

GLOBAL
WELLNESS
DAY®

*“Bir gün, tüm yaşamınızı
değiştirebilir!”*

12 HAZİRAN 2021, CUMARTESİ

12 Saat Ücretsiz Canlı Yayın Kutlaması | 09:00 -21:00

Türkiye’de yaratılan
Global Wellness Day,
dünyada her yıl Haziran ayının
2. Cumartesi günü ücretsiz
aktivitelerle kutlanmaktadır.



- 09:00** **NYADO Collective**
Sosyal Prodüksiyon Evi
"Mission to Earth"
- 09:08** **Belgin Aksoy**
Global Wellness Day Kurucusu
Açılış Konuşması
- 09:10** **Ana Crawford**
Spa Evolution, Genel Müdür
*Zorluğun Ortasında
Dengeyi Bulmak*
- 09:30** **Boyd Owen**
Opera Sanatçısı
*Maori Korosu - Te Whanau O
Pukehuia ile "You Raise Me Up"*
- 09:35** **Dong-gu Yeo**
Yoga & Nefes Eğitmeni
*Yoga Öncesi
Nefes Egzersizleri*
- 09:55** **Jeremy McCarthy**
Spa & Wellness Grup Direktörü
Mandarin Oriental Otel Grubu
*İç Mukavemet -
Dış Mukavemet*
- 10:05** **Norliz Othman**
TES Consultancy Sdn BhdMa
Genel Müdürü
*Eski Bir Doğum Sonrası
Bakım Felsefesi*
- 10:15** **Ueamporn Saengsuwon**
Fonksiyonel Beslenme
Terapisi Uzmanı
*Zihin Gücü ile Vücut
Zayıflığının Üstesinden Gelin*

10:25

Paul Emery

Ruh Sağlığı Uzmanı

*15 Dakikada Zihninizi
Rahatlatmak*

10:40

John Stewart

Kamalaya Wellness Sanctuary,
Kurucusu

*Sağlıklı ve Dayanıklı
Bir Zihin Nasıl Korunur?*

11:00

Belgin Aksoy

Global Wellness Day Kurucusu

*Gökyüzünde
"Evet Diyorum!"*

11:10

Cengiz Koçak

Dünya Rekortmeni
Wingsuite BASE Jumper

*Korkularınızı
Kucaklayın!*

11:20

Elena Bogacheva

NGO Spa & Wellness
International Council Başkanı

*Kişisel Sorumluluk
Olarak İyi Yaşam*

11:30

Moriya Rosenberg

The Center for Compassionate
Mindful Education
Kurucu Ortak & CEO

*Dikkatli Bir Kalp:
Çocuklar İçin Farkındalık ve
Merhamet Uygulaması*

Doron Kroll

StarCoach Kurucusu & CEO

Amir Alroy

Welltech1 Kurucu Ortak

11:45

Nicki Petroulaki

RYT 500 Yoga Eğitmeni

DJ Marsha

Elektronik Müzik DJ'i

Büyük Mavi Ruh'a Doğru

12:00

Richard Jordan

Sağlık & İyi Yaşam Danışmanı

Victoria Sharpe

Fonksiyonel Sağlık Koçu

Akupunktur Uzmanı

Uyku: Sağlık ve İyi Yaşamın Temeli

12:15

NYADO Collective

Sosyal Prodüksiyon Evi

"Gather Anthem"

12:30

Lisa Lasbleis

Fusion Workout Eğitmeni

Fusion Workout

12:45

Emilia Karlsson

Yoga Eğitmeni

Kendini Sev: Vücutunuza ve Zihninize İyi Bakın

13:00

Dr. Andrea Sgoifo

Sinirbilimci - Parma Üniversitesi
Stres Fizyolojisi Laboratuvarı Başkanı

*Zihinsel Sağlık:
Bilimden Günlük Yaşama*

Barbara Gavazzoli

[comfort zone]

Kurumsal İletişim Başkanı

- 13:10** **Marcin Wyrostek**
Akordeon Virtüözü *Müziğin İyileştirici Gücü*
- 13:20** **Master Shi Heng Yi**
Shaolin Temple
Avrupa'nın Yöneticisi *Beden ve Zihni Shaolin
Yöntemiyle Birleştirme*
- 13:35** **Francesca Canzano-
Franklin**
Philosophia Botanica Skincare
Kurucusu & Direktörü *Gua Sha Yüz Bakımı*
- 14:00** **R. Max Behesht**
César Ritz Colleges & Culinary Arts
Academy İsviçre'nin Dekanı *Misafirperverlik: Harika
Deneyimler Yaratarak
Kendi Yolculuğumuzu
Nasıl Geliştirebiliriz?*
- 14:10** **Raimundo Quintal**
Araştırmacı ve Biyolog *Madeira'da İyi Yaşam*
- Diogo Abrantes**
Muay Thai Dünya & Avrupa Şampiyonu
- Emilie Mangoni**
Uluslararası Yoga Eğitmeni
- 14:30** **Nevşah F. Karamehmet**
Nefes ve İnsan Davranışları Uzmanı
Breath Hub, Kurucusu *Nefesin Gücü*

14:45

Barry Smith

CEO & Kurucu Ortak, Dröm UK

Orada Olmak

14:50

Arsha Aghdasi

Dublör Koordinatörü ve Dublör

Aksiyon Dolu 7 Adım!

14:55

Dr. Alex George

İngiltere'nin Gençlik ve
Ruh Sağlığı Elçisi

*Okulda Pozitif Ruh
Sağlığının Korunması
ve Teşvik Edilmesi*

Dominic Tomalin

CATS Cambridge Kolej Müdürü

15:15

Steve & Dave

The Happy Pear Kurucuları

*The Happy Pear Yolu ile
Uyanmak: Güne Başlamak
için Günlük Ritüeller*

15:20

Sinead De Hora

Sezgisel Uzman
Droplets Podcast, Kurucusu

Sezgisel Şifa

15:30

César Tejedor

Cesar Wellness ve Massage
Around the World, Direktörü

*Akıl Sağlığınız İçin
Kuralları Yıkın*

15:45

Mikkel Aaland

Fotoğrafçı, Yazar & Belgesel
Sunucusu

*Hadi Konuşalım:
Banyo, Psikoterapist
Kanepesini Yenebilir mi?*

16:00

Said Taghmaoui

Uluslararası Aktör ve Senarist

**Caroline Bauchet-
Bouhlal**

Global Wellness Day Fas Elçisi

*Spor Nasıl Hayatımı
Değiştirip, Beni Zihinsel
Olarak Güçlendirdi*

16:20

Rochele Silveira

Kurotel Ortağı

Dr. Mariela Silveira

NGO Mind Alive Kurucusu & Başkanı

Çocuklar için Meditasyon

16:30

Jake Piccoli

Clean Republic Başkan & Kurucu Ortağı

Hugh Huffaker

Clean Republic & Cause+Medic
CEO & Kurucu Ortağı

Daha Temiz Bir Yaşam

16:45

Susie Ellis

Global Wellness Institute & Global
Wellness Summit Kurucu Ortağı,
Başkan & CEO

*Zihinsel Sağlığınızı
Geliştirmenin 5 Yolu*

16:50

Mia Kyricos

Kyricos & Associates
Başkan & CEO

*Zihinsel Sağlığımızı Korumak
için En İyi 5 İpucu*

17:00

Ashish Pandya

Shankara Inc., Eğitim
Departmanının Başkan Yardımcısı

*Bütünsel İyilik için
Kadim Bilgelik*

17:10

**His Holiness Sri Sri
Ravi Shankar**

Hayırsever, Manevi Lider & Barış Elçisi

*Global Wellness Day
Meditasyonu*

17:25

Michele Gordon Levy

Fitness Eğitmeni & Girişimci

Çocuklar için Zing!

17:45

Dr. Alexandre Nowill

Tıp Doktoru, İmmünoloji

*COVID-19 İçin
Yeni Bir Tedavi*

Nicolas Ronco

Group of Humans, Stratejik Ortak

17:55

Gloria Treister

Bütünsel Sağlık Uzmanı ve Koçu

*Zehirli Bir Dünyada
Yaşamak*

18:10

Calan Breckon

Kişisel Gelişim & Yaşam Koçu
Yazar & Eğitmen

*Boşluğa Dikkat Edin:
Krizden Nasıl Kaçınılır?*

18:25

Clara Seren Amram

Clarita's Way, Kurucusu
Yazar & Bütünsel Yaşam Uzmanı

*Clarita's Way Kitchen'dan
Pratik ve Doğal Tarifler*

18:45

Stephen Mason

Kişisel Antrenör &
Grup Fitness Eğitmeni

*Sansasyonel X-Treme
Soca Aerobik*

18:50

Debbie Carroll

MusiCares, Sağlık & İnsani Hizmetler
Başkan Yardımcısı

Dengenize Dikkat Etmek

Alecia Davis

TV - Radyo Suncusu, Yazar ve Yapımcı

Sheri Kennedy

Wholetone Wellness Kurucusu

Gavin Kennedy

Wholetone Wellness Kurucu Ortağı
Bioenerji Araştırmacısı

19:00

Deborah Szekely

Hayırsever, Rancho la Puerta'nın Kurucu
Ortağı ve "İyi Yaşamın Babanesi"

İyi Yaşamın Önemi

19:25

Carlos Petrone

Fitness Antrenörü ve Eğitmeni

Fever Strong Egzersizi

19:40

NYADO Collective

Sosyal Prodüksiyon Evi

*Edoardo Segato-Figueroa
ile Meditasyon Molası*

19:55

Nessa Varez

Yoga ve Nefes Eğitmeni

Vinyasa Flow Yoga

20:10

Kimberly Snyder

NYT'in En Çok Satan Yazarı &
İyi Yaşam Uzmanı

*Günlük Hayatınızda
(gerçekten!) Nasıl İyi
Hissedebilirsiniz?*

20:30

Andrew Sealy

Uluslararası İyi Yaşam &
Yoga Danışmanı

*Global Wellness Day
Mutluluk Meditasyonu*

20:40

Fred Maxik

Healthe Inc.'in Baş Bilim
Sorumlusu ve Eski NASA Bilim Adamı

Tünelin Sonundaki Işık

Kim Marshall

S'Well PR, Kurucu Ortağı

20:50

Louie Schwartzberg

Ödüllü Görüntü Yönetmeni & Yapımcı

Görsel Şifa ve Minnettarlık

21:15

Belgin Aksoy

Global Wellness Day Kurucusu

Kapanış Konuşması

ANA SPONSOR

2000 yılında Aksoy Group bünyesinde hayata geçirilen sahibinden.com, Türkiye'nin en büyük elektronik ticaret ve ilan platformlarından biri olma özelliğini taşıyor.

800'e yakın çalışanı ile hizmet veren sahibinden.com, Google Analytics 2020 Haziran ayı verilerine göre, ayda 62,7 milyon kullanıcının yarattığı 15,2 milyar sayfa görüntülemesi, 5 milyondan fazla aktif ilanı ve on binlerce ürün çeşidiyle kendi faaliyet alanındaki standartların belirleyicisi olmaya devam ediyor.

Ödüllü ofisi sahipflex ile Türkiye'nin, "Yeşil Ofis" sertifikalı ilk e-ticaret şirketi unvanını alan sahibinden.com, çalışanları için sağlıklı ve mutlu bir yaşamı öncelikleri arasında görüyor.

sahibinden.com çalışanlarının mutluluğunu ön planda tuttuğu insan kaynakları politikasının bir getirisi olarak, Great Place to Work Enstitüsü'nün yaptığı araştırma sonucunda "Türkiye'nin En İyi İşverenleri" arasında yer aldı.

sahibinden.com

**İyi yaşama
sahibinden.com'dan
bu sene de tam destek!**

7. kere ana sponsor olduğumuz
Global Wellness Day'e siz de
online olarak katılın!



#globalwellnessday

**GLOBAL
WELLNESS
DAY®**

S

ANA SPONSOR

Zurich Sigorta olarak sürdürülebilir bir marka olma stratejimizin merkezinde, çalışanlarımızın sağlığı ve mutluluğu yer alır. Bu çerçevede yürüttüğümüz çalışmalara, COVID-19 salgını ve uzaktan çalışma sistemine geçiş ile birlikte daha da fazla ağırlık verdik. Çalışanlarımızın, iş - özel hayat dengesi kurabilmeleri için insan kaynakları uygulamalarında kapsamlı ve bütüncül bir yaklaşım sergiliyoruz.

Fiziksel ve ruhsal sağlığı destekleyen webinar serileri, sağlıklı yaşama dair ipuçlarının yer aldığı "Günün Önerisi" paylaşımları ve eğitmenler eşliğinde gerçekleşen online egzersiz programlarının yanı sıra evdeki çalışma ortamlarının daha konforlu hale getirilmesi adına sağlanan imkanlar, haftayı rahat bir iş günü ile kapatmaları için başlatılan "Toplantısız Cuma" uygulaması, günlük yaşantılarına taşıyacakları zihinsel dayanıklılığı geliştirmeye yardımcı olan meditasyon uygulaması üyeliği gibi sayısız projeyi uzaktan çalışma ile birlikte hayata geçirdik ve yeni projeler de geliştirmeye devam ediyoruz.

Çalışanlarımızın daha iyi bir yaşam sürmelerini desteklemek amacıyla yürüttüğümüz uygulamaların sonucunda, 215'ten fazla ülkede ve bölgede, 55.000 Zurich çalışanının katıldığı çalışan memnuniyeti anketinde 2018, 2019 ve 2020 yıllarında en yüksek puanı alarak Zurich Sigorta Grubu'nun çalışan memnuniyeti en yüksek ülkesi olduk. Yaşadığımız bu başarı ve gururu, 2020 yılında Great Place to Work® Enstitüsü tarafından yapılan araştırmada sigorta sektöründe ilk 10'daki tek "Türkiye'nin En İyi İşverini" unvanını alarak taçlandırdık.



Daha iyi bir yaşam için
Global Wellness Day'i
destekliyoruz!

GLOBAL
WELLNESS
DAY®



GLOBAL WELLNESS DAY[®]

www.globalwellnessday.org

[#globalwellnessday](https://twitter.com/globalwellnessday)

[f /globalwellnessday](https://www.facebook.com/globalwellnessday)

[🐦 /wellness_day](https://www.instagram.com/globalwellnessday)

[📷 /globalwellnessday](https://www.instagram.com/globalwellnessday)