**23.05.2024**

**Yeşim’de Mayıs’ın adı “Değişim ve Dönüşüm”**

**Yeşim Grup, Mayıs ayını “Değişim ve Dönüşüm” ayı ilan ederek sağlıklı yaşam konusunda farkındalık yaratmayı hedefliyor.**

Yeşim Grup, çalışanlarının beden ve ruh sağlığını korumak ve geliştirmek için Mayıs ayını “Değişim ve Dönüşüm” ayı olarak ilan etti. Firma, bu kapsamda düzenlediği festival ile çalışanlarına keyifli ve faydalı etkinlikler sunuyor.

Festival kapsamında yoga, meditasyon, ritim atölyesi, nefes eğitimleri gibi bedensel aktivitelerin yanı sıra stres yönetimi ve kişisel gelişim atölyeleri gibi ruhsal sağlığı destekleyen etkinlikler yer alıyor. Yeşim Grup, bu sayede çalışanlarına farkındalık kazandırarak daha mutlu ve sağlıklı olmalarını amaçlıyor. Festivalde ayrıca Yeşim Kreş’te eğitim gören çocuklara yönelik etkinlikler de bulunuyor.

Yeşim Grup ve Eflatun Yoga iş birliğiyle hayata geçirilen Değişim ve Dönüşüm Festivali, 16 Mayıs’ta Burcu Saraçoğlu Aşan’ın “Ruh ve Beden Sağlığımızı Nasıl İyileştiririz?” söyleşisi ile başladı. Zerrin Kaya’nın “Nefes ile Değişim ve Dönüşüm” etkinliğiyle devam eden festivalde, Çiğdem Özdemir “Mindfulness ile Stres Azaltma ve Meditasyon Pratiği” eğitimiyle katılımcılara rehberlik etti. 22 Mayıs’ta ise Psikolog Dr. Cem Türkeş, “İlişkilerde Farkındalık” konusunda Yeşimlilere önemli bilgiler sundu.

**29 Mayıs'a kadar** devam edecek Değişim ve Dönüşüm Festivali, **Ebru Çatak, Semra Demirağ, Banu Gönenç, Sayara Özdemir, Nilay Beceren ve Merve Karabıyık** gibi alanında uzman isimlerin katılımıyla **"Yeni Nesil Sağlıklı Beslenme", "Kadın Çemberi: Kadınlık Halleri Dönüşüyor", "Numeroloji ile Yaşam Yolculuğu", "Değişim Yüzünde Başlasın! (Yüz Yogası)", "Sağlıklı Kilo Vermenin Sırları"** ve **"Beden Perküsyonu ile Ritim Atölyesi"** gibi 12 farklı konuda Yeşimlilere ruh ve beden sağlığını iyileştirmeye yönelik deneyimler sunmaya devam edecek.

**Festivalde ayrıca Yeşim Kreş’te eğitim gören 6 yaş grubundaki çocuklar** için de **"Çocuk Yogası"** eğitimi düzenlenecek.