

# Yoga time



Yoga Time  
Edyta Rowińska-Małanij  
tel. 608894172  
edyta@yoga-time.pl  
www.yoga-time.pl  
www.jogawkoszuli.pl

## Joga w biurze

Czy wiesz, że brak ruchu i siedzący tryb życia nie są naturalne dla ludzkiego ciała? Sprzyja to rozwojowi chorób układu ruchu, krążenia, nieprawidłowej postawie. Dodatkowo stres w sytuacjach zawodowych pogłębia napięcia mięśni i może negatywnie wpływać na efektywność i motywację pracowników.

WHO zaleca każdemu minimum **30 minut ruchu dziennie**, dla zachowania zdrowia i sprawności. Praktyka jogi jest idealnym rozwiązaniem, ponieważ ma ona działanie przeciwne niż stres:

- Obniża tętno spoczynkowe
- Spowalnia oddech
- Obniża ciśnienie krwi
- Obniża poziom hormonu stresu - kortyzolu
- Pomaga rozluźnić napięte mięśnie i rozruszać stawy

## Co zrobić?

**Zaproś jogę do biura!**

**Już 15-30 minut ćwiczeń rozciągających połączonych z oddechem i koncentracją pozytywnie wpływa na samopoczucie i efektywność pracowników.**

**Pełne 60-minutowe zajęcia jogi na matach rozruszają całe ciało i uspokoją umysł.**

**Zajęcia jogi mogą odbywać się przed, w trakcie lub na koniec dnia pracy.**



## Ćwiczenia w biurze? Jak to zrobić?

**Joga w koszuli** - krótki, 30 minutowy program przeznaczony dla wszystkich, którzy chcą się zregenerować bez rozkładania maty i przebierania. Zajęcia mogą się odbyć **na przykład w sali konferencyjnej z krzesłami, bez mat**. Program składa się z:

- Ćwiczeń rozciągających najbardziej spięte mięśnie na stojąco i przy użyciu krzesła
- Ćwiczeń oddechowych i koncentracji
- Relaksacji ze wstępem do medytacji

**Yoga Slow Flow** (Joga łagodna) - spokojne 60 minutowe zajęcia z jogi vinyasa. Czarodziejsko zamieniamy **salę konferencyjną w nasze mini studio jogi, rozkładamy maty**, wspólnie oddychamy i ruszamy się w rytm tego oddechu.

Sesja składa się z:

- Krótkiej koncentracji i ćwiczeń oddechowych
- Rozgrzewki
- Vinyasy, czyli płynnego przechodzenia z oddechem między pozycjami jogi
- Końcowej relaksacji

Poziom zajęć jest odpowiedni dla wszystkich - tych, którzy pierwszy raz próbują jogi również. W razie potrzeby nauczyciel proponuje kilka wersji każdego ćwiczenia, tak, żeby każdy znalazł odpowiednią dla siebie. Skupiamy się na wzmacnianiu i uelastycznianiu kręgosłupa oraz miejsc, które najbardziej odczuwają długą pracę w pozycji siedzącej.

**Yoga Flow** (Joga dynamiczna) - 60 minutowe zajęcia z dynamicznej jogi vinyasa. Dla grup, które chcą mocniejszego treningu.

W razie potrzeby możemy indywidualnie ustalić inny czas trwania albo program zajęć.



## Warsztaty tematyczne

Warsztaty mogą odbywać się:

- w sali konferencyjnej, gdzie rozłożymy maty do ćwiczeń
- przy sprzyjającej pogodzie na tarasie lub trawniku
- zajęcia “joga w koszuli” mogą się odbyć na sali konferencyjnej z krzesłami

### Jednorazowe warsztaty redukcji stresu za pomocą jogi (2h)

Uczestnicy mają okazję zapoznać się z technikami redukcji stresu takimi jak:

- Wstęp do medytacji
- Pozycje jogi
- Techniki oddechowe
- Wizualizacja
- Relaksacja
- Automasaż przy pomocy piłek

Na warsztatach panuje przyjazna atmosfera, tak żeby uczestnicy mogli swobodnie testować nowopoznane techniki pod okiem doświadczonego instruktora. Zajęcia odbywają się na matkach.

### Cykl 4 warsztatów o jodze “Jak dbać o ciało i samopoczucie”

Forma cyklicznych warsztatów pozwala uczestnikom wybrać tematykę, która najbardziej ich interesuje. Jednocześnie spotkania, np co tydzień pomagają wyrobić w sobie nawyk aktywności fizycznej, która jak wiadomo jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu i dobrego samopoczucia. Na każdym spotkaniu:

- Instruktor poprowadzi wstęp do medytacji na bazie metody MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), którą to uczestnicy mogą sami później stosować w celu obniżenia stresu i zwiększenia koncentracji
- Odbędą się ćwiczenia na matach przeplatane objaśnieniami jaki mają wpływ na ciało i jak stosować je samodzielnie w domu
- Na koniec zajęć odbędzie się krótka relaksacja



## Przykładowe tematy cyklu 4 warsztatów

### 1) Joga dla początkujących (1h)

Zajęcia dla tych, którzy zawsze chcieli spróbować, ale nigdy nie mieli odwagi. Na spotkaniu omawiamy podstawowe zasady i poznajemy podstawowe pozycje jogi (asany), omawiamy ich wpływ na ciało. Zajęcia mają na celu odczarować jogę - są dla wszystkich niezależnie od wieku i poziomu sprawności fizycznej. Tłumaczymy dlaczego elastyczność ciała jest tak istotna dla zdrowia kręgosłupa.

### 2) Joga dla biegaczy (1h)

Są to zajęcia jogi, które skupiają się na potrzebach biegaczy i osób aktywnie uprawiających sport. Pokazują i tłumaczą jakie pozycje warto włączyć do treningu żeby utrzymać elastyczność a co za tym idzie przeciwdziałać kontuzjom.

### 3) Joga dla siedzących przy biurku (1h)

Zajęcia są skierowane do osób, które z racji siedzącej pracy potrzebują wzmocnić i uelastyczyć ciało. Uczestnicy poznają ćwiczenia, które mają dobroczynny wpływ na te obszary, które są nadwyrężone pracą przy biurku i komputerze - kręgosłup ze szczególnym uwzględnieniem górnego odcinka czy nadgarSKI.

### 4) Joga - lekarstwo na stres (1h)

Na zajęciach uczestnicy poznają wpływ stresu na organizm człowieka. Nauczą się:

- Podstaw medytacji i ćwiczeń oddechowych
- Pozycji jogi, które pomagają pozbyć się napięć z różnych obszarów ciała
- Techniki relaksacji i wizualizacji
- Automasażu

Program i długość poszczególnych warsztatów może być dostosowana do potrzeb klienta.

Istnieje możliwość zorganizowania zajęć w sali studia jogi w centrum Warszawy.

W przypadku zainteresowania istnieje możliwość rozszerzenia oferty o zajęcia z pilatesu lub masaże biurowe i zabiegi SPA.

# Yoga time



Yoga Time  
Edyta Rowińska-Małanij  
tel. 608894172  
edyta@yoga-time.pl  
www.yoga-time.pl  
www.jogawkoszuli.pl

## O nauczycielu Edyta Rowińska-Małanij

Nauczycielka jogi RYT-200 akredytowana przez Yoga Alliance. Jogę praktykuje od 2010 roku w różnych odmianach, głównie ashtangę i vinyasa jogę. Pasjonatka anatomii, terapii ruchem i tańca. Jogę ceni za terapeutyczny wpływ na ciało i umysł, ale również piękno i płynność ruchu. Absolwentka Szkoły Głównej Handlowej, przez kilka lat pracowała w projektach informatycznych. Prywatnie mama dwóch chłopców.

Poniżej - zajęcia "Joga w koszuli"



# Yoga time



Yoga Time  
Edyta Rowińska-Mańcij  
tel. 608894172  
edyta@yoga-time.pl  
www.yoga-time.pl  
www.jogawkoszuli.pl

## Ceny

Przy jednorazowych zajęciach:

- 200PLN netto za zajęcia 30-minutowe
- 250PLN netto za zajęcia 60-minutowe

Przy dłuższych warsztatach albo większej ilości zajęć - do indywidualnej wyceny i negocjacji.