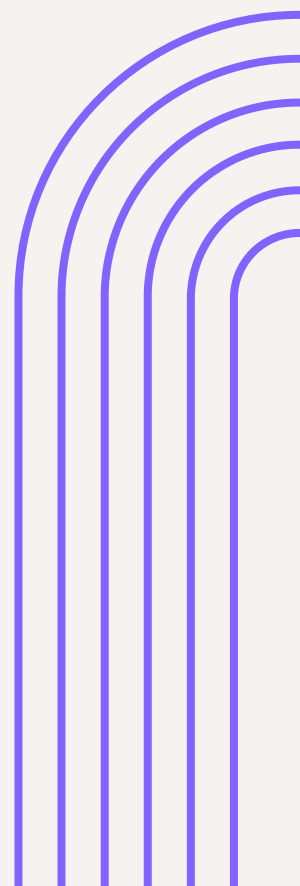
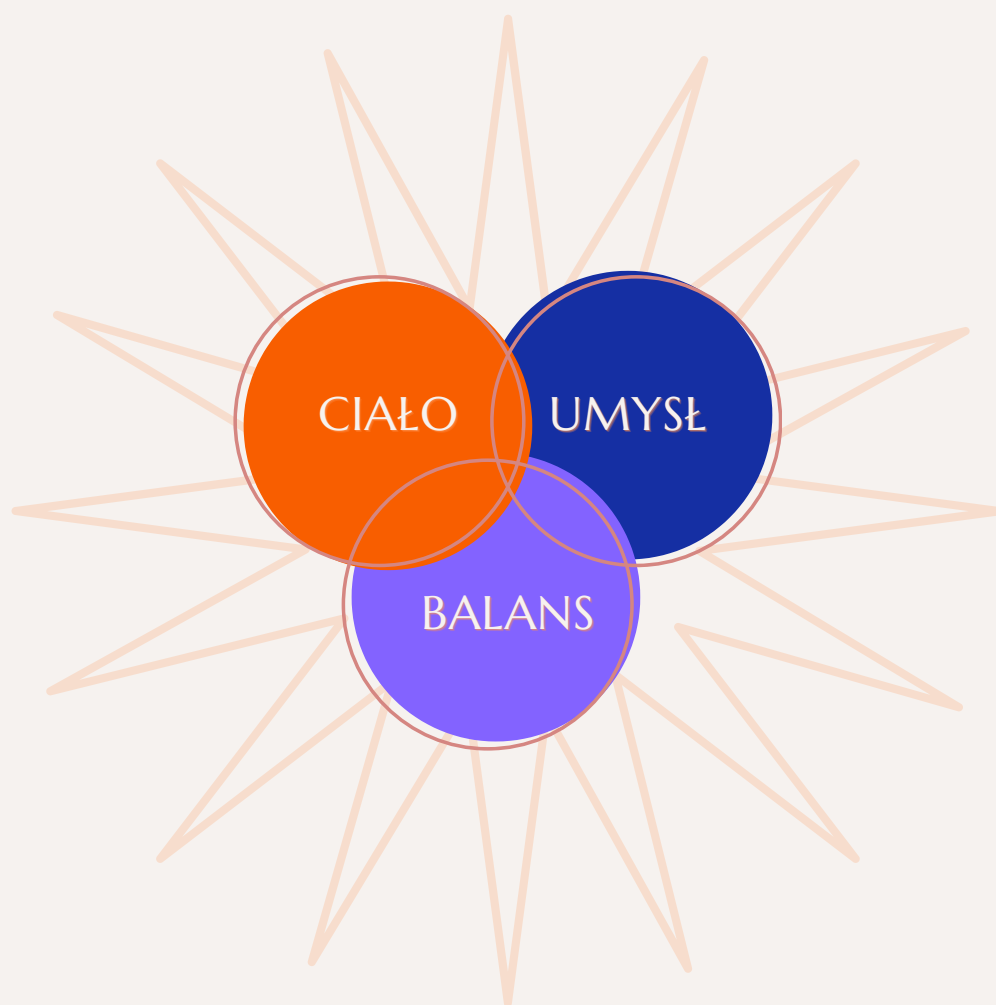


DoAllSkills
OFERTA

WELLBEINGOWA
DLA FIRM



Dobrostan pracowników to świetny stan firmy

W DoAllSkills tworzymy kompleksowe programy wellbeingowe dla biznesu.

Biorąc pod uwagę unikalne potrzeby i wyzwania pracowników Państwa firmy opracujemy plan aktywności, który zostanie starannie dopasowany do specyfiki Państwa branży i charakteru pracy.

Nasze zajęcia pomogą pracownikom osiągnąć pełnię dobrostanu fizycznego, psychicznego i społecznego, a także zwiększyć produktywność, efektywność i zaradność w pracy.

Niezależnie od tego, czy mają Państwo jasno określone oczekiwania, czy potrzebują wsparcia w ich zdefiniowaniu, nasz zespół ekspertów z przyjemnością stworzy unikalny i optymalny plan wellbeingowy, opierając się na naszej bogatej wiedzy i wieloletnim doświadczeniu.

Jakie korzyści wynikają z programu?

22% lepsze wyniki finansowe

Inwestycja w pracowników jest opłacalna zarówno w krótkim, jak i długim okresie

Wzrost produktywności o 25-30%

Zadowoleni i zadbani pracownicy są bardziej produktywni. Firmy z programami dobrostanu odnotowują znaczący wzrost wydajności, co przekłada się na lepsze wyniki biznesowe.

Zmniejszona rotacja pracowników o 25%

Zadowoleni pracownicy są bardziej lojalni. Programy wellbeingowe pomagają utrzymać talenty w firmie, co zmniejsza koszty związane z rekrutacją i szkoleniem nowych pracowników.

Spadek absencji chorobowej o 25-30%

Programy wellbeingowe zmniejszają absencję chorobową, co oznacza mniejsze koszty dla firmy i lepszą ciągłość operacyjną.

Employer branding

Dbanie o pracowników poprawia wizerunek firmy. Kandydaci chętniej aplikują do firm, które wykazują troskę o swoich pracowników, co przyciąga najlepsze talenty.

Lepsze relacje międzyludzkie

70% pracowników twierdzi, że dobre relacje z kolegami wpływają na ich satysfakcję z pracy. Programy dobrostanu pomagają budować pozytywne środowisko pracy, co zwiększa zaangażowanie i efektywność zespołu.

Co nas wyróżnia?

Po konsultacji z Państwa przedstawicielem, nasz zespół ekspertów dostosuje program do specyfiki Państwa branży i potrzeb pracowników. Tym samym będziemy wzmacniać 3 wyróżniki **zdrowej organizacji, czyli takiej, która potrafi rozwijać się w każdych warunkach.**

- **Zdrowie fizyczne:** Aktywność fizyczna zwiększa sprawność intelektualną, uważność i zaradność pracowników, zmniejsza absencję chorobową i wzmacnia integrację zespołu.
- **Dobrostan psychiczny:** Poczucie zadbania i rozpoznanie wartości pracownika jako jednostki wspiera efektywną komunikację i wykorzystanie pełnego potencjału zarówno jednostek, jak i organizacji.
- **Budowanie społeczności:** Tworzymy środowisko, w którym pracownicy czują się zaangażowani, znają się nawzajem i ufają sobie, co sprzyja współpracy i osiągnięciu lepszych wyników.

Każdy nasz klient ma gwarancję, że dostaje unikalny i optymalny program zajęć.

Forma i tematyka zajęć może zmieniać się równie dynamicznie, co potrzeby uczestników. Ponadto jeśli w naszej ofercie nie ma jeszcze zajęć, jakich Państwa firma potrzebuje, chętnie je stworzymy. W każdej sytuacji zapewniamy najwyższy standard usług, dbając o dobre samopoczucie zarówno pracowników, jak i pracodawców.

Jak czytać ofertę?

Na następnej stronie znajduje się spis treści przedstawiający naszą ofertę zajęć. Aby przejść do interesującej Cię sekcji, kliknij na odpowiednią nazwę zajęć.

Każda sekcja zawiera przykładowe plany i tematykę zajęć, a także opis konkretnych korzyści płynących z danej aktywności. Dodatkowo przedstawiamy, jaka forma organizacji zajęć wydaje nam się najbardziej korzystna.

Pamiętaj jednak, że ostateczny kształt programu zostanie dostosowany do indywidualnych potrzeb i oczekiwań Twojej firmy. Opisy zajęć należy traktować jako punkt wyjścia do dalszej dyskusji i konsultacji.

Spis treści

Ruch

- Joga
- Low Pressure Fitness
- Mind Nap
- Moc Oddechu
- Przykładowe programy.

Angielski

Masaż

O nas

Kontakt



Nowoczesna formuła wsparcia dobrostanu pracowników Wyzwania DoAllSkills!

Twoja codzienna dawka aktywności, regeneracji, inspiracji

Zdrowy, zmotywowany zespół to większa efektywność i lepsza atmosfera w pracy. Wyzwania Zdrowotne z DoAllSkills to praktyczne i skuteczne rozwiązanie dla firm, które chcą zadbać o dobrostan pracowników bez dodatkowego obciążenia czasowego.

Jak to działa?


Każde wyzwanie trwa kilka tygodni i składa się z krótkich, konkretnych zadań do wykonania w ciągu dnia. W ustalone dni tygodnia uczestnicy otrzymują od ok. 10-minutowe materiały wideo, które obejmują:

- ✓ Ćwiczenia na plecy, nadgarstki i oczy – profilaktyka bólu i napięć związanych z pracą biurową
- ✓ Techniki oddechowe i relaksacyjne – proste sposoby na szybkie obniżenie poziomu stresu
- ✓ Zadania kreatywne i motywacyjne – pobudzające koncentrację i ułatwiające codzienną organizację pracy

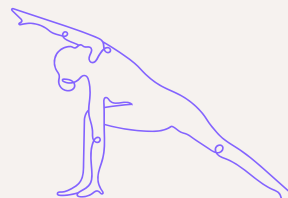
Program nie wymaga specjalistycznego sprzętu ani wcześniejszego przygotowania – wystarczy 10-15 minut dziennie, aby realnie wpłynąć na komfort pracy i polepszyć samopoczucie.

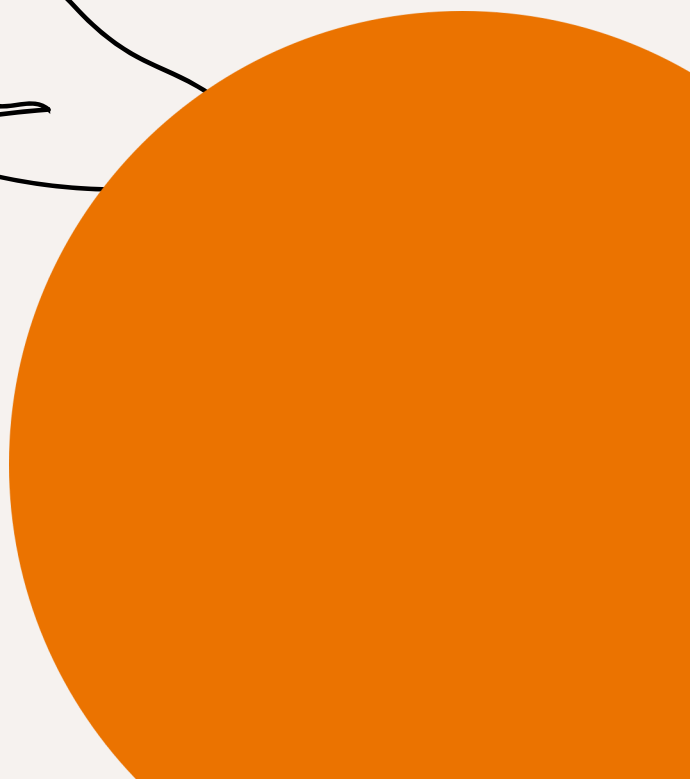
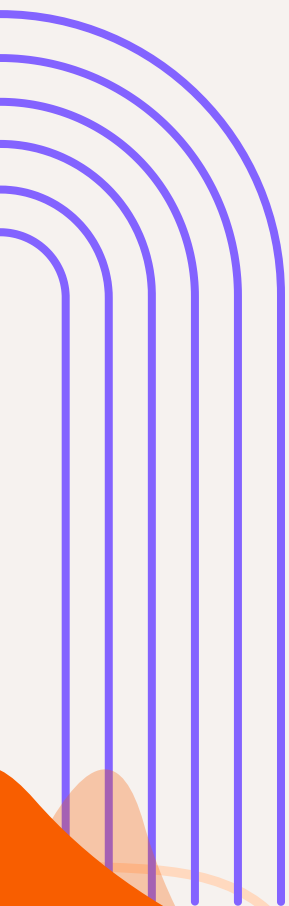
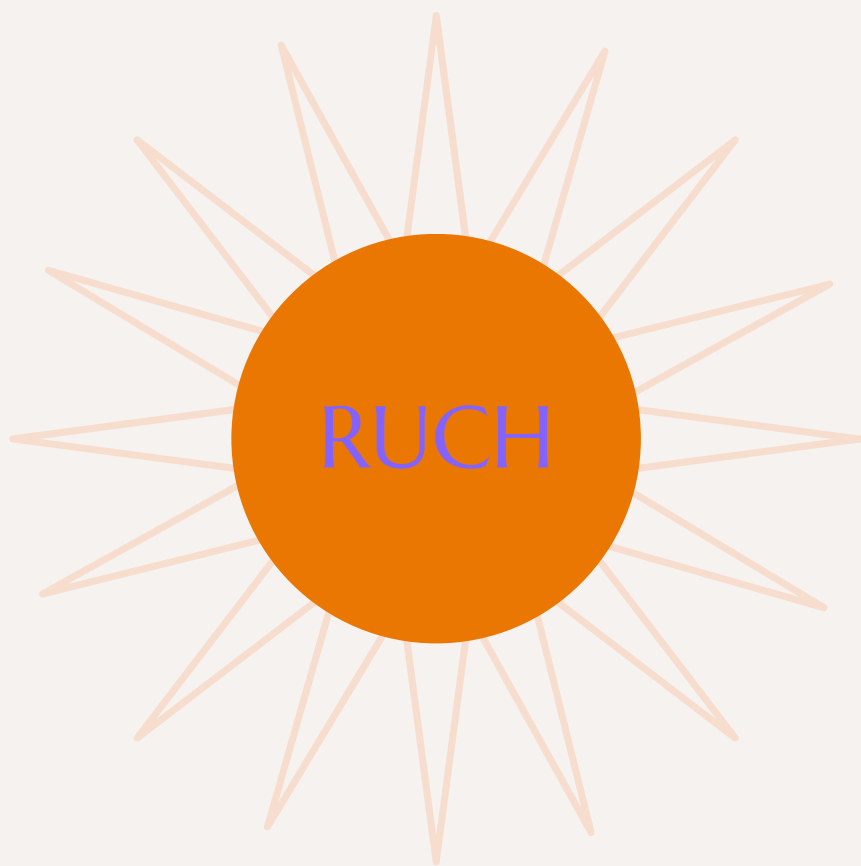
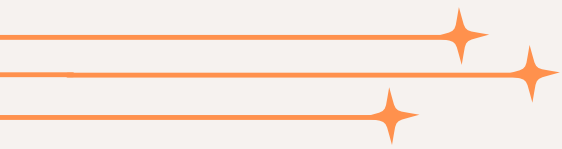
- ✓ Regularna dawka motywacji i inspiracji wraz z mailami zapraszającymi do kolejnych etapów Wyzwania
- ✓ Elastyczność – zadania można wykonywać w biurze lub w domu
- ✓ Możliwość dopasowania treści do wybranej tematyki albo specyfiki Twojej firmy.

To sprawdzone, efektywne rozwiązanie dla zespołów, które chcą działać i czuć się lepiej – bez zbędnej teorii, długich instrukcji czy dodatkowego stresu.

 Skontaktuj się z nami, aby wdrożyć Wyzwanie w Twojej firmie!

Dołącz do Wyzwania i przekonaj się, ile mogą zmienić codzienne małe kroki!





- Odkryj jogę w pracy - popraw swój komfort i samopoczucie!

Joga to nie tylko praktyka fizyczna, ale także narzędzie do harmonizacji ciała i umysłu. Regularne zajęcia jogi w pracy mogą przynieść liczne korzyści, zarówno fizyczne, jak i psychiczne. Nasze warsztaty pomogą Ci zwiększyć elastyczność, zredukować stres i poprawić ogólne samopoczucie.

Warsztaty Jogi w Pracy:

1. Ergo Joga - Joga dla Ergonomii w Pracy Czas trwania: 1 godzina Odkryj, jak różne techniki jogi - w tym ćwiczenia oczu, twarzy, asany i ćwiczenia oddechowe - mogą wspierać ergonomię w pracy. Naucz się, jak dostosować praktykę jogi do swojego stanowiska pracy i poprawić komfort siedzenia.

Korzyści z Jogi w Pracy - PROPOZYCJA WARSZTATÓW PONIŻEJ

- Poprawa elastyczności i zakresu ruchu
- Redukcja stresu i napięć
- Zwiększenie świadomości ciała i oddechu
- Lepsza postawa i ergonomia w pracy
- Wzmocnienie mięśni i poprawa ogólnej kondycji fizycznej
- Zwiększenie koncentracji i produktywności
- Lepsze samopoczucie i redukcja objawów wypalenia zawodowego



Nowe Warsztaty:

Ergo Joga - Joga dla Ergonomii w Pracy

Czas trwania: 1 godzina

Odkryj, jak różne techniki jogi mogą wspierać ergonomię w pracy. Naucz się, jak dostosować praktykę jogi do swojego stanowiska pracy, poprawić postawę i zredukować napięcia spowodowane długotrwałym siedzeniem.

Rozpocznij swoją podróż ku lepszemu samopoczuciu z naszymi zajęciami!

Niezależnie od poziomu zaawansowania, nasze warsztaty pomogą Ci zintegrować jogę z codziennym życiem zawodowym i poprawić swój komfort oraz samopoczucie. Dołącz do nas i odkryj, jak joga może wzbogacić Twoje życie zawodowe!



Praktykuj z nami!

Joga dla Każdego

Czas trwania: 30- 60 minut

Odkryj korzyści jogi - poprawa postawy, ulga dla mięśni, relaks umysłu. Lekarze rekomendują min. 30 min aktywności fizycznej dziennie!

Joga na Dobry Dzień

Czas trwania: 30-60 minut

Rozpocznij dzień od dynamicznej Vinyasy, zwiększając energię i przygotowując umysł.

Cykl Jogi Tematycznej

6 spotkań, 1 godzina każde:

1. Wprowadzenie do Jogi
2. Ulga dla Szyi i Barków
3. Ulga dla Dolnych Pleców
4. Joga Wzmacniająca
5. Joga Powięziowa (Yin Joga)
6. Joga Relaksacyjna



Cykl Jogi od podstaw

Nasze zajęcia rozpoczynamy od wprowadzenia do podstawowych pozycji z jogi, a z biegiem czasu włączamy bardziej zaawansowane pozycje oraz dodatkowe pomoce. Zajęcia prowadzone w formie kursu i pozwalają zdobyć podstawy albo usystematyzować wiedzę. Stopniowy rozwój pozwala na systematyczną poprawę elastyczności, siły oraz równowagi, a także na osiągnięcie spokoju umysłu, lepszej postawy, co pozytywnie wpływa na codzienne funkcjonowanie w pracy.

Elastyczność i Wsparcie:

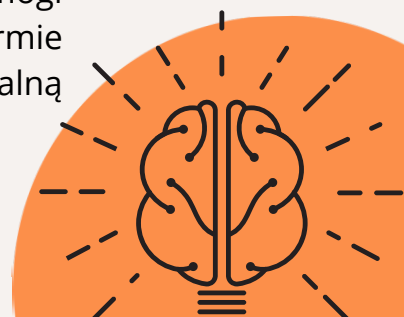
Dbamy o regularność zajęć, zapewniając możliwość zastępstwa instruktora w razie potrzeby, aby zajęcia mogły odbywać się bez przerw. Każda sesja jogi jest dostosowana do bieżących potrzeb grupy, a nasi wykwalifikowani instruktorzy dbają o to, by każdy uczestnik czuł się komfortowo i bezpiecznie.

Dostępność Zajęć:

Joga to świetny sposób na przyciągnięcie i zatrzymanie pracowników w biurze. Zajęcia mogą odbywać się zarówno na żywo, jak i online, o dowolnej godzinie. Zapewniamy dojazd oraz niezbędny sprzęt do przeprowadzenia zajęć online, aby każdy mógł cieszyć się komfortem i wygodą praktyki jogi, niezależnie od miejsca pobytu.

Nasze Zobowiązanie:

Staramy się zapewnić elastyczność i wsparcie na każdym etapie, abyś mógł czerpać maksymalne korzyści z naszych zajęć jogi, zarówno w formie tradycyjnej, jak i online. Dzięki temu praktyka jogi stanie się integralną częścią Twojego życia zawodowego i osobistego.





MIND NAP

Statystyki mówią, że ponad połowa Polaków narzeka na przewlekły stres a 100 tys. cierpi na syndrom TATT (tired all the time).

Chcąc temu przeciwdziałać, stworzyliśmy kompleksowy program wspomagający szybką i wydajną regenerację dla pracowników biurowych. Łączymy w nim różnorodne techniki, takie jak uważność, automasaż, masaż twarzy, rozluźnienie oczu, trening antystresowy, relaksację NDSR, ćwiczenia oddechowe oraz neurojogę.



Zajęcia mają na celu:

- odnalezienie relaksu,
- poprawę umiejętności koncentracji,
- wsparcie neurogenezy,
- przywrócenie naszemu ciału i umysłowi stanu równowagi.
- motywację do ruchu
- pobudzenie i rozciągnięcie ciała

Odkryj moc neuroplastyczności! Na naszych zajęciach wzmocnisz koncentrację i zdolność utrzymania uwagi. Nauczysz się odcinać od rozpraszających bodźców i wyciszać umysł. Techniki oddechowe zwiększą dostarczanie tlenu do mózgu, wspierając koncentrację jako 'mięsień', który można trenować. W trakcie zajęć usuniemy czynniki rozpraszające, wyciszmy przestrzeń mentalną, aby przedłużyć zdolność skupienia.

Wybierz formę: jednorazowy warsztat (60 minut) lub cykliczne spotkania (15-30 minut). Zdobądź praktyczne umiejętności i wiedzę, które pomogą Ci regulować reakcje na stres. Kontroluj swój organizm, steruj emocjami i ciesz się lepszą koncentracją w codziennym życiu!"

Program zostanie dostosowany do indywidualnych potrzeb Państwa pracowników. Jest to idealna forma przerwy w trakcie pracy lub szkolenia, a zajęcia mogą odbyć się całkowicie na krześle w formie online/na żywo.



Low Pressure Fitness LPF

Low Pressure Fitness (LPF) to innowacyjna metoda treningowa, która koncentruje się na poprawnej stabilizacji mięśni głębokich, oddychania i poprawnej pozycji ciała. LPF wykorzystuje techniki hipopresyjne, które redukują ciśnienie w obszarze brzucha i miednicy, prowadząc do wzmocnienia mięśni głębokich, poprawy postawy oraz ogólnego zdrowia fizycznego i psychicznego.

Korzyści LPF dla Pracowników Biurowych:

- Poprawa postawy i zmniejszenie dolegliwości bólowych
- Redukcja stresu i lepsze samopoczucie
- Poprawa koncentracji i efektywności pracy
- Profilaktyka zdrowotna
- Wzmacnianie mięśni głębokich i poprawa oddychania

Jak LPF Wspiera Pracowników Biurowych:

LPF łączy ćwiczenia fizyczne z technikami oddechowymi i relaksacyjnymi, co pomaga w:

- Wyrównaniu postawy i redukcji bólu pleców
- Redukcji stresu i poprawie samopoczucia
- Poprawie koncentracji i skuteczności pracy
- Zapobieganiu chorobom przewlekłym
- Wzmacnianiu mięśni głębokich i poprawie oddychania
- jest idealnym dopełnieniem treningów biegowych, kolarskich i siłowych. Można stosować przed i po treningu.

Włącz LPF do Codziennej Rutyny:

Regularne ćwiczenia LPF pomogą Ci:

- Utrzymać dobrą postawę
- Zredukować stres i poprawić samopoczucie
- Zwiększyć koncentrację i efektywność pracy
- Zapobiegać chorobom przewlekłym
- Wzmocnić mięśnie głębokie i poprawić oddychanie

Zadbaj o Siebie i Swoją Firmę:

Włączając LPF do codziennej rutyny, Ty i Twoi pracownicy będziecie zdrowsi, bardziej produktywni i zadowoleni, co przyniesie korzyści całej firmie.

Czas Trwania i Dostosowanie: Sesje LPF (30-45 min) dostosowane do harmonogramu i potrzeb, z możliwością modyfikacji programu. Przeprowadzane w przerwach na lunch lub szkoleniach, online lub na żywo.

Formy Zajęć:

1. Warsztaty LPF: 1-2 godziny, interaktywne ćwiczenia, prezentacja korzyści.
2. Zajęcia Cykliczne: 1-2 razy w tygodniu, dostosowane do potrzeb firmy.

Jak działa LPF?

LPF łączy specjalistyczne ćwiczenia oddechowe i posturalne, które pomagają:

- Wyrównać postawę ciała
- Zmniejszyć napięcie mięśniowe
- Zwiększyć świadomość ciała
- neuromobilizacje
- praca z powięzią
- Poprawić funkcjonowanie układu oddechowego
- jest dobrą profilaktyką
- Wspomaga i reguluje narządy wewnętrzne



Odkryj na nowo moc oddechu

Naucz się regulować ciało i umysł

Program warsztatu **Odkryj moc oddechu** został stworzony z myślą o pracownikach biurowych, którzy chcą zadbać o swoje zdrowie fizyczne i mentalne. Skupiamy się na świadomym oddechu jako prostym, ale niezwykle skutecznym narzędziu do redukcji stresu, poprawy koncentracji i wzrostu energii. Dowiemy się jak poprawnie oddychać i jak oddech wpływa na nasz układ nerwowy. Gdzie mamy przeponę i jaką ma funkcję.

Program składa się z webinaru i ćwiczeń praktycznych.

Program warsztatu został stworzony, aby nauczyć się podstaw prawidłowego oddechu i ćwiczeń oddechowych. Poznasz techniki na pobudzenie i zwolnienie układu nerwowego i dowiesz się jak prawidłowy i świadomy oddech może wpłynąć na Twoje zdrowie i samopoczucie.

Doświadczymy głębokiego relaksu: ćwiczenia oddechowe połączone z uważnością pomogą Ci osiągnąć stan odprężenia i wyciszenia.

Zwiększymy swoją koncentrację i pamięć: poznasz techniki oddechowe, które stymulują pracę mózgu i poprawiają funkcje poznawcze.

Wzmocnimy swój system odpornościowy: prawidłowy oddech wpływa na poziom kortyzolu, hormonu stresu, który obniża odporność organizmu. Lepszy transport tlenu do organów i mięśni.

Nauczysz się radzić sobie ze stresem: poznasz techniki oddechowe, które pomogą Ci w sytuacjach stresowych i napięcia.

Dodatkowo nasz trener oddechu może przeprowadzić **indywidualne konsultacje** z pracownikami w celu poprawy zdrowia i zniwelowania objawów takich jak: chrapanie, nieżyt nosa, oddech ustami, lęk, ataki paniki, problem z koncentracją, problem z oddechem w czasie wysiłku fizycznego.

MOC ODDECHU
WARSZTAT ODDECHOWY
+ KONSULTACJE
INDYWIDUALNE Z TRENEREM
ODDECHU





Pozbądź się stresu i przebodźcowania – praktyczne narzędzia

W dzisiejszym szybko zmieniającym się świecie, praca biurowa często wiąże się z wysokim poziomem stresu, który może prowadzić do przewlekłego zmęczenia i wypalenia zawodowego. Ponad 70% pracowników na świecie doświadcza wysokiego poziomu stresu w pracy, co może negatywnie wpływać na ich zdrowie i wydajność. W Polsce aż 50% pracowników biurowych deklaruje, że przebodźcowanie i nadmiar zadań są głównymi przyczynami wypalenia zawodowego.

Ten webinar jest skierowany do osób, które chcą skutecznie radzić sobie ze stresem i przebodźcowaniem, poprawiając swoje zdrowie psychiczne i fizyczne, a także wydajność w pracy.

Czas trwania: 1 godzina

Program:

1. Stres w pracy – fakty i statystyki

2. Rola oddechu w redukcji stresu – techniki

- Techniki oddechowe z metody, które poprawiają koncentrację i redukują stres.
- Część praktyczna: Nauka i praktyka cichego oddychania przez nos oraz oddechu przedłużonego.

3. Zwalczanie przewlekłego stresu dzięki jodze

- Jak joga może przeciwdziałać przewlekłemu stresowi.
- Część praktyczna: Proste skłony i pozycje rozciągające do wykonania przy biurku.

4. Ćwiczenia na zwiększenie tolerancji na dwutlenek węgla

- Nauka technik zwiększających efektywność oddychania.
- Część praktyczna: Ćwiczenie oddechowe.

5. Mindfulness jako narzędzie walki z przebodźcowaniem

- Techniki mindfulness pozwalające na regenerację umysłu.
- Część praktyczna: Krótkie ćwiczenie „skan ciała”.

6. Neurostretching dla wyciszenia układu nerwowego

- Efektywne rozluźnianie napiętych mięśni.
- Część praktyczna: Proste ćwiczenia neurostretchingu.

7. Pytania i odpowiedzi

Korzyści z uczestnictwa:

- Zrozumienie wpływu stresu i przebodźcowania na organizm oraz jak z nimi walczyć.
- Praktyczne techniki do natychmiastowego wykorzystania.
- Redukcja napięć mięśniowych i psychicznych oraz poprawa koncentracji.

Ergonomiczny Detoks

Czy wiesz, że długotrwała praca przy biurku może znacząco wpływać na zdrowie Twoich stawów?

Codziennie wykonywanie powtarzalnych ruchów, nieprawidłowa postawa oraz brak ruchu mogą prowadzić do przeciążenia mięśni i stawów, zwiększając ryzyko urazów, takich jak i złego samopoczucia. Dlatego z przyjemnością prezentujemy nasz program wspierania ergonomii, zaprojektowany specjalnie dla pracowników biurowych, aby zapewnić im ulgę od napięć związanych z pracą w pozycji siedzącej.

Elementy programu:

1. Indywidualne podejście dostosowane do potrzeb i preferencji pracowników. Skupimy się na jednej z następujących partii ciała:

- o głowa i barki,
- o dolne plecy,
- o nogi,
- o ramiona,
- o biodra,
- o oczy.

2. Rozgrzewka i technika automasażu:

- o Wprowadzenie w techniki automasażu, obejmujące delikatne rozgrzewanie, głęboki masaż mięśniowy oraz masaż punktów spustowych.

3. Ergonomia i Edukacja:

- o Krótkie prezentacje na temat prawidłowej ergonomii przy biurku oraz sposobów unikania nadmiernego obciążenia wybranych partii ciała.
- o Porady dotyczące dostosowania stanowiska pracy, aby zmniejszyć napięcie w ciele i zapobiec urazom.

Krótkie 15- 20 minutowe zajęcia idealne jako cykl zajęć dla zdrowia albo przerwa w pracy bądź szkoleniu.

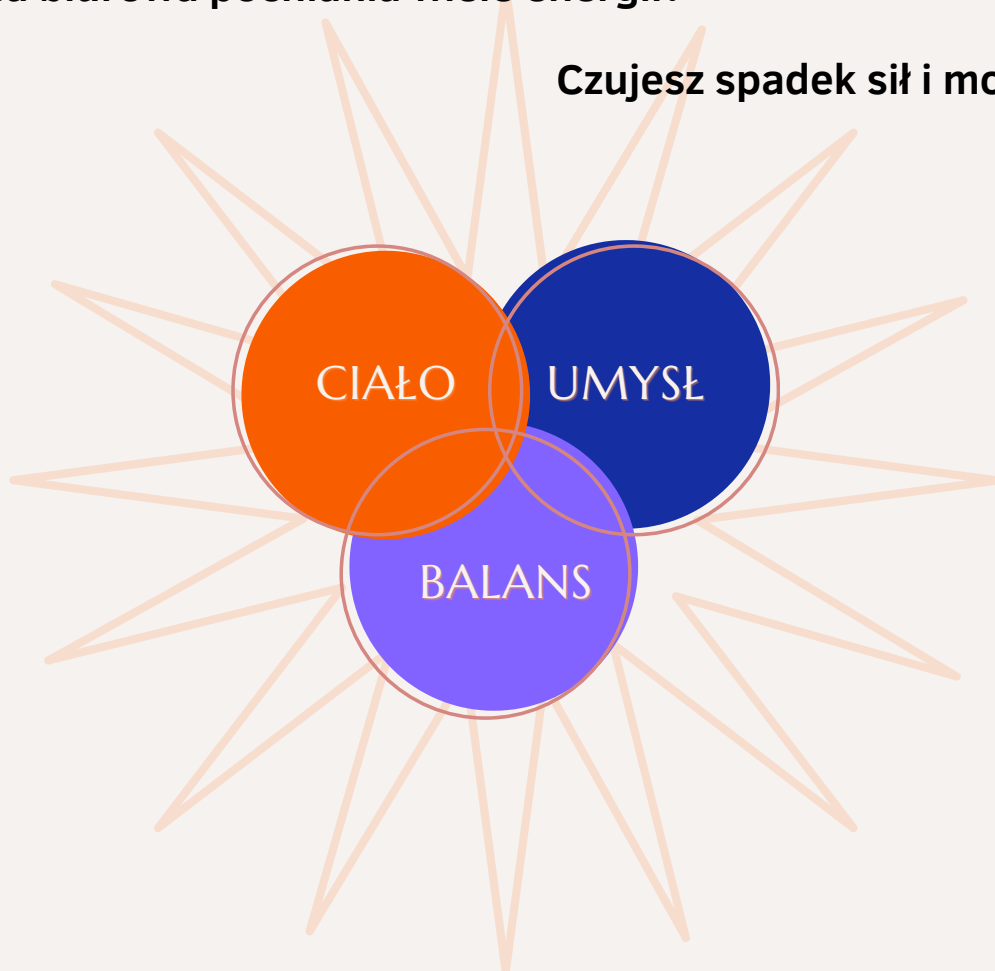
Zajęcia odbywają się w formie online.



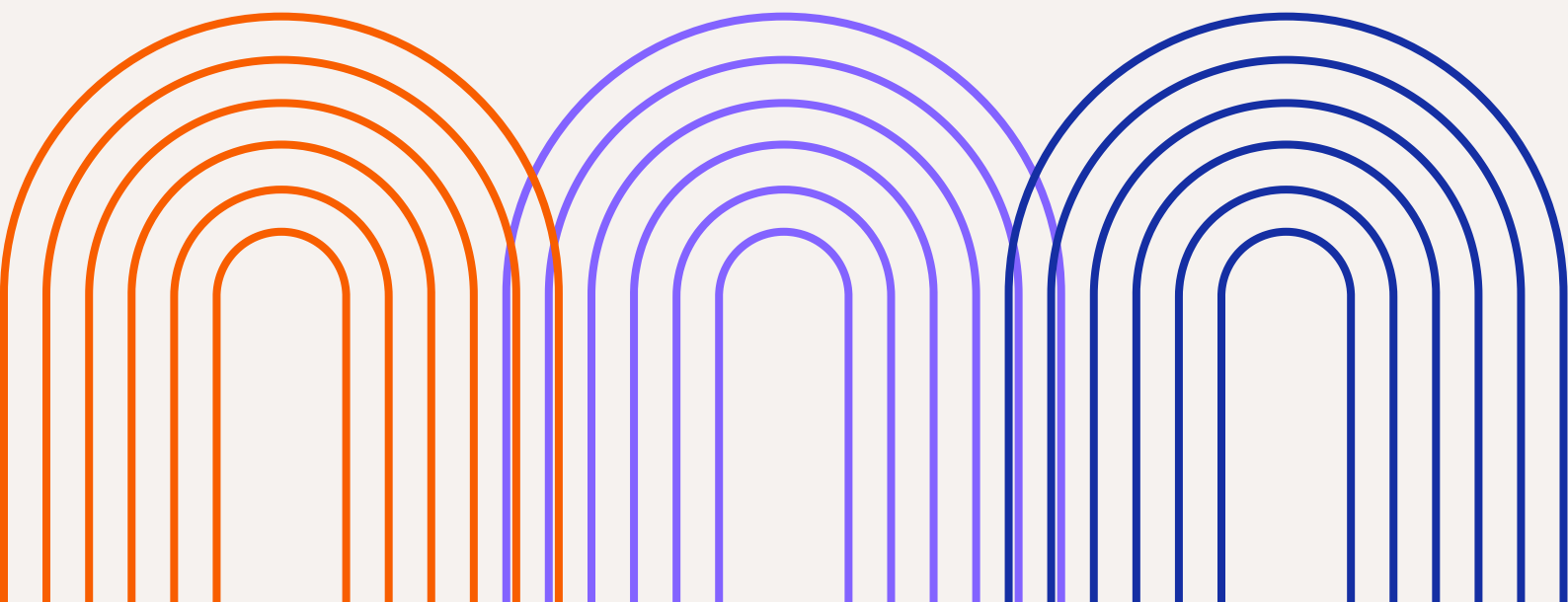
Odkryj równowagę ciała i umysłu!

Praca biurowa pochłania wiele energii?

Czujesz spadek sił i motywacji?



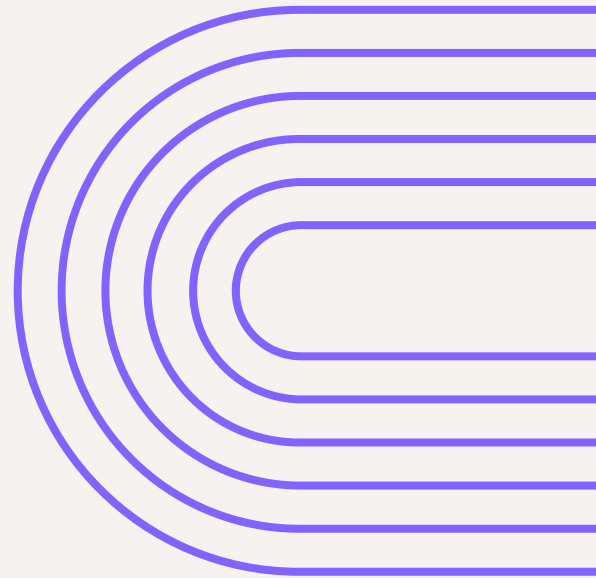
Oferujemy cykle zajęć, które pomogą Ci zadbać o kondycję fizyczną, mentalną i zdrowie kręgosłupa.



Przykładowy program

Wiosną rozciągnij się z nami:

- Pilates: wzmocnią mięśnie głębokie, poprawią postawę ciała oraz zniwelują dolegliwości związane z pracą siedzącą.
- Warsztat oddechowy + Konsultacje indywidualne z trenerem oddechu: Odkryj na nowo moc oddechu i naucz się technik relaksacyjnych.



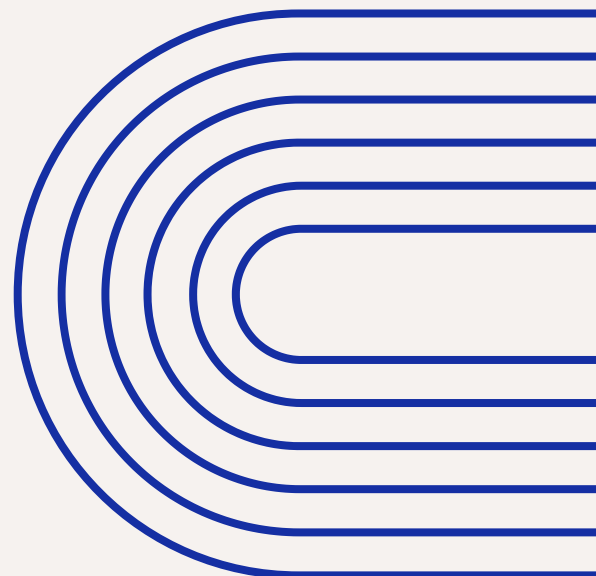
Latem poczuj energię natury:

- Nordic Walking: Regularne zajęcia w plenerze (raz w tygodniu) wzmocnią Twoje ciało i poprawią kondycję.
- Warsztat plenerowy: Integracja z zespołem w połączeniu z aktywnością fizyczną - slack line i movement (1,5-2 godzin).
- MIND DAY najbardziej kompleksowe zajęcia dla pracowników biurowych: - techniki uważności, automasaż, rozluźnienie oczu i twarzy, trening antystresowy



Jesienią zadbaj o równowagę ciała i umysłu:

- Stretching z elementami mobility: Zajęcia raz w tygodniu poprawią Twoją elastyczność i zakres ruchu.
- REST DAY odkryj moc regeneracji i z jogą yin, nidrą i treningiem autogennym, warsztat 1h





Zimą warto zadbać o redukcję stresu

Trening Autogenny

W dzisiejszym świecie pracy biurowej stres i napięcie są częstym towarzyszem dnia codziennego. Długotrwałe siedzenie przy biurku, napięte terminy i multitasking mogą prowadzić do przemęczenia oraz obniżenia efektywności pracy. **Co powiesz na skuteczne narzędzie, które pomoże Ci odzyskać spokój i kontrolę nad stresem?** Oferujemy wyjątkową sesję treningu autogennego – techniki relaksacyjnej opracowanej przez niemieckiego neurologa Johanna H. Schultza, która jest doskonałym sposobem na wyciszenie umysłu i odprężenie ciała.

Czym jest trening autogenny?

Trening autogenny to rodzaj autohipnozy, który pozwala na głęboką relaksację poprzez świadome oddziaływanie na ciało i umysł. Opiera się na powtarzaniu określonych formuł w myślach, które prowadzą do rozluźnienia mięśni, poprawy krążenia oraz uspokojenia rytmu serca i oddechu. To prosta i bezpieczna technika, którą możesz z łatwością wprowadzić do swojego codziennego życia, aby lepiej radzić sobie ze stresem.

Korzyści

- Redukcja napięcia mięśniowego.
- Poprawa koncentracji i efektywności.
- Lepsza jakość snu.
- Regulacja rytmu serca i oddechu.
- Lepsze radzenie sobie z emocjami.
- Szybka relaksacja.
- Wspieranie w realizacji celów i budujących nawyków

Czas trwania zajęć to ok. 20 minut.

idealna okazja na szybką relaksację i powrót do obowiązków!

Forma zajęcia odbywają się w biurze lub online, w zależności od preferencji uczestników.





Handpan & Joga Nidra

Głęboka Relaksacja z Muzyką na Żywo

Koncert Handpanu pozwala zanurzyć się w głęboko uspokajające brzmienia tego niezwykłego instrumentu, które tworzą przestrzeń sprzyjającą uważności, wewnętrznej równowadze i wyciszeniu. Dźwięki handpanu, dzięki swoim rezonującym wibracjom, pomagają zrelaksować układ nerwowy i wejść w medytacyjny stan, stanowiący doskonałe przygotowanie do jogi nidry.

Joga Nidra to forma medytacji, która przenosi umysł w stan pomiędzy jawą a snem, zwany „jogicznym snem”. Podczas prowadzonej sesji uczestnicy mogą wejść w głęboką relaksację, redukując stres, odnajdując spokój i wyciszenie oraz odbudowując wewnętrzne zasoby energii. Ta forma jogi idealnie sprawdzi się jako sposób na regenerację i odprężenie po intensywnych dniach pracy.

Korzyści:

- **Głęboka regeneracja:** Handpan wspomaga redukcję napięcia, a joga nidra pozwala osiągnąć stan pełnego rozluźnienia.
- **Redukcja stresu i przebudźcowania:** dzięki technikom wyciszania układu nerwowego wibracjom instrumentu.
- **Poprawa koncentracji i uważności:** uczestnicy mogą wyciszyć umysł i lepiej zarządzać emocjami w codziennym życiu zawodowym.
- **Przyjazne środowisko do redukcji napięć nagromadzonych w ciągu dnia,** idealne dla pracowników poszukujących balansującego doświadczenia.

Zapraszamy do wyjątkowej sesji głębokiej relaksacji, która łączy dźwięk handpanu z prowadzoną medytacją w stanie jogi nidry. To unikalne doświadczenie dla pracowników, dające możliwość pełnego odprężenia, regeneracji oraz uspokojenia umysłu i ciała.

Czas trwania: 1 godzina

Miejsce: Dostępne w firmie lub w przestrzeni jogi (lokalizacja do ustalenia)



Wiosną rozciągnij się z nami



PILATES

Pilates to zestaw ćwiczeń funkcjonalnych służących przywróceniu poprawnych wzorców ruchowych. Jego efektem jest wzmocnienie mięśni oraz poprawa elastyczności w całym ciele.

Zajęcia zwiększają świadomość ciała, poprawiają postawę oraz niwelują dolegliwości bólowe związane m.in. z długotrwałym siedzeniem. Specjalnie dobrane ćwiczenia wzmacniają mięśnie głębokie, które wpływają na zdrowie kręgosłupa. Płynny ruch, odpowiednio połączony z wdechami i wydechami, wpływa korzystnie na całościowe funkcjonowanie organizmu oraz skutecznie niweluje dolegliwości spowodowane stresem.

Współcześnie pilates opiera się na aktualnej wiedzy medycznej (anatomia, fizjologia). Zawiera wiele modyfikacji, które dostosowane są do potrzeb osób ćwiczących. Zajęcia mogą odbywać się z użyciem acesriów takich jak guma czy piłka.

STRETCHING I MOBILITY

Zajęcia dedykowane osobom pracującym biurowo, skupiające się na rozluźnieniu napiętych mięśni oraz poprawie zakresu ruchu w stawach. Stretching zwiększa elastyczność i redukuje ból, przyspieszając regenerację i zmniejszając ryzyko urazów, szczególnie w obszarach takich jak plecy, biodra i kark.

Mobility poprawia ruchomość stawów, wspierając płynne i kontrolowane ruchy. W ramach tych zajęć stosujemy również neurostretching i neurotrening, które opierają się na współpracy układu nerwowego i mięśni. Neurostretching pomaga szybciej rozluźniać mięśnie i zwiększać ich elastyczność, bez nadmiernego wysiłku, podczas gdy neurotrening wspomaga kontrolę ruchów, poprawia koordynację i pomaga ciału lepiej reagować na stres fizyczny.





Jogalates

Jogalates to wyjątkowe połączenie jogi i pilatesu, które wspiera **zdrowie kręgosłupa, poprawia postawę, wzmacnia mięśnie i redukuje napięcie**. Dzięki harmonijnemu połączeniu dynamicznych ruchów i spokojnych, rozciągających pozycji Jogalates nie tylko wzmacnia ciało, ale również pomaga osiągnąć równowagę między umysłem a ciałem. Dodatkowo zajęcia obejmują elementy treningu medycznego i funkcjonalnego, które koncentrują się na profilaktyce zdrowotnej, poprawie ruchomości stawów oraz wzmacnianiu mięśni odpowiedzialnych za stabilizację i prawidłową postawę. Znając Państwa zespół dostosujemy zajęcia poziomem i intensywnością.



Latem poczuj energię natury

NORDIC WALKING

Jest to trening w formie marszu z kijkami, w którym pracuje całe ciało w oparciu o najbardziej naturalny dla człowieka cykl ruchowy, czyli chód. Poprawna technika przy użyciu specjalistycznych kijków pomaga mocniej zaangażować mięśnie górnej partii ciała.

Zajęcia składają się z rozgrzewki, marszu właściwego oraz calm down. Wykorzystywana jest różna intensywność treningowa dostosowana do możliwości uczestników. Jest to idealny sposób rozruszanie się po całym dniu w pracy.

Praca biurowa może prowadzić do siedzącego trybu życia, co negatywnie wpływa na nasze zdrowie i samopoczucie.

Z myślą o pracownikach biurowych przygotowaliśmy program Nordic Walking, który pozwoli Ci:

- **Zwiększyć aktywność fizyczną:** Nordic Walking to bardziej rozbudowane chodzenie, w którym do odpychania się używane są również ręce. Angażuje to do pracy 90% mięśni ciała, spalając więcej kalorii niż zwykły spacer.
- **Wzmocnić kondycję:** Regularne marsze z kijkami poprawią wydolność krążeniowo-oddechową, wzmocnią mięśnie i pozytywnie wpłyną na ogólną kondycję organizmu.
- **Pozbyć się stresu:** Kontakt z naturą i łagodny wysiłek fizyczny to idealny sposób na redukcję stresu i napięcia. Nordic Walking poprawi Twoje samopoczucie i doda Ci energii.
- **Zintegrować się z zespołem:** Wspólne marsze to świetna okazja do poznania kolegów i koleżanek z pracy w nieformalnej atmosferze i budowania pozytywnych relacji w zespole.





Jesienią zadбай o równowagę ciała i umysłu

Stretching z jogą nidrą

Rozpocznij swoją podróż ku lepszemu samopoczuciu z naszymi zajęciami!

Ta sesja, które skupią się na poprawie elastyczności, zwiększeniu zakresu ruchu i rozluźnieniu mięśni. Bez względu na poziom zaawansowania, każdy znajdzie tu coś dla siebie. Zajęcia mają na celu poprawę ruchomości, co ważne jest w kontekście profilaktyki zdrowia naszego kręgosłupa.

W trakcie zajęć skupimy się również na pracy z oddechem poprzez zwiększenie uwagi na niego w czasie ruchu, ale też w formie ćwiczeń oddechowych. Na koniec oddamy się jodze nidrze, która wprowadzi nas w miły relaks dla ciała i umysłu.

MyoYin- połączenie automasażu piłeczkami i Yin jogi

Te zajęcia łączą techniki jogi restoratywnej, Yin jogi, jogi nidry oraz relaksacji, tworząc spokojną praktykę, której celem jest pełna regeneracja organizmu.

Dzięki minimalnemu zaangażowaniu układu nerwowego i aktywacji układu przywspółczulnego, **pozwalają na głęboki relaks i odprężenie.**

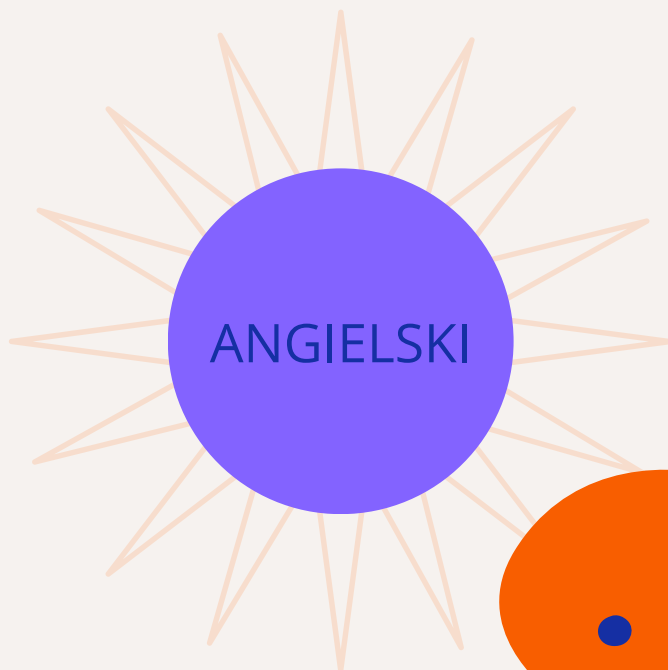
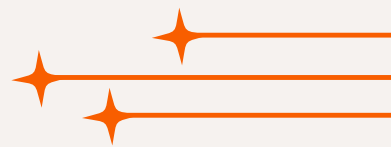
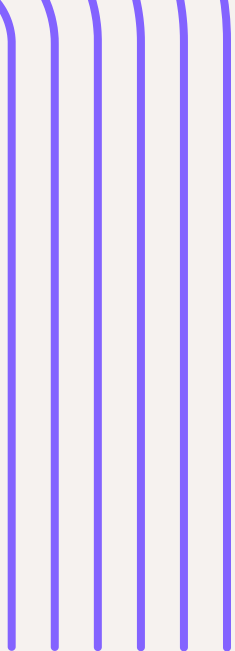
Jesień i zima to idealny czas, aby zadbać o swoje wewnętrzne zasoby. Po intensywnej aktywności wakacyjnej i natłoku obowiązków, MyoYin daje Ci przestrzeń na prawdziwe "nicnierobienie" - umiejętność, która w dzisiejszym świecie staje się coraz rzadsza, a jednocześnie kluczowa dla utrzymania równowagi układu nerwowego.

Podczas zajęć Twoje ciało zostanie podparte i ułożone w sposób, który pozwoli mu uwolnić i rozluźnić napięcia. **Bez odpoczynku nie ma efektywnego działania - to motto przewodnie tych zajęć.**

Korzyści

- poprawia jakość snu
- wspiera układ hormonalny i odpornościowy
- wycisza układ nerwowy
- zmniejszenie produkcji kortyzolu - hormonu stresu
- skuteczne zwolnienie natłoku myśli
- poprawa funkcje poznawcze
- wprowadza w stan relaksacji







Więcej niż lekcja

Warsztaty językowe i kursy komunikacyjne

Oferujemy programy dopasowane do potrzeb organizacji – od intensywnych kursów po krótkie warsztaty tematyczne. Po konsultacji z przedstawicielem Państwa firmy proponujemy rozwiązania idealnie **dostosowane do Państwa oczekiwań i budżetu**. Każdy element naszych zajęć może być modyfikowany, aby jak najlepiej wspierać rozwój kompetencji językowych i komunikacyjnych w Państwa zespole.

Wszystkie nasze programy opracowano tak, aby wspierać **swobodę komunikacji, wzmacniać więzi w zespole** i budować kompetencje kluczowe w nowoczesnym środowisku pracy, szczególnie **zdolność ciągłego uczenia się, czyli lifelong learning**. Rozwój umiejętności językowych i komunikacyjnych zespołu to droga do większej efektywności współpracy, a każdy krok w rozwoju pracowników przynosi bezpośrednie korzyści całej firmie.

Oferta Szyta na Miarę Twojej Organizacji

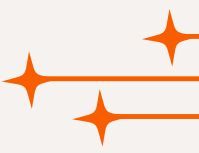
W zależności od potrzeb oferujemy różnorodne formy zajęć, które mogą być dostosowane pod względem **poziomu zaawansowania, formy** (stacjonarnie lub online), **czasu trwania i intensywności**.

Przykładowe propozycje:

- **Lekcje grupowe i indywidualne**
 - 45-60 minut w grupach zespołowych lub międzydziałowych – integrują pracowników i umożliwiają symulację sytuacji zawodowych.
 - Indywidualne sesje – intensywne i spersonalizowane, idealne dla kadry menedżerskiej i osób z wysokimi potrzebami rozwojowymi.
- **Tematyczne warsztaty językowe**
 - Skoncentrowane na specjalistycznych aspektach języka, jak np. "Angielski w zarządzaniu projektami", "Angielski w zarządzaniu innowacjami", czy "TOP 25 Słów Kluczowych w Marketingu w 2025 roku".
 - Każdy warsztat trwa 2 godziny i odpowiada na konkretne potrzeby zawodowe uczestników, wspierając ich rozwój zawodowy i pewność siebie w komunikacji.
- **Bank słów i wyrażeń**
 - Wspieramy organizację w standaryzacji komunikacji – tworzymy dedykowany zasób słów i zwrotów, który pracownicy mogą stosować w komunikacji wewnętrznej i zewnętrznej. Warsztat zapoznający z tym bankiem językowym zapewnia spójność komunikacyjną na wszystkich poziomach firmy.

Czy są Państwo gotowi, aby wzmocnić swój zespół i podnieść standardy komunikacji w organizacji?

Skontaktujcie się z nami, aby zaplanować strategię rozwoju dopasowaną do Waszych potrzeb!



Więcej niż lekcja

Kursy i warsztaty języka angielskiego

Korzyści dla pracodawcy

Organizowanie zajęć języka angielskiego w firmie to inwestycja, która może przynieść wymierne korzyści pracodawcy. Oto najważniejsze z nich:

- Wzrost produktywności:
 - Pracownicy z lepszą znajomością języka angielskiego mogą efektywniej wykonywać swoje obowiązki.
 - Zmniejszenie czasu potrzebnego na tłumaczenie dokumentów i komunikację.
- Poprawa wizerunku firmy:
 - Firma postrzegana jako inwestująca w rozwój pracowników i dbająca o ich kompetencje.
 - Lepsza pozycja na rynku pracy jako atrakcyjny pracodawca.
 - Poczucie, że firma inwestuje w rozwój i docenia potencjał pracowników.
 - Zwiększenie satysfakcji z pracy i lojalności wobec firmy.
- Zwiększenie innowacyjności:
 - Lepsza wymiana wiedzy i doświadczeń między pracownikami a zagranicznymi partnerami.
 - Możliwość wdrażania nowych rozwiązań z zagranicy.
- Długofalowa redukcja kosztów:
 - Zmniejszenie potrzeby korzystania z usług zewnętrznych tłumaczy.
 - Oszczędność czasu i pieniędzy na tłumaczenie dokumentów i komunikację.
- Wsparcie w realizacji strategii biznesowej:
 - Lepsze dostosowanie się do międzynarodowych trendów rynkowych i konkurencyjnych.
 - Ułatwienie ekspansji na rynki zagraniczne.

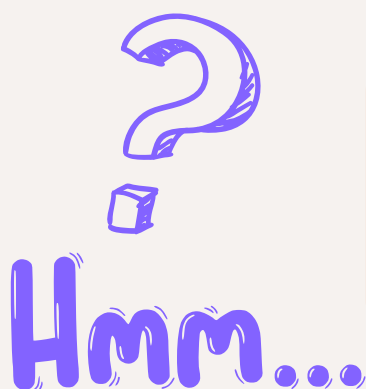
Kursy językowe podnoszą satysfakcję pracowników i poprawiają przepływ informacji w miejscu pracy, czyniąc firmę nowoczesną, innowacyjną i zorientowaną na wszechstronny rozwój swojego zespołu.



Więcej niż lekcja Kursy i warsztaty języka angielskiego

Przykładami oferowanych przez nas zajęć są:

- organizowane dwa razy w tygodniu 45 lub 60-minutowe lekcje w biurze odbywające się w grupach w obrębie jednego zespołu/działu lub w grupach mieszanych,
- 2-godzinne warsztaty tematyczne, np.:
 - "Angielski do prezentacji"
 - "Angielski w podróży służbowej"
 - "Angielski w mediach społecznościowych i marketingu"
 - "Angielski w zarządzaniu projektami"
 - "Angielski w rekrutacji i selekcji pracowników"
 - "Angielski w zarządzaniu zespołem międzynarodowym"
 - "Angielski w zarządzaniu finansami i raportowaniu"
 - "Angielski w zarządzaniu jakością"
 - "Angielski w zarządzaniu innowacjami"
- weekendowy wyjazd integracyjny w części lub całości po angielsku,
- stworzenie banku słów i zwrotów używanych w komunikacji wewnątrz i na zewnątrz organizacji a następnie przekazanie go pracownikom podczas warsztatu.



Indywidualnie czy grupowo?

Lekcje indywidualne: najlepsze dla tych, którzy potrzebują intensywnej, skoncentrowanej, spersonalizowanej nauki
Lekcje grupowe: korzystne dla budowania zespołu, integracji i symulacji sytuacji rzeczywistych

Wszystkie powyższe wydarzenia, a także nowe formy przygotowane w oparciu o potrzeby klienta, możemy przeprowadzić na żywo lub online. Dostosujemy także czas trwania zajęć i ich częstotliwość.





W zespole siła

Team Building

na językach

Zadbaj o integrację i motywację swojego zespołu poprzez wyjątkowe wydarzenia team buildingowe, które **łączą zabawę z rozwojem współpracy**. Nasze propozycje są stworzone, by budować **mocne więzi i zaufanie**, sprzyjać **efektywnemu przepływowi informacji**, pobudzać **kreatywność** oraz utrzymywać **zaangażowanie zespołu**. Każde wydarzenie staje się okazją do wyjścia poza rutynowe myślenie o sobie, firmie i współpracownikach.

Propozycje Team Buildingowe

Weekendowy Wyjazd Integracyjny

- Gry zespołowe, warsztaty oraz relaksacyjne zajęcia plenerowe. To doskonały sposób na poznanie się od nowa i budowanie relacji w luźnej atmosferze.

Gra Miejska

- Interaktywne wyzwania w przestrzeni miejskiej, które wzmacniają współpracę, szybkie podejmowanie decyzji i kreatywność. Każdy zespół wykonuje zadania, które wprowadzają elementy zabawy i rywalizacji.

Dedykowana Gra Planszowa do Onboardingu

- Wciągająca gra, zaprojektowana specjalnie dla nowo zatrudnionych, która w ciekawy sposób wprowadza ich w kulturę firmy, procesy i strukturę organizacyjną. Sprawdzony sposób na łatwy start i szybkie przyswajanie kluczowych informacji.

Obsługa Konferansjerska Eventu Firmowego

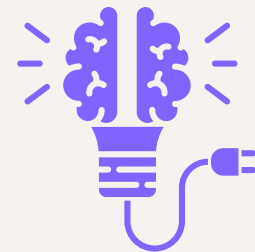
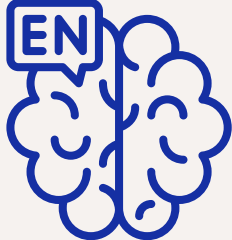
- Wzmacnia przekaz i uatrakcyjnia każde wydarzenie firmowe, od corocznych spotkań po premiery projektów. Profesjonalne prowadzenie zapewnia spójność wydarzenia i aktywizuje publiczność.

Warsztaty Improwizacji

- Zbudowane na technikach improwizacji scenicznej, które rozwijają elastyczność myślenia, szybką reakcję i poczucie humoru – doskonałe narzędzie do przełamywania barier i budowania autentycznych relacji.

Programy możemy prowadzić w języku polskim, angielskim, w formie mieszanej, a na specjalne potrzeby także po hiszpańsku – dostosowujemy każdy szczegół do specyfiki i wartości istotnych Klienta.

**Zainwestuj w zespół, który działa z pasją i skutecznie realizuje cele firmy.
Zapraszamy do kontaktu – wspólnie opracujemy wydarzenie, które
wzmocni współpracę i na długo pozostanie w pamięci uczestników!**



Jak uczyć się (nie tylko języków) szybko, skutecznie i z przyjemnością

Czego się nauczysz?

- Poznasz narzędzia ułatwiające organizowanie informacji, co przekłada się na szybsze zapamiętywanie materiału i lepsze przygotowanie do testów.
- Rozwiniesz umiejętność samodzielnej nauki, wspierając indywidualne podejście do zdobywania wiedzy.
- Techniki, takie jak storytelling i wizualizacje, pozwolą Ci uczynić proces nauki bardziej angażującym i interesującym.

Forma warsztatów:

Warsztat trwa 60 minut i odbędzie się na platformie Teams, dzięki czemu możesz uczestniczyć z dowolnego miejsca!

Gdzie?

Online

Dla kogo?

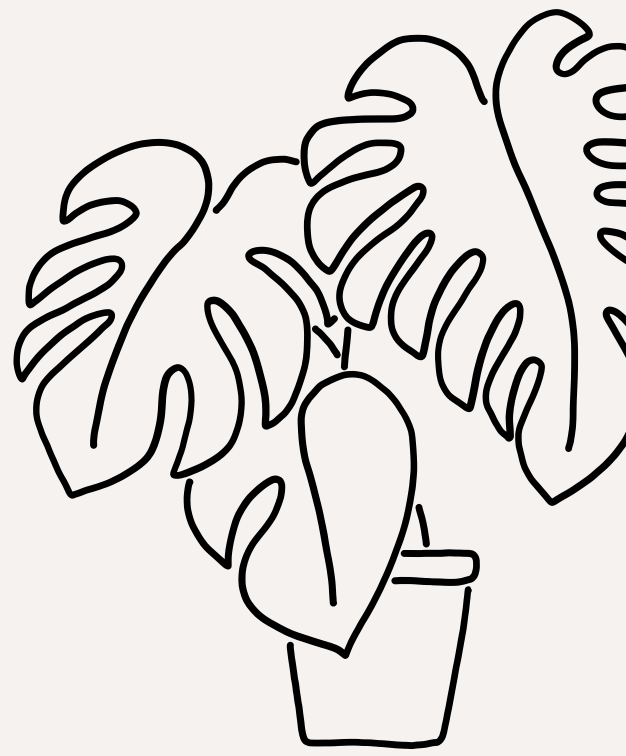
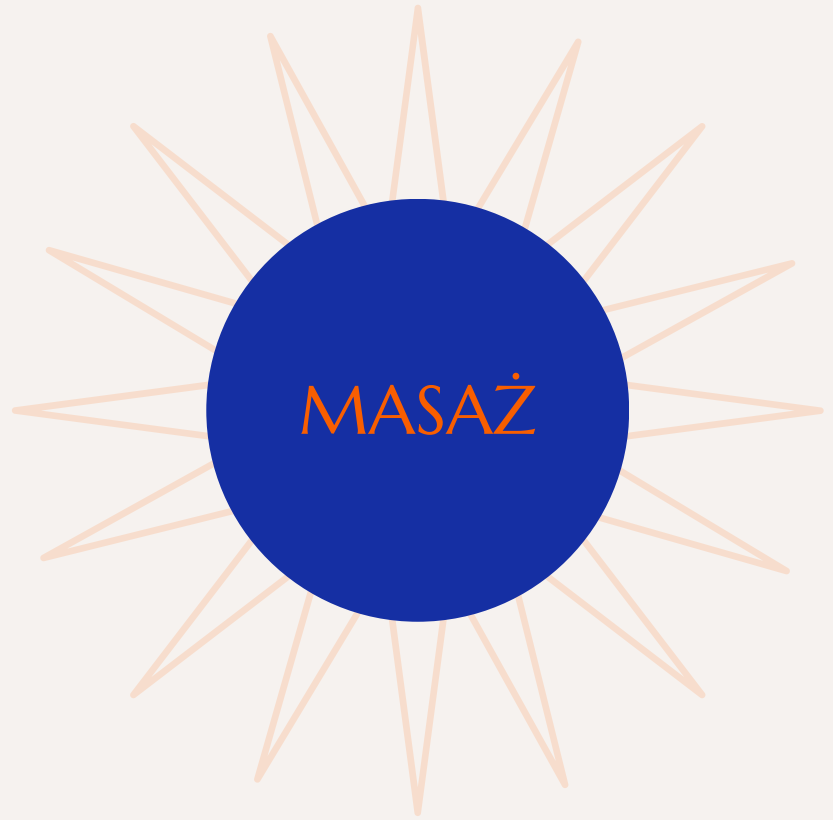
Dla każdego!

Jak długo?

60 minut



Warsztat poprowadzi Alan Zacharzewski – nauczyciel języka angielskiego z 15-letnią praktyką w pracy z dziećmi i dorosłymi, specjalizujący się w nowoczesnych metodach uczenia się opartych na neurobiologii.



Masaż biurowy

Ulga, Relaks i czas dla siebie



Czy Twój zespół odczuwa skutki długich godzin spędzonych przy biurku?

Powtarzalne ruchy, długotrwałe siedzenie i stres związany z pracą biurową mogą prowadzić do dyskomfortu fizycznego, zmęczenia i spadku produktywności. Nasz kompleksowy pakiet masażu biurowego został stworzony, aby szybko przynieść ulgę, przywrócić energię i poprawić ogólne samopoczucie – tak, aby Twój zespół mógł pracować i czuć się jak najlepiej.

Korzyści z masażu biurowego

◆ **Natychmiastowa ulga dla nadgarstków, pleców i ramion**

Nasze ukierunkowane techniki masażu skutecznie redukują napięcie i ból w obszarach najbardziej obciążonych podczas pracy biurowej, zapewniając szybki komfort i odprężenie.

◆ **Odświeżona koncentracja i jasność umysłu**

Krótki, relaksujący masaż pomaga oczyścić umysł, dzięki czemu pracownicy wracają do swoich zadań z nową energią i większą skutecznością.

◆ **Redukcja stresu i większa satysfakcja z pracy**

Zapewnienie tego rodzaju benefitów pokazuje, że dobrostan pracowników jest dla firmy ważny, co sprzyja pozytywnej atmosferze w zespole i zwiększa morale.

Każdy uczestnik może wybrać jeden z trzech rodzajów masażu

Podczas 15-minutowej sesji każdy członek zespołu może zdecydować się na jeden z trzech dostępnych masażu, dobrany na podstawie krótkiej konsultacji z naszym terapeutą, aby najlepiej dopasować technikę do swoich potrzeb. Jeśli harmonogram na to pozwala, istnieje możliwość wypróbowania więcej niż jednego rodzaju masażu.

◆ **Ulga dla nadgarstków**

Skoncentrowany na redukcji napięcia w nadgarstkach, idealny dla osób odczuwających przeciążenie po długotrwałym korzystaniu z komputera.

◆ **Lunch Kobido – Odnowa ciała i umysłu**

Rozluźnia napięcie w okolicach szyi, ramion i głowy, przynosząc odprężenie oraz zwiększając koncentrację i poziom energii.

◆ **Masaż pleców**

Skierowany na dolny odcinek pleców, pomaga złagodzić dyskomfort wynikający z długiego siedzenia.

Nasze masaże

komfort i profesjonalizm w biurze

Nasze masaże będą wykonywane na stołach do masażu w wyznaczonej przestrzeni biurowej, co zapewni optymalny komfort i wsparcie dla ciała. Stoły do masażu oferują znacznie lepsze warunki niż popularne krzesła do masażu – umożliwiają prawidłowe ułożenie ciała, redukcję napięcia w szyi i plecach oraz zastosowanie głębszych, bardziej kompleksowych technik dla skutecznej relaksacji mięśni.

Każdy terapeuta będzie miał oddzielne stanowisko, aby zapewnić najlepsze warunki dla uczestników sesji. Relaksacyjna muzyka oraz delikatne, kojące zapachy świec stworzą atmosferę przypominającą spa, maksymalizując komfort i odprężenie.

Przebieg sesji:

- ✓ Czas trwania: 5,5 godziny
- ✓ Liczba terapeutów: 4 masażyści
- ✓ Organizacja pracy: Każdy terapeuta będzie miał krótkie przerwy między sesjami, obsługując do 3 osób na godzinę
- ✓ Zasady masażu: Pracownicy pozostają w pełni ubrani, co zapewnia im komfort i brak konieczności przebierania się

Rezerwacja sesji

Zorganizujemy system rezerwacji online, dzięki któremu pracownicy będą mogli łatwo i wygodnie zarezerwować preferowane godziny masażu.

Ulga dla nadgarstków

Jak poradzić sobie z nawracającym bólem nadgarstków?

Nasi masażyści przyniosą im natychmiastową ulgę a także podzielą się sposobami na przeciwdziałanie częstym schorzeniom i dolegliwościom.

Elementy programu:

1. **Sesje masażu:**

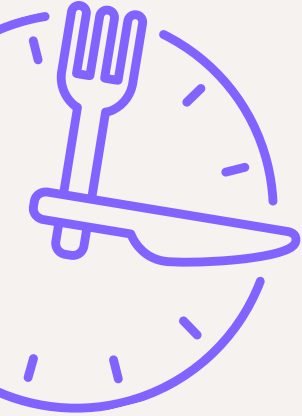
- 15-minutowe sesje masażu nadgarstków, prowadzone przez doświadczonych masażyści.
- Indywidualne podejście dostosowane do potrzeb i preferencji pracowników.

2. **Rozgrzewka i techniki masażu:**

- Wprowadzenie w techniki masażu nadgarstków, obejmujące delikatne rozgrzewanie, głęboki masaż mięśniowy oraz masaż punktów spustowych.
- Wykwalifikowani terapeuci masażu przeprowadzą pracowników przez krótki program, ucząc ich skutecznych technik samodzielnego masażu.

3. **Indywidualne konsultacje** dotyczące dostosowania stanowiska pracy, aby zmniejszyć napięcie w nadgarstkach i zapobiec urazom.





Lunch **KOBIDO** Odżywka dla Twojego ciała

Co powiesz na zdrowy posiłek w ciągu pracy?

Nasza oferta **Lunch Kobido** to prawdziwa uczta dla ciała i duszy! Oferujemy masaż relaksacyjny z elementami masażu Kobido, dostosowany do potrzeb pracowników biurowych, aby odżywić zmęczone ciało, zapewnić chwilę odprężenia oraz poprawić wydajność w trakcie dnia pracy.

Krótki, lecz intensywny masaż relaksacyjny, który koncentruje się na górnej części ciała, szczególnie narażonej na napięcie i przeciążenie podczas pracy przy biurku. Wykorzystujemy techniki masażu relaksacyjnego wzbogacone elementami tradycyjnego masażu Kobido.



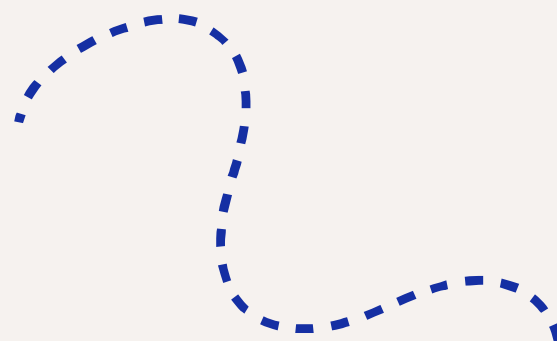
Główne korzyści masażu:

Relaksacja górnej części ciała: Skoncentrowane działanie na plecach, obręczy barkowej, szyi i głowie, aby uwolnić napięcie i stres zgromadzony w tych obszarach.

Poprawa wydajności: Chwila relaksu w trakcie dnia pracy pozwala na zregenerowanie sił i poprawę koncentracji, co przekłada się na zwiększenie wydajności.

Odzyskanie energii: Delikatne manipulowanie skórą oraz akupresura stymulują naturalne procesy regeneracji, zapewniając uczucie odświeżenia i witalności.

Indywidualne podejście: Dostosowanie techniki masażu do potrzeb i preferencji każdego pracownika, zapewniając pełne zadowolenie i komfort podczas sesji.



DoAllSkills



Dominika Gryz

Magister sztuki, ukończyła Akademię Sztuk Teatralnych w Krakowie wydział Teatru Tańca w Bytomiu. Ekspertka ds. Wellbeingu, trener jogi, technik relaksacyjnych i oddechu. Ukończyła trzyletni kurs u Konrada Kocota - nauczyciela o stopniu Senior w jodze Iyengara. Współpracowała z wieloma renomowanymi szkołami jogi w Warszawie, takimi jak Anyayoga, Shakti, YogaBeat, Instytut Jogi, Joga Centrum i Sense Studio. Dominika jest jedną z niewielu w Polsce instruktorką Jogi Wall, gdzie wykorzystuje paski i liny do praktyki. Jej pasja do nauczania przeniosła się również do korporacji, gdzie jako ekspertka ds. wellbeingu szkoli i pomaga pracownikom odnaleźć równowagę i zdrowie poprzez jogę i techniki relaksacyjne. Wiedzę czerpie z warsztatów i szkoleń u czołowych nauczycieli jogi i ruchu w Polsce.

Jestem zafascynowana zdrowiem mózgu i układu nerwowego co pozwala mi lepiej zrozumieć problemy współczesnego świata i dostosować praktykę do tego co dzieje się z nami na poziomie ewolucyjnym. Mój autorski program "MIND NAP" zdobył uznanie w środowisku korporacyjnym dzięki prostym narzędziom do autoregulacji ciało-umysłu.

Ukończone kursy i certyfikaty:

- Iyengar joga trzyletni kurs nauczycielski
- Aerial Joga Poziom 1
- Kurs nauczycielski MyoYin (Myofascial Release: MFR)
- Yoga Wall poziom 1
- Kurs dla nauczycieli u Marka Migąły
- Pilates Mat 1
- Terapia jogą w dolegliwościach bólowych odcinka lędźwiowego kręgosłupa
- Certyfikowany instruktor Kettlebell (2018)
- Handstand - mobilność, siła, równowaga
- Szkolenie Ból - ból z punktu widzenia jogi, ajurwedy oraz naturopatii - Rita Keller (Kraków, 2019)
- Kurs mądrość traumy - Gabor Maté
- Dieta w chorobach autoimmunologicznych
- Pasożyty wewnątrz nas
- Zdrowie kobiety w medycynie chińskiej
- Szkolenia z dietetyki prowadzone przez Iwonę Wierzbicką
- Kurs nauczycielski joga Nidra
- Kurs instruktorski Low Pressure Fitness level 1 i 2
- Strategia programów wellbeingowych w firmach

Alan Zacharzewski



Magister amerykanistyki, absolwent Ośrodka Studiów Amerykańskich Uniwersytetu Warszawskiego. Od 2011 roku kontynuuje rodzinną tradycję nauczania języka angielskiego. W tym czasie współpracował z zarówno z klientami indywidualnymi, jak i dużymi korporacjami, takimi jak Agora SA, SDC, czy LGC Standards.

Jego styl nauczania opiera się na zidentyfikowaniu indywidualnych predyspozycji każdego ucznia i dostosowaniu do nich programu zajęć. W przypadku kursów i warsztatów grupowych zajęcia prowadzi tak, by uczestnicy uczyli się jak najwięcej od siebie nawzajem a nie tylko od nauczyciela. Merytoryczne i pedagogiczne przygotowanie do działania w taki sposób dały mu współpraca z Instytutem Colina Rose w Warszawie i kurs CELTA, który ukończył w roku 2019 z najwyższym wynikiem w Polsce.

Oprócz nauczania pracował na uniwersytecie i w korporacjach na stanowisku specjalisty ds. marketingu i zewnętrznego PR, co sprawia, że zna realia codziennej pracy zarówno w instytucjach publicznych jak i dużych przedsiębiorstwach prywatnych. Stara się także być na bieżąco ze światem biznesu, technologii, kultury i polityki, by być w stanie przygotowywać i prowadzić angażujące zajęcia dla wszystkich niezależnie od pozycji zawodowej i zainteresowań.

„Jestem przekonany, że każdy jest w stanie nauczyć się swobodnie rozmawiać po angielsku, trzeba tylko znaleźć odpowiednią metodę i motywację do uczenia się. Wierzę, że komunikacja z innymi jest podstawową potrzebą każdego człowieka i zaspokojenie jej daje ogromną satysfakcję. Dlatego zajęcia językowe nie tylko rozwijają umiejętności przydatne w pracy, ale także podbudowują pewność siebie, otwierają na innych i rozbudzają ciekawość. Bardzo ważne jest to, że szukając metody, która dla nas działa, uczymy się, jak uczyć się efektywnie. A to obecnie najbardziej przydatna umiejętność, która nigdy się nie zdezaktualizuje.”

Ukończone kursy i certyfikaty:

- Master of Arts, studia kulturoznawcze o specjalizacji amerykanistyka w Ośrodku Studiów Amerykańskich Uniwersytetu Warszawskiego (studia w języku angielskim)
- Certificate in Teaching English to Speakers of Other Languages (CELTA) [ocena A; certyfikat numer ccpf677329], Cambridge English
- Certificate of Proficiency in English (CPE) [ocena A], Cambridge English
- Edukator w cukrzycy, Dietetycznie poprawni



Paulina Nowicka

Instruktorka pilates, aktorka teatru tańca, pedagożka.

W DoAllSkills prowadzi zajęcia, które znajdziesz w sekcji Ruch. Posiada certyfikaty metody Pilates Core, Pilates Praca na Matach, Pilates Roller, a także trenera personalnego CTB Core® Stability



Natalia Gryczka

Aktorka, tancerka, joginka.

W DoAllSkills prowadzi zajęcia, które znajdziesz w sekcji Ruch. Ukończyła kurs RYT200 oraz inne szkolenia z zakresu jogi, tańca i pracy z ciałem.



Paweł Kozłowski

Aktor, tancerz, masażysta.

W DoAllSkills prowadzi zajęcia, które znajdziesz w sekcji Masaż. Ukończył wiele szkoleń u uznanego grona masażystów i fizjoterapeutów w Polsce, w tym masaż Kobido i techniki Body-Mind Centering.

Kontakt



Dominika Gryz

tel. 530-830-758

doallskills@gmail.com

<https://www.instagram.com>

/dominika_gryz



Alan Zacharzewski

tel. 793-153-193

doallskills@gmail.com

<https://www.instagram.com/alan>

theteacher



Zapraszamy do
współpracy

