

# Мы поддерживаем здоровый образ жизни

2022 27 августа

Социальным отделом Uzbekistan Airways в сотрудничестве с Федерацией йоги 18 августа текущего года было организовано спортивное мероприятие среди сотрудников авиакомпании. Занятия йогой проходили в Центральном экопарке на территории под названием «Остров любви».

Не зря говорят: «В здоровом теле – здоровый дух», на сегодняшний день здоровье считается одной из главных ценностей человечества. Ситуация во всём мире с Covid-19 показала роль и важность сохранения физического, психологического и социального благополучия. Главной целью проведения данного мероприятия являлось повышение активного и здорового образа жизни среди сотрудников авиакомпании. В целом участвовало около 25 сотрудников, которые оставили заявки на основе объявления. Занятие йогой проводилось специалистом молодёжи и спорта при поддержке Федерацией йоги на свежем воздухе. Само слово «йога» с санскрита означает «гармония», «единение» или «связь», а ежедневные занятия йогой помогают нормализовать работу организма и укрепить его. Уже после 40 минутного занятия йогой и выполнения ряда упражнений участники почувствовали лёгкость и прилив сил.

Увидев положительные результаты, команда Uzbekistan Airways решила не останавливаться на достигнутом и в дальнейшем продолжить организовывать данного рода спортивные мероприятия.