



عالم أبواب للتسويق الرقمي

Abwab world For Digital Marketing

رحلة نقاء الروح					مسمى الفرصة التطوعية
○ نفسي	○ تطويري تأهيلي	○ ترفيهي	✓ اجتماعي	○ صحي	المجال
○ ضيوف الرحمن	✓ تعليمي	○ رياضي	○ فني	○ ديني	
ثمان ساعات					عدد الساعات
توقيت الإنتهاء	توقيت البدء	تاريخ النهاية	تاريخ البداية		الإطار الزمني
4م	8ص	1445/08/1هـ	1445/08/1هـ		
تنظيم	نوع المشاركة في الفرصة		4		عدد المتطوعين لتنفيذ
وما فوق 18	العمر المناسب للمتطو عين		أناث		الجنس
منتجع دولفين بيتش - ينبع					مقر التنفيذ

- سنخوض هذه الرحلة سويا أنا وإياك حتى نحقق السعي المطلوب مننا في الوصول إلى حالة النقاء والظهر التي تليق بروحك الطاهرة واتصالك بذاتك الحقيقية
- صممت هذه الرحلة بطريقة مرنة تساعدك على أن تختار ما يتناسب مع إمكانياتك وقدراتك وظروفك الحالية من جميع المستويات

اتصل بحقيقتك

هناك في داخلك، في أعماقك .. تكمن حقيقتك وجوهرك الأصيل
النقي الذي لا يمكن أن يزول .. ربما تتراكم عليه بعض الهويات المزيفة
ولكنه يبقى موجودًا .. نحن هنا لنساعدك في الاتصال بهذا الجوهر
وهذه الحقيقة .

حرر برمجتك

تلك البرمجيات والموروثات والمعتقدات التي صنعت من هويتنا هالة من الزيف تخل باترننا وتبعثر سلامنا الداخلي .. هنا نتحرر بكل حب من كل ما لا يمثلنا، ونساعدك بلطف في أن تكون أنت بسلام .

الحب

كلما كنت انت، كلما امتلأت بالحب والجمال .. نحن هنا لننشر الحب والسلام يكونك أنت .. وأنت فقط .

أهداف المبادرة

- القدرة على التعامل مع ضغوطات الحياة
- تحسين الصورة الذاتية .
- العلاقات الصحية .
- تحسين الإنتاجية .
- جودة حياة اعلى .
- الوقاية من الامراض (تحسين الحالة المزاجيه- تقليل القلق- التفكير الاوضح- زيادة احترام الذات- تحسين العلاقات- إحساس اكبر بسلام الداخلي او الهدوء- ارتفاع القدرة على الابداع و التفكير الإبداعي و) الاستكشاف و أغتنام الفرص

الأهداف التفصيلية

النساء فقط

الفئة المستهدفة

- نظرة تأمل في البحر
- جلسة يوقا هادئة بإطلاله بانورمية
- جلسة الاستشارة النفسية
- جلسات التنفس و تفريغ المشاعر
- التحرر من مشاعرك بطرق فنية
- تحاول ان تكتب مشاعرك المكتومة
- جلسات العلاج بالدراما
- كل واحد فينا يحتاج يقول لنفسه كلام إيجابي
- إطراب الرهاب و القلق الاجتماعي

مسار الرحلة

مخدات للجلوس - مفرش أرضية - كراسي - شموع - طاولات - المواصلات - وجبات و سناكات		المتطلبات
مستشارة نفسية - مدربة يوقا - منسقة - كوتش		أسماء المشاركين
اسم منسق الفرصة التطوعية	رقم التواصل	التواصل
فجر ماجد السفيني	0581660149	
ريم يوسف عبد الرحمن		معد التقرير

#بداية_لكل_نجاح



a a b w a b b