**V Česku se letos poprvé bude slavit Global Wellness Day – inspirace k tomu, aby se lidé cítili dobře**

**Praha 31. května 2022** –V sobotu 11. června se na celém světě a poprvé v Česku bude slavit Global Wellness Day. Speciální den věnovaný dobrému pocitu, kdy si lidé připraví pěkný zážitek, odreagují se, uvolní se a udělají si radost. Kořeny tohoto svátku duševní a fyzické pohody sahají do roku 2012 a letos se bude slavit na více než desítkách tisíc míst po celém světě ve 170 zemích a těšit se podpoře mnoha celebrit (zpěváka Robbieho Williamse, americké moderátorky Oprah Winfrey aj.).

Ambasadorem Global Wellness Day v České republice je Gilles Berouard, prezident a zakladatel společnosti Havas Prague, přední komunikační agentury, která se snaží pozitivně ovlivňovat svět, ve kterém žijeme, a působit na inkluzivnější a udržitelnější společnost. „Během pandemie a navzdory negativitě ve světě jsme si všichni uvědomili, jak zásadní je spolupracovat na pozitivní a smysluplné změně lidských životů. Zahájení GWD s jedinečným mottem ‚Jeden den může změnit celý váš život!‘ přispěje k poučení lidí o hodnotě wellness a o tom, že jsme ‚Spolu lepší‘. U různých věcí, které se dějí v našich životech, máme na výběr, zda je nazveme dobrými, nebo špatnými. Někdy se obtíže nebo neúspěchy stávají těmi největšími učiteli. Ať se děje cokoli, vždy můžeme najít způsob, jak si vybrat radost. V tomto ohledu, ačkoli Global Wellness Day trvá 24 hodin, jeho poselství má trvat celý život,“ říká Gilles Berouard.

Když se řekne wellness, lidé v České republice si spíše představí masáže nebo lázeňské procedury. Skutečný význam tohoto slova je však trochu jiný: jde o pravidelnou činnost zaměřenou na navození duševní a fyzické pohody. Zapojit se do GWD 11. června může být tak jednoduché jako jít na procházku, uspořádat týmové cvičení v práci, dát si pro změnu zdravé jídlo nebo si zasportovat s přáteli. Další tipy budou k dispozici na instagramovém účtu Global Wellness Day. Inspiraci od jednotlivců i firem najdete pod #abystesecitilidobre. Cílem samozřejmě není zůstat u jednorázové aktivity, ale začít o sebe pečovat pravidelně, přesně v duchu letošního sloganu akce „Jeden den může změnit váš život“.

V Česku se pravidelně věnuje nějakým wellness aktivitám necelá polovina lidí (43 %). Ovšem každý den si na takovou činnost dokáže najít čas jen 8 % lidí. Jednou týdně nebo jednou měsíčně je to pak shodně 39 % Čechů, 14 % pak uvádí jednou za rok. Vyplývá to z výzkumu, který pro komunikační agenturu Havas Prague zpracovala agentura MNFORCE.

Ambasador Global Wellness Day v Česku Gilles Berouard dále uvádí: „Iniciativa Global Wellness Day je součástí naší strategie, jejímž cílem je vytvořit z Havas Village pozitivní pracoviště, a zároveň příležitostí ke zvýšení povědomí o dobrém životě nejen dnes, ale i po zbývajících 364 dní v roce.“

Prvním podporovatelem z řad firem je Lékárna.cz, první a největší lékárna na českém internetu. Její zakladatel PharmDr. Vladimír Finsterle je dalším ambasadorem iniciativy Global Wellness Day v Česku. „Líbí se mi myšlenka sdílet radost a pohodu a měnit vlastní cestu ke zdraví. Tělo a mysl mají být v rovnováze – radost ze života přece nezajistí jen dobrá fyzička nebo zdravé klouby. Jako lékárník profesí jsem se velmi rád ujal role jednoho z ambasadorů tohoto dne právě proto, abych mohl připomínat, že cesta k pohodě a spokojenosti vede po dvou kolejích. A v Lékárna.cz budeme pěstovat myšlenku pozitivního přístupu k životu mezi zaměstnanci a posílat ji dál našim dodavatelům a zákazníkům. Proto je mi ctí, že Lékárna.cz podporuje Global Wellness Day jako první v naší zemi,“ říká PharmDr. Vladimír Finsterle.

Mezi další propagátory této pozitivní myšlenky patří horolezkyně Klára Kolouchová, první Češka v historii, která zdolala tři nejvyšší hory na Zemi, Alexandra Gálová, instruktorka jógy a pilates a poradkyně zdravého životního stylu, a Jana Havrdová, prezidentka Českého svazu aerobiku a fitness a zakladatelka projektu Česko se hýbe.

Světový den wellness podporuje mnoho organizací, asociací, nadací, lázeňských středisek a wellness a lázeňských hotelů po celém světě. Zakladatelka Global Wellness Day Belgin Aksoy říká: „Den, kdy bude Global Wellness Day přijat do oficiálního kalendáře Organizace spojených národů, bude mým svátkem, protože to bude znamenat, že tento den budou nadále slavit i další generace.”

Seznam aktuálních podporovatelů a pořádaných akcí v České republice najdete na [www.globalwellnessday.cz](http://www.globalwellnessday.cz).

Kontakt pro média:

Lucie Strnadová, [lucie.strnadova@havaspr.com](mailto:lucie.strnadova@havaspr.com), +420 724 639 097

Vlaďka P. Kučerová, [vladka.kucerova@havaspr.com](mailto:vladka.kucerova@havaspr.com), +420 724 639 088