



## مواعيد أنشطة الحضور الذهني المجانية

الأحد	7:30 AM فينياسا يوغا	11:00 AM يوغا التعافي	4:00 PM الغمر الصوتي
الأربعاء	7:30 AM هاثا يوغا	11:00 AM مات بيلاتس	4:00 PM تمارين التنفس
الخميس	7:30 AM أشتانغا يوغا	11:00 AM يوغا التعافي	4:00 PM الغمر الصوتي
الجمعة	7:30 AM الغمر الصوتي العائم	11:00 AM مات بيلاتس	4:00 PM تمارين التنفس
السبت	7:30 AM رحلة العافية الموسيقية في ذا أوبزرفاتوري	11:00 AM مات بيلاتس	4:00 PM الغمر الصوتي

## 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.



## أشتانغا يوغا

هي تسلسل ثابت وديناميكي من الوضعيات التي تنشط وتنعش العقل والجسد. تعمل على توليد الدفع في الجسم وتحسين الدورة الدموية وتعزيز التركيز الذهني، مما يمنحك شعوراً بالحيوية طوال اليوم.

## 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

## فيتاسا

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 العائم

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 أوبزرفاتوري

ابدأ صباحك برحلة ملهمة تنسج بين الحركة والموسيقى والصوت في تناغم أخاذ. تنطلق التجربة بالصعود نحو ذا أوبزرفاتوري، تتخلله وقفات لالتقاط أنفاس عميقة وتمارين تمدد لطيفة، وسط مشاهد الصحراء الأسيرة.

وعند القمة، جدد طاقة جسدك وذهنك بممارسات يوغا، حيث تتناغم الأنفاس مع الحركة على إيقاع الموسيقى، لتخلق تجربة حسية متكاملة. وتختتم الرحلة بتأمل صوتي مُوجّه، باستخدام أوعية الغناء والـ"غونغ"، ليغمرك إحساس عميق بالتوازن والصفاء والسكينة.



هاثا يوغا

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

## يوغا التعافي

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

\*الجلسات الخاصة (60 دقيقة): فردية: 633 ريال سعودي/ زوجية: 978 ريال سعودي

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

