

I SAY
YES!

GLOBAL WELLNESS DAY®

#MAGENTANATURE

#マゼンタネイチャー

#globalwellnessdayjapan

#グローバルウェルネスデイジャパン

#MAGENTANATURE 4つの基本ステップ

01 *Eat Natural*
自然からの食べ物に感謝し、
よりヘルシーな食生活を試みましょう

02 *Be in Nature*
自然に囲まれて
リラックスしてみましょう

03 *Protect Nature*
自然を大切にし、持続的な
環境保護への意識を高めましょう

04 *Be in Nature (spiritual)*
自然に囲まれて、
自分自身を見つめ直してみましょう

グローバルウェルネスデイって？

グローバルウェルネスデイは毎年6月第2土曜日に開催される、完全に非営利のソーシャルイベントです。日々の忙しい生活に追われている毎日でも、この1日だけは「健康」であることに感謝し、「あなたらしいウェルネスなライフスタイル」を見直すきっかけになるよう、さまざまな視点からのウェルネスイベントが開催されています。あなたも一緒に賛同しませんか？



7 STEPS MANIFESTO



1時間歩く



もっと水を飲む



プラスチック
ボトルは使わない



オーガニック
フードを食べる



善い行いをする



家族で
食事をする



10時には寝る

6.8 2024
SAT

Instagram

公式HP

