

السعادة مع اليوغا « في مستشفيات زليخة»



شارك العشرات من الممرضين والأطباء والموظفين المكتبيين وعائلاتهم في الفعالية الجديدة التي تنظمها مستشفيات زليخة تحت اسم «السعادة مع اليوغا» كجزء من التزامها بتعزيز صحة موظفيها وعافية المجتمع. واحتفالاً باليوم العالمي لليوغا، الذي يصادف 21 الجاري، نظم مستشفى زليخة حصة «السعادة مع اليوغا»، قدمها مدرب اليوغا المعروف، أوغستين جوزيف، الحاصل على شهادة تقدير من معهد ناتشوروباثي آند يوغا سينس في بانغلور بالهند، وذلك لإسهاماته المتميزة في الترويج لرياضة اليوغا

وبكونه أحد أقدم الأعضاء في مؤسسة «أصدقاء اليوغا»، قام أوغستين بمشاركة معارفه وشغفه لرياضة التأمل برفقة أفين خان، تنفيذي التسويق في مستشفيات زليخة والممارسة الدائمة لرياضة اليوغا. ومعاً، أديا استعراضاً أمام موظفي المستشفى وآبائهم وعائلاتهم شمل 12 حركة سهلة، ومارسا الضحك والتصفيق وتقنيات التأمل التي يمكن القيام بها في أماكن العمل بهدف مساعدة الموظفين على التركيز وخفض مستويات الضغط. وقالت زنوبيا شمس، نائب رئيس مجلس الإدارة لمستشفيات زليخة، التي شاركت في الحصة إلى جانب زملائها في المستشفى: «كانت حصة رائعة وكان من الرائع مشاهدة موظفينا يشاركون في هذا التمرين الضروري للعقل والجسم

وبحماس كبير».

وجاء اقتراح يوم اليوغا العالمي لأول مرة في الهند بدعم من 175 دولة عضواً في الأمم المتحدة قبل أن تعتمده الجمعية العامة للأمم المتحدة في 2014.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2026