**05.06.2024**

**Yeşim’de sağlıklı yaşam rüzgârı esti**

**Sağlıklı yaşam bilincini geliştirmeyi ve bu konuda farkındalık yaratmayı hedefleyen** **Yeşim’de Mayıs’ın enerjisi Değişim ve Dönüşüm Festivali sona erdi.**

Çalışanlarının beden ve ruh sağlığını desteklemek amacıyla Mayıs ayını "Değişim ve Dönüşüm" ayı olarak ilan eden Yeşim Grup, bu kapsamda düzenlediği festivalle çalışanlarına birçok keyifli ve faydalı etkinlik sundu.

Eflatun Yoga iş birliğiyle hayata geçirilen festival boyunca; yoga, meditasyon, ritim atölyesi ve nefes eğitimleri gibi bedensel aktivitelerle birlikte stres yönetimi ve kişisel gelişim atölyeleri gibi ruhsal sağlığı destekleyen etkinlikler düzenlendi. Aynı zamanda festivalde Yeşim Kreş’te eğitim gören çocuklara yönelik özel etkinlikler de gerçekleştirildi.

Burcu Saraçoğlu Aşan’ın "Ruh ve Beden Sağlığımızı Nasıl İyileştiririz?" söyleşisi ile başlayan ve 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. Psikolog Dr. Cem Türkeş ise "İlişkilerde Farkındalık" konusunda önemli bilgiler sundu.

Sağlıklı yaşam konusunda farkındalık yaratmayı hedefleyen festivalin kapanış haftasında, Ebru Çatak, Semra Demirağ, Banu Gönenç, Sayara Özdemir, Nilay Beceren ve Merve Karabıyık gibi uzman isimler çeşitli etkinliklerle Yeşim Grup çalışanlarına; "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 farklı konularda rehberlik etti.

Festivalin kapanış etkinliğinde konuşan Yeşim Grup Kurumsal İletişim Direktörü Dilek Cesur, çalışanlarının iş-yaşam dengesine verdikleri önemi vurgulayarak şu ifadelerde bulundu: "Dünya Ruh Sağlığı Farkındalık Ayı olan Mayıs ayını, bu yıl Yeşim Grup olarak Değişim ve Dönüşüm Ayı ilan ettik. Bu süreçte, iş birliği yaptığımız Eflatun Yoga ile çalışanlarımız için geniş bir yelpazede etkinlikler düzenledik ve çalışanlarımızın etkinliklere gösterdiği yoğun ilgi, bizim için büyük bir motivasyon kaynağı oldu. ‘Önce İnsan’ felsefemiz doğrultusunda da çalışanlarımızın iş-yaşam dengesini sağlamaları, ruh ve beden sağlıklarını korumaları, esenliklerini en üst seviyede tutmak için bu festivali gelenekselleştirmeyi hedefliyoruz. Çalışanlarımızın daha sağlıklı, mutlu ve dengeli bir yaşam sürmeleri için önümüzdeki aylarda da benzer etkinliklere devam edeceğiz. İş yerinde mutluluğun ve sağlığın verimlilikle doğrudan ilişkili olduğuna inanıyoruz ve bu doğrultuda hareket etmeyi sürdüreceğiz.”

Öte yandan ruh ve beden sağlığını iyileştirmeye yönelik deneyimlerin de aktarıldığı festivalde Yeşim Kreş’te eğitim gören 6 yaş grubundaki çocuklar için de "Çocuk Yogası" eğitimi düzenlendi.