

مواعيد أنشطة الحضور الذهني المجانية

الأحد	7:00 AM رحلة العافية الموسيقية في ذا بافيليون	11:00 AM مات بيلاتس	3:00 PM يوغا التعافي
الأربعاء	9:30 AM هاثا يوغا	2:00 PM الغمر الصوتي	6:30 PM يوغا التعافي
الخميس	9:30 AM فينياسا يوغا	2:00 PM تمارين التنفس	6:30 PM الغمر الصوتي
الجمعة	7:00 AM رحلة العافية الموسيقية في ذا بافيليون	11:00 AM يوغا التعافي	6:30 PM الغمر الصوتي
السبت	7:00 AM رحلة العافية الموسيقية في ذا بافيليون	11:00 AM مات بيلاتس يوغا	3:00 PM تمارين التنفس

قائمة أنشطة الحضور الذهني

اليوغا الهوائية

جلسات خاصة فقط

تجربة تمزج بين الحركة والتأمل والاستكشاف، حيث تتناغم الحركة مع التنفس أثناء دعم الجسد بأرجوحة حريرية ناعمة. تساعد على تعميق الوعي بالجسد، والشعور بالراحة، وانفتاح الجسد والعقل.



هاثا يوغا

نشاط هادئ الإيقاع، يركز على الإطالات العميقة والواعية، والبقاء في الوضعيات لفترات أطول. تساعد كل وضعية على تعزيز الاتصال العميق بالذات الداخلية، وترسيخ الشعور بالتوازن، والسكينة، والتأمل الداخلي.

تمارين التنفس

جلسة تأملية تركز على التنفس الواعي، لاستكشاف قوة الأنفاس كوسيلة لاستعادة التوازن الداخلي والمساعدة على تحرير التوتر، وتهدئة الذهن، والشعور بالانتعاش وتجديد الطاقة، مع تعزيز الانسجام مع الذات الداخلية.

مات بيلاتس

تمارين منخفضة التأثير تُمارس على بساط التمارين، تركز على تقوية عضلات الجذع، وتحسين المرونة، ودعم استقامة الجسد. يعتمد هذا النشاط التأملي على حركات دقيقة ومتوازنة مع التنفس، لتعزيز قوة العضلات، وثبات الجسم، والتوازن العام، مع تحسين جودة الحركة وتناغمها.



قائمة أنشطة الحضور الذهني

فينياسا

نشاط ديناميكي وانسيابي يمزج بين التنفس والحركة. يساهم هذا التمرين في بناء القوة الجسدية وزيادة المرونة، مع تعزيز صفاء الذهن، ليقخلق حالة من الانسجام بين الجسد والعقل مع كل شهيق وزفير.

الغمر الصوتي العام

تجربة عافية هادئة تجمع بين تأثيرات الماء المهدئة وذبذبات الأصوات العلاجية. استلق على سطح عائم بينما تحيط بك نغمات الأوعية الكريستالية والأجراس الهادئة في أجواء من الراحة والانسجام.

رحلة العافية الموسيقية في ذا بافيليون

ابدأ صباحك برحلة مُلهمة تنسج بين الحركة الواعية والموسيقى والصوت في تنانيم أخاذ. وفي أحضان جبال روكي الخلابة، تنطلق التجربة باستحضار النية، وتمارين تنفس تعزز الشعور بالاتزان والثبات، إلى جانب تمارين تمدد لطيفة تُوقظ الجسد وتُهدئ الذهن.

تتبع ذلك جلسة يوغا مفعمة بالطاقة، تتناغم فيها الأنفاس مع الحركة على إيقاع موسيقى مُنتقاة بعناية، تمزج بين الإيقاعات الطبيعية والموسيقى الإلكترونية المعاصرة، ل تمنحك تجربة غامرة ومُلهمة.

وتُختتم الرحلة بتأملٍ صوتي فريد، حيث تمتاز الذبذبات المهدئة لأوعية الغناء و"الغونغ" مع مشاهد صوتية إلكترونية محيطة، لتقدم تجربة حسية عصرية تُعزز التوازن والصفاء الذهني والاسترخاء العميق، وتجدد الشعور بالحياة والنشاط.



يوغا التعافي

تجربة استرخاء عميق تعتمد على البقاء في الوضعيات لفترات أطول للسماح بالاسترخاء الكامل، والشعور بالسكينة، والاتصال بالجوانب التأملية لليوغا، وتحقيق قدر أكبر من الراحة والانسجام بين الجسد والعقل.

*الجلسات الخاصة (60 دقيقة): فردية: 580 ريال سعودي/ زوجية: 978 ريال سعودي

جميع الأسعار بالريال السعودي وتشمل ضريبة القيمة المضافة بنسبة 15%.

