



ધી સઘર્ન ગુજરાત ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઈન્ડસ્ટ્રી

(આઈ. એસ. ઓ. ૯૦૦૧:૨૦૧૫ પ્રમાણિત સંસ્થા),

"સંહતિ", છટો માળ, એસ.આઈ.ઈ.સી.સી. કેમ્પસ, ખજોદ ચાર રસ્તા પાસે, અલથાણ રોડ, સરસાણા, સુરત - ૩૯૫ ૦૦૭

ફોન નં. ૨૨૯૧૧૧૧

ફેક્સ નં. ૦૨૬૧-૨૪૭૨૩૪૦

E-mail : info@sgcci.in

Website : www.sgcci.in

Ref no. PN 2025-26/170

Dt. 06/10/2025

તંત્રીશ્રી, _____, સુરત.

મે. સાહેબશ્રી,

જત નીચેની પ્રેસ નોટ આપના દૈનિકમાં પ્રસિદ્ધ કરી આભારી કરશોજ.

લિ.

આપનો વિશ્વાસુ,


(સેક્રેટરી)

ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ દ્વારા 'ડાન્સ અને ટ્રાવેલ થેરેપી' પર અવેરનેસ સેશન યોજાયુ

ડિપ્રેશન, ચિંતા અથવા PTSD ધરાવતા લોકો, આત્મવિશ્વાસમાં ઘટાડો અનુભવતા વ્યક્તિઓ, બાળકો અને વૃદ્ધો માટે ડાન્સ મૂવમેન્ટ થેરેપી મહત્વની હોય છે: સુશ્રી શ્રદ્ધા શાહ

રોજિદા તણાવ, નકારાત્મક વિચારો અથવા એકરૂપ જીવનમાંથી બહાર નીકળી નવી જગ્યાએ જાઓ છો, ત્યારે મગજમાં નવાં ન્યુરલ કનેક્શન સર્જાય છે, તેમાંથી ડોપામિન અને સેરોટોનિન જેવા હેપીનેસ હાર્મોન્સ સક્રિય થાય છે, જેથી મન પ્રસન્ન રહે છે: શ્રી અરૂણ રાજ

સુરત: ધી સઘર્ન ગુજરાત ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઈન્ડસ્ટ્રી દ્વારા રવિવાર, તા. ૦૫ ઓક્ટોબર ૨૦૨૫ના રોજ સવારે ૧૧:૦૦ કલાકે, સમૃદ્ધિ બિલ્ડિંગ, નાનપુરા, સુરત ખાતે 'ડાન્સ અને ટ્રાવેલ થેરેપી' પર અવેરનેસ સેશન યોજાયુ હતું, જેમાં માઈન્ડફૂલ માઈન્ડના સંસ્થાપક શ્રી અરૂણ રાજ અને Tapperz ડાન્સ સ્કૂલના સંસ્થાપક સુશ્રી શ્રદ્ધા શાહે જીવનમાં ડાન્સ અને ટ્રાવેલ થેરેપીનું મહત્વ વિશે સમજ આપી હતી.

સુશ્રી શ્રદ્ધા શાહે જણાવ્યું હતું કે, 'ડાન્સ થેરેપી એટલે સંગીતના તાલે શરીરની સ્વાભાવિક ચળવળ દ્વારા મન, શરીર અને આત્માને જોડવાની પ્રક્રિયા. તેને ડાન્સ મૂવમેન્ટ થેરેપી તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. ડિપ્રેશન, ચિંતા અથવા PTSD ધરાવતા લોકો, આત્મવિશ્વાસમાં ઘટાડો અનુભવતા વ્યક્તિઓ, બાળકો અને વૃદ્ધો માટે ભાવનાત્મક સંતુલન માટે તેમજ શારીરિક સક્ષમતા ધરાવતા વ્યક્તિઓ માટે ડાન્સ મૂવમેન્ટ થેરેપી મહત્વની હોય છે.' ક્રિએટિવ મૂવમેન્ટ થેરેપી, ઇમ્પ્રોવિઝેશનલ ડાન્સ થેરેપી, ગ્રુપ ડાન્સ થેરેપી અને એક્સપ્રેસિવ આર્ટ થેરેપી થકી જીવનમાં રહેલ ખરાબ પરિસ્થિતિઓથી દૂર કેવી રીતે રહી શકાય તે અંગે તેમણે માહિતી આપી હતી.

શ્રી અરુણ રાજે જણાવ્યું હતું કે, 'તણાવમાંથી મુક્તિ મેળવવામાં, મનને શાંત કરવા તેમજ નવી પ્રેરણા તથા આનંદની અનુભૂતી કરવામાં પ્રવાસ મદદરૂપ થાય છે. પ્રવાસ (ટ્રાવેલ) એ એક પ્રાકૃતિક ઉપચાર પદ્ધતિ છે. પ્રવાસના કારણે માનસિક સ્વાસ્થ્ય તેમજ શારીરિક તંદુરસ્તી સુધરે છે, આત્મવિશ્વાસ અને સ્વ-જાગૃતિ વધે છે, ક્રિએટિવિટી વધે છે તેમજ સામાજિક અને ભાવનાત્મક જોડાણ મજબૂત બને છે. સતત તાણ અથવા ડિપ્રેશન અનુભવતા લોકો, જીવનમાં ઉત્સાહ ગુમાવી ચૂકેલા લોકો તેમજ નવું શીખવા અથવા પોતાને શોધવા ઇચ્છતા યુવાનો માટે પ્રવાસ (ટ્રાવેલિંગ) ખૂબ જ ઉપયોગી નીવડે છે.'

તેમણે વધુમાં જણાવ્યું હતું કે, 'જ્યારે આપણે રોજિંદા તણાવ, નકારાત્મક વિચારો અથવા એકરૂપ જીવનમાંથી બહાર નીકળી નવી જગ્યાએ જઈએ છીએ, ત્યારે મગજમાં નવાં ન્યુરલ કનેક્શન સર્જાય છે. તેમાંથી ડોપામિન અને સેરોટોનિન જેવા હેપીનેસ હાર્મોન્સ સક્રિય થાય છે. જેથી મન પ્રસન્ન રહે છે. ટ્રાવેલ થેરેપીના પ્રકારોમાં નેચર થેરેપી ટ્રાવેલ, એડવેન્ચર ટ્રાવેલ થેરેપી, સાંસ્કૃતિક ટ્રાવેલ થેરેપી, સ્પિરિચ્યુઅલ ટ્રાવેલ થેરેપી અને વેલનેસ ટ્રાવેલ થેરેપીનો સમાવેશ થાય છે.'

ચેમ્બર ઓફ કોમર્સના પ્રમુખ શ્રી નિખિલ મદ્રાસીએ સ્વાગત પ્રવચન કર્યું હતું. ચેમ્બરના માનદ્ મંત્રી શ્રી બિજલ જરીવાલા, માનદ્ બજાનયી સીએ મિતિષ મોદી, ચેમ્બરની પબ્લિક હેલ્થ કમિટીના ચેરપર્સન ડો. પારૂલ વડગામા તેમજ પબ્લિક હેલ્થ કમિટીના સભ્યો ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. કમિટીના કો-ચેરપર્સન ડો. ભાવિની દિક્ષીતે કાર્યક્રમની રૂપરેખા આપી હતી. પબ્લિક હેલ્થ કમિટીના કો-ચેરમેન ડો. રાજન દેસાઈએ સમગ્ર સેશનનું સંચાલન કર્યું હતું તેમજ ઉપસ્થિત સર્વેનો આભાર માન્યો હતો. ત્યાર બાદ સેશનનું સમાપન થયું હતું.