الخليج

منوعات, محطات

10 أكتوبر 2021 23:20 مساء

«جلسات «يوجا» وتأمل في حديقة «أم الإمارات





«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، والتحلي بالمرونة الداخلية وتحقيق أعلى مستويات الوعي الذاتي.

وقالت رشا قبلاوي، مديرة الاتصال المؤسسي لدى الحديقة: «تلعب الحدائق 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».

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©