



مبادرة نقاء الروح



- سنخوض هذه الرحلة سويا أنا وإياك حتى نحقق السعي المطلوب

مننا في الوصول إلى حالة النقاء والطهر التي تليق بروحك الطاهرة

واتصالك بذاتك الحقيقية .

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

- سنخوض هذه الرحلة سويا أنا وإياك حتى نحقق السعي المطلوب
- مننا في الوصول إلى حالة النقاء والطهر 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 موجوداً .. نحن هنا لنساعدك في الاتصال بهذا الجواهر 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 أنت، كلما امتلأت بالحب والجمال .. نحن هنا لننشر الحب والسلام بكونك أنت .. وأنت فقط .

أهداف المبادرة

- القدرة على التعامل مع ضغوطات الحياة
- تحسين الصورة الذاتية .
- العلاقات الصحية .
- تحسين الإنتاجية .
- جودة حياة أعلى .
- الوقاية من الأمراض (تحسين الحالة المزاجية- تقليل القلق- التفكير الاوضح- زيادة احترام الذات- تحسين العلاقات- إحساس أكبر بسلام الداخلي أو الهدوء- ارتفاع القدرة على الإبداع و التفكير الإبداعي و) الاستكشاف و اغتنام الفرص

الأهداف التفصيلية

النساء فقط

الفئة المستهدفة

- نظرة تأمل في البحر
- جلسة يوقا هادئة بإطلالة 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 محتاج يقول لنفسه كلام إيجابي
- إطراب الرهاب و القلق الاجتماعي

مسار الرحلة

مخدرات للجلوس - مفروش أرضية - كراسي - شموع - طاولات - المواصلات - وجبات و سناكات

المتطلبات

مستشارة نفسية - مدربة يوقا - منسقة - كوتش

أسماء المشاركين

رقم التواصل

اسم منسق الفرصة التطوعية

التواصل

0581660149

فجر ماجد السفيناني

معد التقرير

ريم يوسف عبد الرحمن

