



WORK - LIFE BALANCE
ON-LINE PROGRAM

Work - Life Balance Program

O PROGRAMIE

Tworzymy unikalne programy on-line dla firm, które zwiększają zadowolenie pracowników i poprawiają ich jakość życia.

Podczas zajęć pracujemy nad połączeniem ciała i umysłu. Obniżamy poziom stresu w ciele dzięki technikom oddychania i relaksacji.

Prowadzimy praktyki on-line kanałami dostosowanymi do potrzeb i możliwości klienta.



Work - Life Balance Program

JAK DZIAŁA PROGRAM?

Rozmawiamy. Przez telefon, meila lub połączenie wideo.

Jeżeli chcesz możemy zorganizować bezpłatną, 30-minutową praktykę. Jest to dla nas okazja do wzajemnego poznania się i zrozumienia.

Rozmawiamy ponownie i decydujemy o warunkach dalszej współpracy.



BENEFITY DLA PRACOWNIKA

odzyskanie wewnętrznego balansu

lepsze samopoczucie

poprawa sprawności ruchowej i
kondycji

usunięcie napięć z ciała

poprawa koncentracji

wsparcie w odnalezieniu
wewnętrznego potencjału





BENEFITY DLA PRACODAWCY

zwiększenie zadowolenia z pracy

zregenerowani, zmotywowani,
kreatywni i gotowi do realizacji
wyzwań pracownicy

integracja zespołu

zmniejszenie rotacji pracowników

zwiększenie efektywności i wydajności
pracy członków zespołu

budowanie dobrego wizerunku
przedsiębiorstwa



Work - Life Balance Program

NASZE ZAJĘCIA

JOGA NA KRZEŚLE

Siedzenie na krzesłach nie musi kojarzyć się wyłącznie z pracą! Podczas zajęć poznasz wyjątkowe ćwiczenia, które umożliwią Ci zadbanie o siebie w miejscu pracy.

Jednocześnie podczas praktyki zapomnisz, że się w nim znajdujesz.

Praktyka rozciągająco - relaksująca, podczas której przeniesiesz się do świata relaksu.

JOGA NA MACIE

Najbardziej znana i tradycyjna odmiana jogi, skupiająca się na ćwiczeniach fizycznych i oddechowych.

Podczas praktyki przywiązujemy dużą wagę do stretchingu. W ramach każdej praktyki prowadzona jest krótka medytacja. Praktyka pomaga utrzymać dobrą kondycję fizyczną i mentalną.

Ćwiczenia można wykonywać zarówno na macie, jak i na dywanie lub podłodze.

Work - Life Balance Program

LET'S YOGA!

Zadzwoń lub napisz.
Chętnie odpowiemy na Twoje
pytania.

+48 609 906 557

kontakt@jogadlafirm.pl

www.jogadlafirm.pl

