



corporate yoga

Od 12 lat pomagam w budowaniu rezyliencji, zarządzaniu zasobami własnymi oraz utrzymaniu wysokiego współczynnika efektywności w pracy poprzez zajęcia indywidualne i grupowe takie jak:

joga
joga przy biurku
mindfulness i medytacja
nauka regulowania poziomu stresu
praca z oddechem
power break
joga snu (nidra)
yoga in English

Po co?

- mniejsze ryzyko wypalenia zawodowego
- lepsza koncentracja i odporność na stres
 - mniejsza ilość dni na L4
- zdrowy team = zdrowa firma = lepsze wyniki

🗣️ PL, ENG, NO

Agnieszka Staniak



hvile_lublin



hvile

RUCH · RELAKS · ROZWÓJ