ÜLKEYİ TEMSİL ETTİ

4 yaşında at binmeyi başlayan Innovera CEO'su Gökhan Say'ın 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 lisansı konuşmayın, aynı şekilde düşünmeyen diğer yandan inanılmaz sevgi dolu bir canlıyla takım olmak bana hepsi inanılmaz heyecan verici geldi" diyor. Bir yarışmada geçirdiği kaza sonucu profesyonel binicilik hayatını bitirmek zorunda kalan Say, uzun yıllar sedece yoga yaptığı belirtiyor.

GÜNE MEDİTASYONLA BAŞLIYOR

"Çinilerin enerji sanati olarak adlandırıldığı Qi Gong ile tanıştım ve beraberinde meditasyona başladıım. Meditasyonun, ciddi anlamda stresli bir iş hayatımı olduğu halde, stresi pozitif şekilde kullanmam, gün boyu inanılmaz şekilde enerjik ve zinde olmama yardımcı olduğunu gördüm. Bu nedenle uzun yıllarında gün ve saatı 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."