

ENTRE NA ZONA DE RECUPERAÇÃO

Recursos sob demanda para apoiar sua jornada contínua de saúde e bem-estar.

RigRun Recovery Zone é uma área exclusiva onde você pode acessar uma variedade de recursos on-line para ajudá-lo a se recuperar, manter-se motivado e se preparar para a grandeza no próximo evento RigRun.

Acessível de maio a julho, a Zona de Recuperação contará com webinars pré-gravados e ao vivo de profissionais de saúde e bem-estar credenciados que cobrem uma variedade de tópicos, incluindo atenção plena, respiração, nutrição e saúde mental.



RIGRUN RECOVERY ZONE 2024 PROGRAMAÇÃO

MASTERING MINDFULNESS

Curso semanal de mindfulness ao vivo a partir de terça-feira, 14 de maio, às 12h30 UTC com a professora de mindfulness credenciada pela BAMBA Louise Martin.

O PODER DA RESPIRAÇÃO

Oficinas de respiração pré-gravadas com a professora credenciada de respiração e instrutora de fitness Eve Elsby.

NUTRIÇÃO E SAÚDE MENTAL

Webinar pré-gravado sobre como fazer melhores escolhas alimentares para melhorar a saúde do seu cérebro com o Especialista em Fisiologia do Exercício e Otimização do Desempenho Desportivo, Dr. Tom Gurney.

NUTRIÇÃO E O TURNO DA NOITE

Webinar pré-gravado com conselhos sobre como manter um estilo de vida saudável enquanto trabalha em um local remoto com o especialista em Fisiologia do Exercício e Otimização do Desempenho Esportivo, Dr. Tom Gurney.

KIT DE FERRAMENTAS DE EPI PSICOLÓGICO

Podcasts pré-gravados da terapeuta credenciada de TCC Alison Cuthbert sobre gerenciamento da vida profissional offshore, ansiedade e depressão, perfeccionismo e trabalho compassivo.

PRONTO PARA ALGUMA RECUPERAÇÃO?

Os recursos da Zona de Recuperação estarão disponíveis para os concorrentes da RigRun por meio de um link dedicado que será enviado por meio do aplicativo RigRun* no final de abril de 2024. Os links para as sessões ao vivo de "Mastering Mindfulness" serão enviados através do aplicativo RigRun antes de cada sessão ocorrer.

*Disponível para download através da App Store ou Google Play.
Última versão - 1.4.38.

