

Szanowni Państwo.

Chcielibyśmy przedstawić Państwu ofertę warsztatów jogi skierowaną dla firm bądź instytucji, które chciałyby zapewnić taką aktywność swoim pracownikom.

W dzisiejszych czasach, szczególnie w pracy, gdzie panuje tendencja ograniczonego ruchu, ludzie narażeni są na nieprzyjemne tego konsekwencje. Siedzenie parę godzin za biurkiem, przed komputerem, w aucie czy długie stanie przed ladą powoduje problemy z kręgosłupem, stawami, żyłakami, krążeniem, również dokuczliwe bóle karku, szyi czy nawet migreny. Odpowiedzią na te i podobne dolegliwości mogą być ćwiczenia jogi.

Pamiętajmy, że joga to także, a może przede wszystkim, relaks tak ciała, jak i umysłu. Umiejętność właściwego relaksowania się jest szczególnie ważna w dobie "wyścigu szczurów", ciągłego stresu czy napięć w pracy. Przy takim trybie życia nasze ciało i umysł wydatkuje zbyt dużo energii w zbyt krótkim czasie. Zajęcia jogi – nauka oddychania oraz relaksu, pozwalają ciału na przywrócenie utraconej energii oraz zmagazynowanie jej na później. Napięcie, które nastąpiło pod wpływem negatywnych bodźców z zewnątrz zostaje usunięte z naszego ciała. Poprzez nauki oddechowe jesteśmy się w stanie szybciej uspokoić i przywrócić naszemu umysłowi zdolność koncentracji, opanowując oddech uczymy się panować nad emocjami.

Wszystko to pozwala lepiej skupić się i skoncentrować na obranych celach, naszą codzienną pracę czyni efektywniejszą i łatwiejszą. Zajęcia jogi zwiększają ponadto wiarę w siebie, dzięki czemu stawiamy czoła nawet największym przeszkodom.

Joga Vitality proponuje Państwu serię warsztatów w zakresie ćwiczeń, nauki oddychania, relaksacji, technik medytacyjnych oraz diety i ajurwedy. W dalszej części naszej oferty zostały wyszczególnione poszczególne zajęcia, czas ich trwania oraz krótka charakterystyka.

OM Shanti

Warsztaty - Joga Vitality.

Zajęcia oraz wykłady prowadzą Yoga Shiromani Agata Sukiennik oraz Yoga Shiromani Wojciech Sukiennik, którzy ukończyli kurs nauczycieli jogi na TTC International Sivananda Yoga Vedanta Centres. Podczas warsztatów Joga Vitality zapewnia wszelkie możliwe pomoce, takie jak: maty, koce czy poduszki do medytacji. Każdy z uczestników otrzyma także ciekawe materiały dotyczące jogi i diety oraz atrakcyjne upominki.

1. Warsztaty - Właściwy relaks (około 45 min). Obejmować będą techniki relaksacji, krótki wykład dotyczący tego, czym jest właściwa relaksacja oraz część praktyczną, w skład której wchodzi: pozycja relaksacyjna Savasana (martwe ciało), Balasana (pozycja dziecka) i inne oraz relaks metodą autosugestii.

Maksymalna ilość osób biorących udział w warsztatach "Właściwy relaks" to 25 osób.

Właściwa relaksacja wycisza i uspokaja cały organizm tak jak chłodnica chłodzi samochód. Wielu z nas zapomniało, że relaks jest naturalnym sposobem Natury na regenerację. Nawet próbując odpoczywać przeciętna osoba wydatkuje dużo fizycznej i mentalnej energii poprzez ciągłe utrzymywanie napięcia. Dzieje się tak również we śnie. Dziś nasz umysł jest stale bombardowany bodźcami, które powodują u nas napięcie w postaci np. zaciśniętych zębów, sztywności karku, nerwowości. Wszystko to powoduje ogromną utratę energii, czujemy się zmęczeni i wypompowani, a poprzez właściwy relaks utracona energia zostaje przywrócona i zmagazynowana.

2. Warsztaty - Właściwy oddech (około 45 min). Obejmować będą krótki wykład oraz część praktyczną: ćwiczenia oddechowe (Pranajamy), oddech brzuszny-przeponowy, pełen oddech jogiczny, oddychanie narzemienne czyli Anuloma-Viloma oraz Kaphalabarti.

Maksymalna ilość osób biorących udział w warsztatach "Właściwy oddech" to 25 osób.

Pranajamy powiększają pojemność płuc oraz oskrzeli, utrwalają właściwe nawyki oddechowe, zwiększają ilość tlenu we krwi i w mózgu, przetykają przegrody nosowe, uspokajają umysł, zwiększają koncentrację. Większość z nas używa przy oddechu tylko niewielkiej części potencjalnej pojemności płuc. Oddychamy przez całe życie, dlatego warto to robić dobrze. Opanowując oddech uczy się także panować nad swoimi emocjami.

3. Warsztaty - Medytacja i pozytywne myślenie (około 45 min). Obejmować będą wykład: techniki medytacyjne, pozytywne myślenie i koncentrację, a także porady jak medytować samemu w domu oraz część praktyczną czyli krótką medytację.

Maksymalna ilość osób biorących udział w warsztatach "Medytacja i pozytywne myślenie" to 25 osób.

Kiedy powierzchnia jeziora jest spokojna można bardzo wyraźnie zobaczyć dno. Kiedy umysł jest spokojny możemy lepiej się skoncentrować. Koncentracja determinuje natomiast to czy odniesiemy w naszym działaniu sukces. Gdy umysł jest skoncentrowany wszystkie zmartwienia i problemy znikają. Medytacja wzmacnia siłę woli i przenikliwość umysłu.

4. Warsztaty - Joga Standard (około 1,5 godziny). Obejmować będą właściwy relaks, właściwe oddychanie oraz właściwe ćwiczenia czyli asany. Na właściwe ćwiczenia składają się: Powitanie słońca (rozgrzewka), ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha oraz 12 ogólnorozwojowych pozycji.

Maksymalna ilość osób biorących udział w warsztatach "Joga Standard" to 20 osób.

Asany naoliwiają stawy, poprawiają krążenie, uspokajają nerwy, tonizują mięśnie, gruczoły m. in. gruczoł tarczycy, masują narządy wewnętrzne. Kładą szczególny nacisk na sprawność kręgosłupa wpływając tym samym na centralny układ nerwowy, wzmacniają całe ciało, zwiększają jego odporność.

5. Warsztaty - 5 punktów jogi (około 2,5 godziny) Obejmować będą wykład dotyczący podstawowych zagadnień jogi, anatomi oddechu oraz diety. Po krótkiej przerwie odbędą się zajęcia obejmujące właściwy relaks, właściwy oddech oraz właściwe ćwiczenia (Powitanie słońca oraz 12 pozycji dobranych w zależności od możliwości danej grupy).

Maksymalna ilość osób biorących udział w warsztatach "5 punktów jogi" to 20 osób.