



## اليـوم المفتـوح للصحـة والتغذيـة Wellness & Nutrition Open Day

# نحو حياة صحية

### Towards a Healthy Life





مساءً PM



mber \_\_\_\_





PUBLIC INVITE



AL SAFA ART & DESIGN LIBRARY - Outdoor

# أجندة الفعاليات Event Agenda

الوصف Description	منطقة النشاط Activity Area	الجدول الزمني Schedule
<b>Wealth of wellness يوغا للأطفال مقدمة من</b> جلسة يوغا للأطفال تتضمن تمارين التنفس لمدة 30 دقيقة <b>Yoga for kids by wealth of wellness</b> Yoga & Breathwork for kids (30 mins)	المنطقة الخارجية للياقة البدنية - الأطفال Outdoor Fitness Zone - Kids	<b>4:45 - 4:15</b> مساءً
ورشة السلامة للأطفال مقدمة من الدفاع المدني تتضمـن أنشـطة سلامة مخصصـة للأطفال والعـائلات، وتركز على تعزيز السلامة أثناء المشاركة في الأنشطة الخارجية.  Kids' Safety Workshop by Civil Defense  Safety activities for kids and families, with a focus on staying safe during outdoor activities.	المنطقة الخارجية للياقة البدنية - الأطفال Outdoor Fitness Zone - Kids	<b>5:30 - 4:50</b> مساءً PM
حلویات صحیة ولذیذة من یامي یامي استمتعوا بمحطة طهي مباشرة حیث سیستعرض الطهاة وصفات صحیة ونصائح لتحضیر الوجبات للعائلات.  Healthy & Tasty Sweets by Yummy Yummy  Live cooking station with chefs showcasing healthy recipes and meal-prep tips for families.	محطة الطهي المباشر - عائلات Live Cooking Station (Family)	<b>5:30 - 4:30</b> مساءً PM
المسابقة 1: سباق المسافات الرياضي للأطفال • سباق الأكياس • سباق الملاعق • شد الحبل Competition 1: Fitness Relay Race for Kids • Sack race • Spoon Relay • Tug of War	المنطقة الخارجية للياقة البدنية - الأطفال Outdoor Fitness Zone - Kids	<b>7:00 - 6:00</b> مساءً PM
تأمل ألفا - العلاج النفسي الذاتي جلسة تأمل مقدمة من مركزWealth of Wellness، لتعزيز الصحة النفسية والاسترخاء، متاحة لجميع الكبار. Alpha Meditation - Self healing psychotherapy Guided meditation session by Wealth of Wellness Center promotes mental well-being and relaxation, open to all adults.	المسرح Auditorium	<b>7:00 - 6:00</b> PM مساءً
المسابقة 2: تحدي السلطات للعائلات و المسابقة إعداد سلطة صحية و ستشارك مجموعة من العائلات في مسابقة إعداد سلطة صحية و مبتكرة باستخدام الخضروات الطازجة، والبروتينات، والتتبيلات.  Competition 2: Salad Showdown for families  Families will be given a variety of fresh greens, veggies, proteins, and dressings to create a healthy and creative salad. The goal is to make the most unique yet nutritious combination.	محطة الطهي المباشر Live Cooking Station	<b>8:00 - 7:30</b> مساءً PM
شكر الحضور، والشركاء، والإعلان عن الفائزين في السحب بمنتجات الصحة واللياقة. Final remarks, appreciation for partners, and raffle draw winners for wellness and fitness products.	الساحة الخارجية Outdoor Area	<b>8:15 - 8:00</b> مساءً PM
Partners	الشركاء	ı















