

Céges jóga

Lélegezz, dolgozz és mozogj harmóniában



A cégek az intellektuális képességek fejlesztése mellett, egyre nagyobb figyelmet fordítanak alkalmazottaik fizikai és érzelmi fejlesztésére is. A jóga nagyban segíti a szellemi és testi egészség megőrzését, növelve az egyén teljesítményét a munkában és azon kívül is.

A magyar, angol és spanyol nyelvű on és off-site céges tréningek rendkívül hatékonyak a munkahely jellegéből fakadó a szellemi és testi elváltozások (kimerültség, fájó hát, derék és váll, rossz tartás, izom merevség) kezelésében. A légző és relaxáló gyakorlatok segítenek a stressz oldásában és a kimerültség csökkentésében. Ezen kívül, közösségteremtő és csapatépítő hatásuk sem elhanyagolható. Mindenki csatlakozhat a foglalkozásokhoz kórtól, nemtől és fizikai állapottól függetlenül.

Mire lesz szükség:

- Egy csendes, nagy teremre
- Kényelmes öltözet és egy matrac személyenként (szőnyeg padlós termekben nincs szükség matracra)

Miért érdemes cégénél bevezetni a jóga foglalkozásokat?

- Jó lehetőség a munka morál erősítésére, a produktivitás növelésére és a közösség összetartására

Célom, hogy alkalmazottai frissek és jókedvűek legyenek a foglalkozások után, ezzel fenntartva a jó munkahelyi légkört.