



El Día Mundial del Bienestar (Global Wellness Day, GWD) es un día sin fines de lucro, un proyecto social creado por voluntarios dedicados al bienestar en todo el mundo. El propósito fundamental de este día es hacernos conscientes del valor de nuestras vidas.

Aunque solo se celebre durante un día al año, este día nos puede ayudar para que nos detengamos a pensar, para escaparnos del estrés de la vida en la ciudad y de nuestros malos hábitos, y así encontrar la paz dentro de nosotros mismos.

El primer paso hacia el Global Wellness Day, lo dimos en Turquía en el 2012, y desde ahí, el GWD se ha convertido en un movimiento internacional con **Asesores, Embajadores y Colaboradores Clave** de GWD que están distribuidos por todos los rincones del planeta, especializados en distintos ámbitos del bienestar (Wellness).

Nos hemos fijado el objetivo de hacer del **Día Mundial del Bienestar** un día que se celebre en todo el mundo, y estamos trabajando con paso firme para conseguir este objetivo. Si eres como nosotros, y crees que un día pueda cambiar completamente tu manera de vivir, te invitamos a unirte a nuestra lucha. Si eres partidario del **Día Mundial del Bienestar**, te animamos a que celebres este día tan especial en tu ciudad/país.

CÓMO SE CELEBRA este día

Con el lema de *“un día puede cambiar toda tu vida”*, celebramos el **Día Mundial del Bienestar**, el segundo sábado de junio de cada año, como un día internacional dedicado a promover estilos de vida saludables y conscientes.

Los principales objetivos de la jornada son:

- Reconocer el valor de nuestras vidas.
- Hacer una pausa y pensar, aunque sea por un solo día del año cómo estamos cuidando nuestra salud.
- Estar libre de estrés de la vida cotidiana de la ciudad y los malos hábitos.
- Desarrollar un sentimiento de paz en nosotros mismos, para aplicarlo con los demás.
- Aumentar la conciencia acerca de vivir bien y aumentar la motivación, no sólo para ese día, sino para el resto de los 364 días del año.

CÓMO PARTICIPAR

Aquí tienes algunos consejos, pero existen infinitas posibilidades:

Celebra la Salud: Felicita a tus clientes, amigos y familiares por el "Día Mundial de bienestar". Puedes anunciar el apoyo GWD en tus redes sociales y enviar un correo electrónico a todos tus contactos, donde se les puede ofrecer un regalo relacionado con el bienestar, por ejemplo: una lista con algunos consejos de salud, una invitación a una actividad / taller gratuito durante el GWD, o cualquier otra acción gratuita que se te ocurra para promover el bienestar. Adapta a tus posibilidades, ofrecer un estilo saludable de vida es económico y muy gratificante.

Ofrece Bienestar: Si tienes un Spa, Wellness, Yoga, Pilates, centro de belleza, nutrición, fitness, o en la práctica privada, etc., te animamos a organizar, combinado con tu rutina diaria de trabajo, conferencias gratuitas, sesiones de grupo, talleres o cualquier otra actividad sin ánimo de lucro, con el objetivo de promover la salud y crear conciencia sobre la importancia del bienestar y la prevención en nuestras vidas.

Come Saludable: También te animamos a celebrar el GWD junto a tus clientes a través de la dieta y la nutrición; ofrecerles un té, jugo de frutas o cualquier otro producto natural, e infórmalos sobre los beneficios y propiedades que tienen. Hazles saber la importancia de la nutrición.

La salud holística: Además del cuerpo físico, ¿por qué no animas a tus clientes, amigos o invitados a tomar conciencia de su ser interior, su mente y su energía? Organiza una sesión de meditación en grupo con terapia vibracional, taller de cuencos tibetanos, Yoga Nidra, o cualquier otra actividad que promueva el desarrollo personal a otros niveles de forma gratuita.

Sé creativo: Diviértete organizando cualquier actividad que puedas imaginar, a fin de promover la salud y el bienestar de todo el mundo. Un día puede cambiar la vida de muchas personas, su mentalidad, y este cambio les ayudará a vivir más tiempo, mejor y más felices, y estamos seguros de que quieres ser parte de ese cambio.

Queremos saber!, durante tu celebración del GWD, queremos ver fotos y videos de las actividades que has hecho en el GWD, con tu equipo y tus clientes, amigos, familiares, en tu centro, en el parque, la playa o donde hayas decidido celebrarlo. De esa manera podremos disfrutarlo y compartirlo con el mundo. Sube las fotos y videos a tus redes sociales o sitio web, y no dejes de compartirlo con nosotros:

<https://www.facebook.com/Global-Wellness-Day-Costa-Rica-734980009956837/?ref=bookmarks>



Necesitamos un **Global Wellness Day**, con el fin de recordar a la gente de todo el planeta, que todo lo que necesitamos para ser felices, está dentro de nosotros mismos.

Únete hoy y seamos parte de la celebración en 100 países y más de 5000 locaciones.

¡Ayúdanos a construir un mundo mejor!

Laura Barrantes Requeno

Embajadora para Global Wellness Day Costa Rica

Empresaria especializada en Turismo Wellness

Tel. 2258-0689/ 8830-7038

#globalwellnessday  /globalwellnessday  /wellness_day  /globalwellnessday
www.globalwellnessday.org