



مواعيد أنشطة الحضور الذهني المجانية

|          |                                                         |                               |                                   |
|----------|---------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|
| الأحد    | 7:00 صباحًا<br>رحلة العافية عبر الموسيقى في ذا بافيليون | 11:00 صباحًا<br>فينياسا يوغا  | 3:00 مساءً<br>الاستغراق في السكون |
| الأربعاء | 8:30 صباحًا<br>هائا يوغا                                | 11:00 صباحًا<br>يوغا التعافي  | 3:00 مساءً<br>تمارين التنفس       |
| الخميس   | 8:30 صباحًا<br>فينياسا يوغا                             | 11:00 صباحًا<br>تمارين التنفس | 3:00 مساءً<br>الغمر الصوتي        |
| الجمعة   | 7:00 صباحًا<br>رحلة العافية عبر الموسيقى في ذا بافيليون | 11:00 صباحًا<br>يوغا التعافي  | 3:00 مساءً<br>الاستغراق في السكون |
| السبت    | 7:00 صباحًا<br>رحلة العافية الموسيقية في ذا بافيليون    | 11:00 صباحًا<br>فينياسا يوغا  | 3:00 مساءً<br>تمارين التنفس       |

## 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، ليخلق حالة من الانسجام بين الجسد والعقل مع كل شهيق وزفير.



### 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، وتهديئة الذهن، والشعور بالانتعاش وتجدد الطاقة، مع تعزيز الانسجام مع الذات الداخلية.

### الاستغراق في السكون

رحلة واعية تبدأ بحركات لطيفة وتقودك إلى سكون عميق، لتستعيد توازنك وتركيزك وسلامك الداخلي.



## قائمة أنشطة الحضور الذهني



## الغمر الصوتي العائم

## جلسات خاصة فقط

تجربة عافية هادئة تجمع بين تأثيرات الماء المهدئة وذبذبات الأصوات العلاجية. استلقي 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 تناغمٍ أخاذ. وفي أحضان جبال روكي الخلابة، تنطلق التجربة باستحضار النية، وتمارين تنفس تعزز الشعور بالاتزان والثبات، إلى جانب تمارين تمدد لطيفة تُوقظ الجسد وتُهْدئُ الذهن.

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

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

## يوغا التعافي

تجربة استرخاء عميق تعتمد على البقاء في الوضعيات لفترات أطول، مما يتيح لك الاسترخاء التام، والشعور بالسكينة، والتواصل مع الجوانب التأملية لليوغا، بما يعزز الانسجام بين الجسد والعقل.

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

جميع الأسعار بالريال السعودي

وتشمل ضريبة القيمة المضافة بنسبة 15%.

