

مواعيد أنشطة الحضور الذهني المجانية

الأحد	07:00 AM هاثا يوغا	11:00 AM فينياسا يوغا	3:00 PM الغمر الصوتي العائم
الأربعاء	08:30 AM هاثا يوغا	11:00 AM يوغا التعافي	3:00 PM تمارين التنفس
الخميس	08:30 AM فينياسا يوغا	11:00 AM تمارين التنفس	3:00 PM الغمر الصوتي العائم
الجمعة	07:00 AM رحلة العافية الموسيقية في المرصد	11:00 AM يوغا التعافي	3:00 PM تمارين التنفس
السبت	07:00 AM رحلة العافية الموسيقية في المرصد	11:00 AM فينياسا يوغا	3:00 PM الغمر الصوتي العائم

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

هانثا

ممارسة هادئة بوتيرة بطيئة، تركز على تمارين التمدد العميقة والواعية، مع الثبات في الوضعيات لفترات أطول. تساعد كل وضعية على التواصل بعمق مع ذاتك، وتعزز الشعور بالتوازن والسكينة والتأمل الداخلي .

تمارين التنفس

رحلة إرشادية لاستكشاف تقنيات التنفس التقليدية .استمد القوة من أنفاسك لتحرير التوتر وتفكيك عوائق تدفق الطاقة، لتشعر بالهدوء والانتعاش والحيوية، وتتناغم تمامًا مع ذاتك الداخلية .

حمام الصوت (Sound Bath)

رحلة تنقلك إلى عالم من السكون والتناغم .انغمس في تجربة استرخاء عميقة تتناغم فيها الذبذبات الهادئة لأوعية الغناء التبتية لتشكل مشهدًا صوتيًا مفعماً بالسكينة .ومع احتضان هذه الأصوات الرقيقة لك، دع ذهنك يهدأ، وأنفاسك تتباطأ، وجسدك يستسلم لحالة من الاسترخاء العميق والتجدد الداخلي.



قائمة أنشطة الحضور الذهني

الغمر الصوتي العام جلسات خاصة فقط

انغمس في تجربة عاقية هادئة تجمع بين سكون المياه والذبذبات الصوتية العلاجية. استلق على مرتبة عائمة ودع الانغمام المريحة للأوعية الكريستالية والأجراس الرنانة تحيط بك، لتأخذك إلى عالم من الصفاء والاسترخاء العميق.

حيث تلتقي الموسيقى بالعافية في المرصد

ابدأ صباحك برحلة مُلهمة تنسج بين الحركة والموسيقى والصوت في تناغم أخاذ. وفي أحضان المناظر الخلابة للجبال الصخرية، تبدأ التجربة بتحديد النوايا، وتمارين تنفس تساعد على ترسيخ الشعور بالاتزان، وتمارين تمتد لطيفة لإيقاظ الجسد وتهذنة العقل.

يلي ذلك جلسة يوغا انسيابية نابضة بالحياة، تتناغم فيها الأنفاس مع الحركة على وقع مشهد صوتي مُنقّي بعناية، يمزج بين الإيقاعات العضوية والموسيقى الإلكترونية المعاصرة، ليخلق تجربة غامرة وملهمة.

وتتوج الرحلة بتأمل صوتي فريد، حيث تمتزج الذبذبات المهدئة لأوعية الغناء وآلة الجونج بالمشاهد الصوتية الإلكترونية المحيطة، لتقديم تجربة حسية عصرية تهدف إلى استحضار التوازن والصفاء والاسترخاء العميق، وبث شعور متجدد بالحياة.

جلسة خاصة لمدة 60 دقيقة:

فردية 580: ريال سعودي | للزوجين 980: ريال سعودي



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 / زوجية: 980
ريال سعودي
جميع الأسعار بالريال السعودي وتشمل ضريبة القيمة المضافة بنسبة 15%.

