

WARIANT 1. Weź głęboki oddech!

Techniki oddechowe, które pozwolą Ci uwolnić się od stresu i zapanować nad emocjami.

Oddychamy wszyscy - nie da się inaczej. Ale czy zdajesz sobie sprawę z tego jak oddychasz? Czy wiesz, że to właśnie twój oddech jest najprostszym narzędziem do redukcji stresu czy pracy nad emocjami? Do tego zawsze masz go pod ręką!

Decydując się na webinar:

- dowiesz się jak oddychać poprawnie
- przećwiczysz różne relaksacyjne i uwalniające stres sposoby oddechowe
- otrzymasz solidną bazę technik do wykorzystania w różnych sytuacjach

Webinar prowadzony jest w formie interaktywnego warsztatu z krótką częścią teoretyczną i bogatą częścią praktyczną. Jest również możliwość zadawania pytań. Uczestnicy otrzymają również spis prezentowanych technik w formacie PDF. Spotkanie trwa 60 minut.

WARIANT 2. Weź głęboki oddech!

Techniki oddechowe, które pozwolą Ci poczuć energię i witalność!

Prawidłowy oddech jest też niezastąpionym źródłem witalności. Sprzyja budowaniu odporności, uspokaja układ nerwowy a nawet opóźnia procesy starzenia! Oddychając możesz oczyścić się z wewnętrznych blokad i pobudzić zasoby energetyczne. Jeśli więc na codzień czujesz się ospały i brakuje Ci chęci do życia zdecydowanie nie musi być tak dłużej jeśli wprowadzisz do swojego dnia ćwiczenia oddechowe, których Cię nauczę.

Decydując się na webinar:

- dowiesz się jak oddychać poprawnie
- przećwiczysz różne pobudzające i uwalniające energię sposoby oddechowe
- otrzymasz solidną bazę technik do wykorzystania w różnych sytuacjach

Webinar prowadzony jest w formie interaktywnego warsztatu z krótką częścią teoretyczną i bogatą częścią praktyczną. Jest również możliwość zadawania pytań. Uczestnicy otrzymają również spis prezentowanych technik w formacie PDF. Istnieje możliwość nagrania spotkania do wykorzystania w dowolnym czasie. Spotkanie trwa 60 minut.

Nauka odpuszczania w praktyce - technika głębokiego relaksu

Żyjemy w świecie przebudźcowania i chaosu komunikacyjnego. Wychodząc z pracy często nie mamy już na nic siły, a tak na prawdę nasz dzień powinien się dopiero zacząć. Ilość codziennych obowiązków i oczekiwań przytłacza nas na tyle, że trudno jest czuć radość z życia. A co jeśli na chwilę wyłączysz się z tej gonitwy i zrobisz sobie relaksującą przerwę? Czy potrafisz się zatrzymać i odpuścić?

Zapraszam Cię do podróży w głębokim relaksie i praktyki świadomego śnienia. W trakcie webinaru porozmawiamy o tym jak sen wpływa na naszą jakość życia. Dowiesz się co dzieje się z tobą w trakcie snu i jak możesz wykorzystać świadomy sen do redukcji chronicznego stresu. Zapraszam cię na sesję jogi nidry - antycznej praktyki wykorzystującej biologiczne mechanizmy regeneracji w trakcie snu. Pozwól swojemu ciału zasnąć, poddaj kontrolę i wizualizuj. Jedyne co musisz zrobić to zadbać o spokojną przestrzeń i uważnie podążać za prowadzącym Cię głosem. Po ok. 40 minutowej praktyce poczujesz ulgę w ciele, emocjonalny błogostan i jasność myśli.

Webinar prowadzony jest w formie zajęć praktycznych z wprowadzeniem teoretycznym odnośnie snu i techniki relaksacyjnej jaką jest joga nidra. By przystąpić do ćwiczenia potrzebujesz spokojnej i cichej przestrzeni gdzie możesz ułożyć się na plecach. Warto zadbać o swój komfort okrywając się kocem i zakrywając oczy. Spotkanie w pełnym wymiarze trwa 75 minut. W przypadku ograniczonego do technicznych wskazówek wstępu i części praktycznej może trwać 60min. Przed i po praktyce jest możliwość zadawania pytań. Istnieje możliwość nagrania spotkania do wykorzystania w dowolnym czasie.

Redukcja stresu z jogą, czyli jak uwolnić się od napięć i odzyskać harmonię!

Prowadzisz siedzący tryb życia? Czujesz sztywność i ból w plecach? Codzienny stres odbiera Ci chęć do działania? Czas coś z tym zrobić! Zrównoważone ćwiczenia jogi pozwolą Ci na odzyskanie harmonii. W trakcie spotkania dowiesz się czym jest joga i jak bezpiecznie praktykować ją w domu niwelując negatywne skutki siedzenia i złej postawy. Przywrócisz połączenie ze swoim ciałem i oddechem. Wybudzisz uważność i spokój w głowie.

Webinar może zostać skondensowany w jedno ogólnopoglądowe spotkanie lub objąć zakresy tematyczne:

- zdrowe plecy - wydłużenie i mobilność kręgosłupa
- uwolnij emocje - zakres bioder i miednicy
- oddech pełną piersią - odwrócenie przygarbienia i niwelowanie napięć w ramionach i szyji

- twardo stąpam po ziemi - siła i balans w ciele

Webinar prowadzony jest w formie zajęć praktycznych z wprowadzeniem teoretycznym wyjaśniającym zagadnienia jogi. By przystąpić do ćwiczenia potrzebujesz przestrzeni, gdzie możesz rozłożyć koc lub matę do ćwiczeń.

Zakres wariantów:

- SMALL STEPS (60minut, czyli ok. 15min wstępu teoretycznego + 45min praktyka asan)
- GOOD ENOUGH (90 minut, czyli ok. 20min wstępu + 60min praktyka asan + 10min pytania)
- FULL DIVE (120 minut, czyli ok. 20min wstępu + 10 min medytacja i praktyka oddechowa + 60min praktyka asan + 20min relaksacja „body scan” + 10min pytania)

Istnieje możliwość nagrania spotkania do wykorzystania w dowolnym czasie.

Odblokuj się! czyli jak wykorzystać jogę do utrzymania energii podczas pracy zdalnej.

Kiedy oddajemy się pracy często zapominamy o upływającym czasie. Niestety jednak nasz układ nerwowy i ciało pamięta. Po kilku godzinach przed komputerem czujemy zstanie, a na koniec dnia nie mamy już ochoty na nic. Nie musi tak być. Wystarczy kilka prostych ćwiczeń by skierować uwagę na ciało i oddech, która pozwoli na utrzymanie koncentracji w ciągu dnia i lepsze samopoczucie. Krótka i efektywna praktyka jogi jest możliwa nawet w miejscu pracy! Ćwiczymy z wykorzystaniem krzesła i biurka ucząc się ruchów, które później możemy stosować w krótszych przerwach w pracy. Nie jest nawet wymagany strój sportowy!

Webinar może zostać skondensowany w jedno 60 minutowe, ogólnopoglądowe spotkanie lub regularne 20 minutowe spotkania raz w tygodniu.

Zakres wariantów:

RAZ A DOBRZE: 60 minut w podziale na wstęp teoretyczny i praktykę
REGULARNOŚĆ DAJE EFEKTY: 20 minut raz w tygodniu z kilku minutowym wstępem i pozostałym czasem poświęconym ćwiczeniom

Istnieje możliwość nagrania spotkania do wykorzystania w dowolnym czasie.