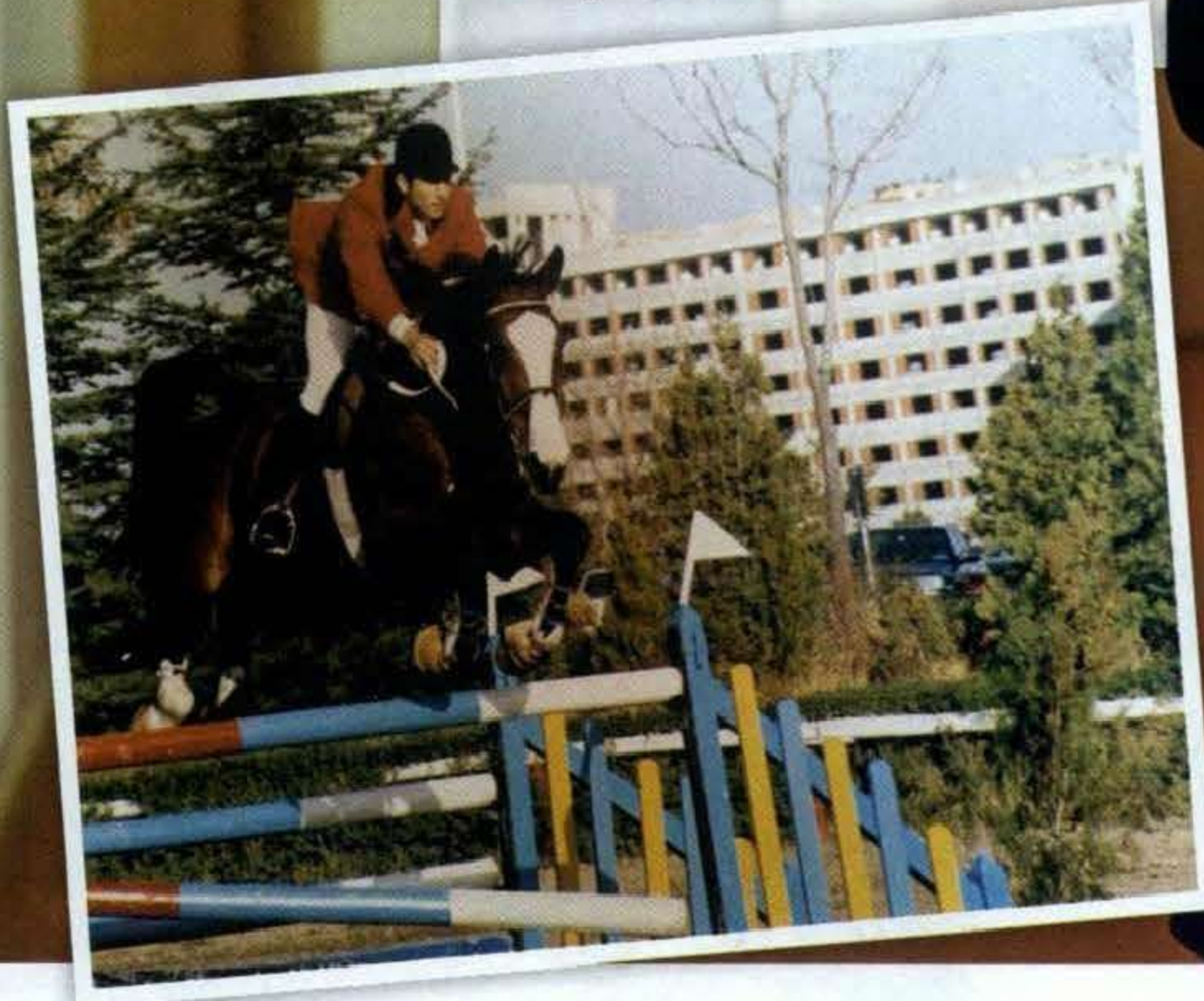




# Gökhan Say

## ÜLKEYİ TEMSİL ETTİ

4 yaşında at binmeye başlayan **Innovera** CEO'su **Gökhan Say** için binicilik hayatının en önemli aktivitelerinden. 400 civarında kupa ve madalya kazanan Say, 100'e yakın sayıda milli takımda ülkesini temsil etti. Say, "Bir yandan sizinle aynı lisanı konuşmayan, aynı şekilde düşünmeyen diğer yandan inanılmaz sevgi dolu bir canlıyla takım olmak bana hep inanılmaz heyecan verici geldi" diyor. Bir yarışmada geçirdiği kaza sonucu profesyonel binicilik hayatını bitirmek zorunda kalan Say, uzun yıllar sadece yoga yaptığını belirtiyor.



## GÜNE MEDİTASYONLA BAŞLIYOR

"Çinlilerin enerji sanatı olarak adlandırdığı Qi Gong ile tanıştım ve beraberinde meditasyona başladım. Meditasyonun, ciddi anlamda stresli bir iş hayatım olduğu halde, stresi pozitif şekilde kullanmama, gün boyu inanılmaz şekilde enerjik ve zinde olmama yardımcı olduğunu gördüm. Bu nedenle uzun yıllardır güne bir saati aşkın Qi Gong egzersizleri ve meditasyon ile başlıyorum. Akşamları ise fitness yapıyorum. Sporun ve bu egzersizlerin daha mutlu ve enerjik bir insan olmamı sağladığına inanıyorum."