

Tao Move

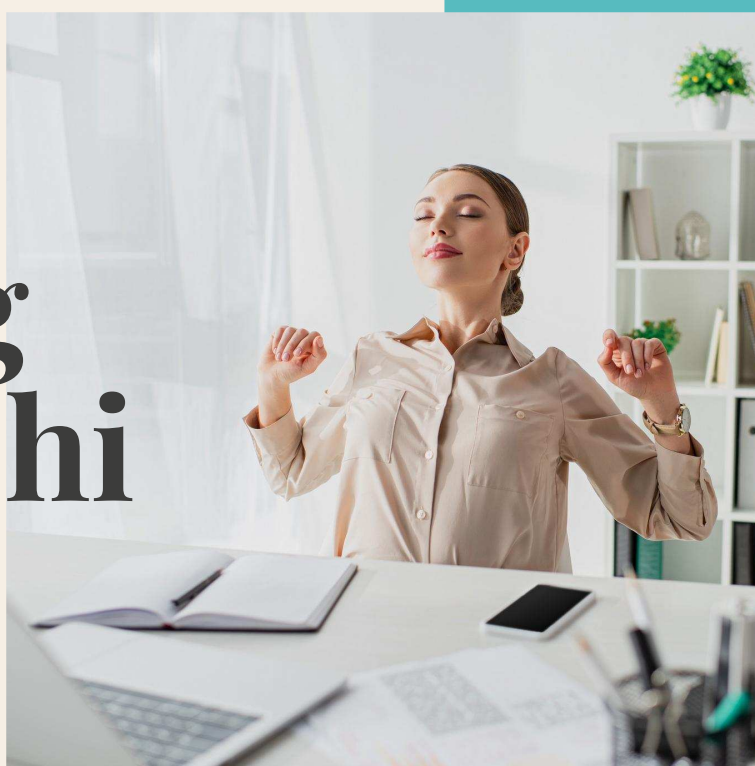
Corporate Wellness

Oferta sesji opartych o

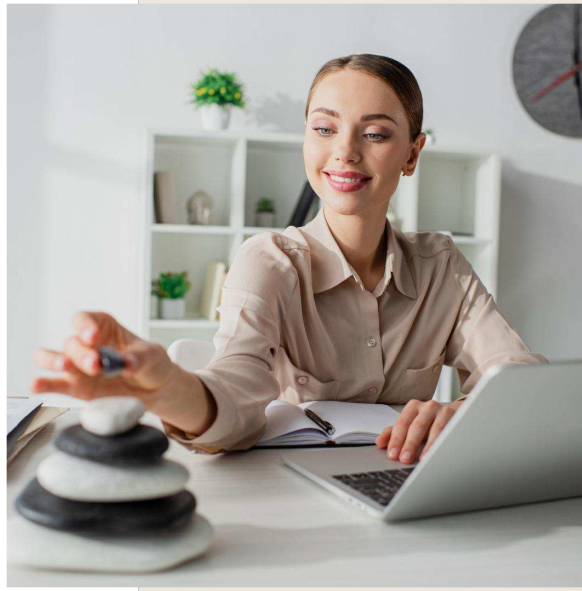


Qigong i Tai Chi

dla firm i instytucji



halo@taomove.com
www.taomove.com



Źródło obrazów: VistaCreate

Znajdź swój balans

Qigong i Tai Chi budują rozluźnienie i elastyczność, ześrodkowanie psychiczne, emocjonalne i fizyczne wpływające na:

- *Zmniejszenie stresu i zwiększenie wydajności*
- *Wsparcie zdrowia i rozwoju osobistego kadry*
- *Wyższą kreatywność i myślenie nieszablonowe, uwolnienie od utartych wzorców otwierające na nowe możliwości i potencjały*
- *Lepsze interakcje społeczne i biznesowe*

Sesje oparte o Qigong i Tai Chi w miejscu pracy to:

Ruch

ćwiczenia rozluźniające, uwalniające napięcia i dodające energii

Oddech

techniki pozwalające uspokoić się, wyśrodkować i zrelaksować

Medytacja

koncentracja na ruchu i oddechu wspomaga jasność umysłu i uważność

Udział w sesji nie wymaga specjalnej odzieży ani sprzętu. Większość technik da się zastosować w codziennej pracy przy biurku.

| do 60 min. | do 30 osób | W-wa i okolice | cena jednostkowa

Cykliczne sesje w siedzibie firmy 300 zł

Pojedyncza sesja | np. relaksacyjna | wprowadzająca do Qigong lub Tai Chi 350 zł

Eventy i Coaching | sesje dostosowane do potrzeb i celów firmy *1500 zł

*Cała Polska. Należy doliczyć koszty dojazdu i ew. nocleg