة النفسية لدى أفراد المجتمع وإثراء تواصلهم مع الطبيعة. وسيكون رواد الحديقة على موعد كل أربعاء حتى 27 إبريل/نيسان المقبل، مع جلسات يوجا وتأمل مجانية تساعدهم على تعزيز معرفتهم بكيفية الاسترخاء بعيداً عن صخب الحياة، والتخلي بالمرونة الداخلية وتحقيق أعلى مستويات الوعي الذاتي.

وقالت رشا قبلاوي، مديرة الاتصال المؤسسي لدى الحديقة: «تلعب الحقائق والمساحات الخضراء دوراً محورياً في بناء المجتمع والتأسيس لبيئة صحية تمكن الأفراد من الاسترخاء والتأمل في ما حولنا والتواصل بعيداً عن صخب الحياة اليومية، وبمناسبة اليوم العالمي للصحة النفسية، حرصنا على تسليط الضوء على التوتر والقلق والاضطرابات النفسية التي قد يكون الكثير من الأشخاص عرضة لها في ظل الظروف الاستثنائية التي مر بها العالم أجمع مؤخراً». ويحظى المشاركون في الجلسات المقدمة من «فلو يوجا» بفرصة استجماع قوى الجسد والعقل من خلال تمارين التنفس، وتنمية الوعي والإحساس الذاتي عبر تمارين الحركة والسكون، واستكشاف وتقدير إمكانات الفرد الجسدية والعقلية والروحية. ويمكن للمشاركين في جلسات مركز «إينر سبيس» للتأمل تحقيق أعلى مستويات الاسترخاء والسكينة جسدياً ونفسياً من خلال المحادثات المتفائلة والتفاعلية، إضافة إلى التمارين التي تساعدهم على تحسين صفو أذهانهم وتعزيز مهارات اتخاذ القرار والمرونة والسلام الداخلي. ومن خلال التأمل، يتعلم المشاركون تحقيق الوعي الذاتي الكامل والتحكم في كافة العوامل ذات الصلة بعملية صنع القرار، بما في ذلك العواطف والأنماط والعادات والذكريات والمعتقدات، أما المشاركون في «سفن ويلنس» فسيتمكنون من التخلص من الشعور بالضيق واكتساب القوة وتوازن الجسم وتركيز العقل عبر مزج التنفس بحركة الجسد.

