

КОРПОРАТИВНАЯ ЙОГА

YOGA  CORP

КОММЕРЧЕСКОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

по проведению тренингов по йоге
для персонала компаний.

ТОНУС **ЗДОРОВЬЕ** СЧАСТЬЕ
СПОКОЙСТВИЕ ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТЬ УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ
СООБРАЗИТЕЛЬНОСТЬ **ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ** ДИСЦИПЛИНА
РАДОСТЬ ДОБРОДУШИЕ



В ОБЩЕМ,

Здоровье сотрудников, как физическое, так и психическое - это самое дальновидное вложение капитала для продвинутых, современных компаний.

Мощнейшие корпорации по всему миру внедряют занятия йогой для сотрудников, как часть корпоративного досуга и обучения. Google, Nike, Forbes, HBO и другие крупнейшие корпорации, а в нашей стране Яндекс, Mail.ru и некоторые другие, уже внедрились йогу в повседневную жизнь своего офиса.

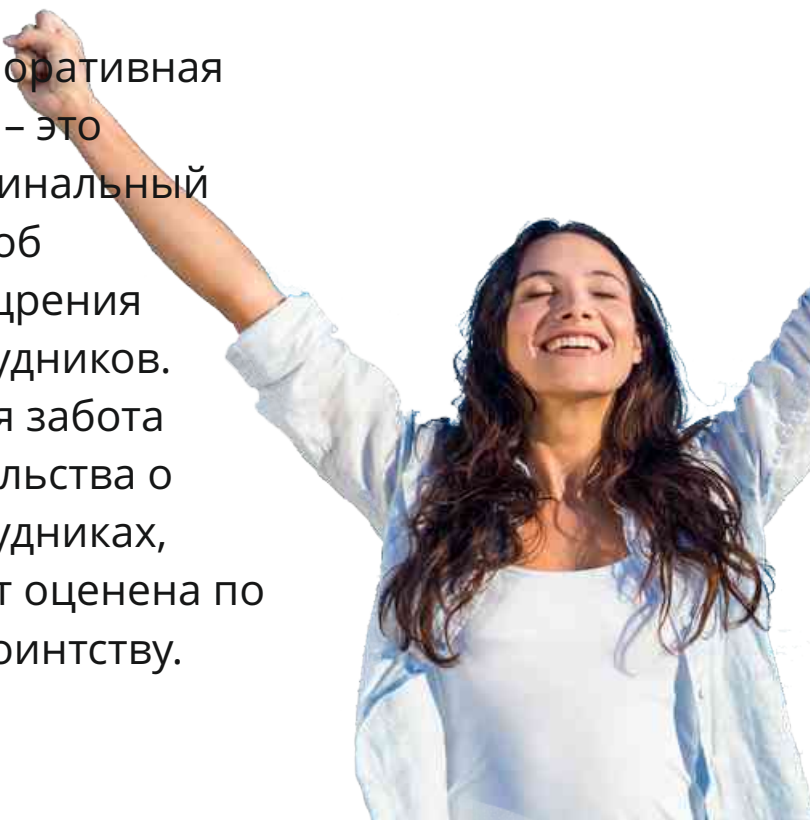
Уже используют йогу в корпоративной культуре:



Йога-класс
в офисе «Google» в Бостоне

ЗАЧЕМ?

- ✔ Практика йоги, во всех ее аспектах: физических, дыхательных и медитативных упражнениях, как нельзя лучше подходит для поддержания и улучшения здоровья.
- ✔ Она не имеет ограничений по возрасту, полу и физической форме. Дарует здоровье тела, силу духа и ясность рассудка.
- ✔ Вследствие повышения жизненных показателей практикующих, значительно повышается качество и производительность труда.
 - Повышается бодрость и выносливость сотрудников.
 - Тело становится гибким, сильным и подтянутым.
 - Возрастает стрессоустойчивость и уменьшается напряженность.
 - Проходит хроническая усталость и раздражительность.
 - Улучшается память и скорость реакции.
 - Укрепляется общий иммунитет.
 - Крепнут межличностные связи, растет корпоративный дух.
- ✔ Корпоративная йога – это оригинальный способ поощрения сотрудников. Такая забота начальства о сотрудниках, будет оценена по достоинству.
- ✔ Имидж компании, практикующей корпоративную йогу, значительно возрастает, особенно на фоне всеобщей увлеченности здоровым и рациональным образом жизни.



ЧТО?

Мы предлагаем несколько вариантов проведения занятий по йоге на предприятии. На территории заказчика или в арендованной студии, с собственным или арендованным инвентарем. Мы всегда можем обсудить любые ваши идеи и пожелания.

Постоянная практика

Постоянная практика, с одним или несколькими преподавателями йоги, для проведения постоянных занятий с сотрудниками.

От 1го до 10 и более занятий в неделю, в неограниченном временном промежутке.

Размер группы до 20 человек.

Вариант для солидных компаний, желающих внедрить йогу и здоровый образ жизни в корпоративную культуру.

Групповой тренинг

Интенсивный групповой тренинг для коллективов, команд и групп сотрудников, направленный на освоение ряда йогических практик, позволяющих поддерживать физическое и ментальное здоровье, повышать эффективность и стрессоустойчивость, укреплять командный дух.

Занятия в небольшой группе.
2 недели, по 3 занятия в неделю.

Индивидуальная работа с каждым участником группы для выявления его особенностей, и дачи личных рекомендаций.

Вариант подходит для рабочих групп и коллективов.
Размер группы до 7 человек.

Разовое мероприятие

Проведения разового занятия или семинара по йоге, общей или специфической тематики. В качестве мероприятия корпоративного досуга.

Внутри офиса или выездного характера, в арендованной йога студии.

Размер группы любой.

YOGA
CORP



КАК?

Предлагаемые занятия включает в себя:

- ✔ Асаны (статические позы) и динамические упражнения. Как инструменты оздоровления и совершенствования всего тела, всех групп мышц, суставов и внутренних органов.
- ✔ Рекомендации по гигиене поз и движений.
- ✔ Дыхательные техники и упражнения. Как средство тренировки, оздоровления и контроля внутренних процессов человеческого организма, таких как: контроль нервной системы, эндокринной системы, кровяного давления и т.д.
- ✔ Медитативные техники. Как средство управления мыслительным процессом и эмоциями, избавления от тревог, стресса, улучшения памяти, внимательности, скорости и точности восприятия.
- ✔ Рекомендации по здоровому, рациональному мышлению и поведению.
- ✔ Очистительные техники и процедуры, рекомендации по гигиене. Детокс терапия.
- ✔ Рекомендации по здоровому питанию. Полезные правила и привычки для ведения здоровой жизни.
- ✔ Экскурсы в философию йоги, актуальность её применения в современном обществе.
- ✔ Занятия предполагают постепенное внедрение приобретенных навыков и полезных привычек в повседневную жизнь и трудовую деятельность ради улучшения качества жизни практикующих.
- ✔ Занятия по предлагаемой системе йоги являются современной адаптацией древних знаний «Тантры» и «Раджа (Аштанга)» йоги, лишенной эзотерического, религиозного подтекста. Практики пересмотрены в научном ключе, как система контроля, оздоровления и совершенствования тела и разума, и спокойно воспринимаются как полными атеистами, так и глубоко верующими.

КТО?

Занятия проводит основатель YOGA CORP, опытный практик и инструктор, **Сергей Бабитов**, 30 лет.

- Более 5 лет интенсивной практики и постоянного обучения.
- Владение многими стилями йоги, и умение их применять на занятиях.
- Знания биопсихологии, физиологии и анатомии.
- Знания аюрведы и йога-терапии.
- Владения техниками классического лечебного и аюрведического массажа.



О себе

Я йогин и инструктор по йоге. Свой путь в йоге, я начал 5 лет назад, с неё начинается и заканчивается каждый мой день.

У нас в народе часто говорят: "Главное- здоровье!" И они абсолютно правы, с тем лишь уточнением, что здоровье важно не только физическое, но здоровье во всех сферах человеческой жизни: физической, психической, социальной и духовной. Когда во всех этих сферах всё хорошо, тогда человек счастлив. А ведь стремление к счастью - это главный и единственный двигатель эволюции. А практика йоги, пожалуй самое чистое и эффективное топливо для этого двигателя.

На своих занятиях я с удовольствием делюсь той глубочайшей практической наукой о жизни, которую осваиваю, стараясь показать насколько наука йоги может изменить к лучшему жизнь абсолютно каждого человека.

Я стараюсь нести идеи здорового образа жизни, идеи рационального взгляда на мир, идеи духовного совершенствования, до всех и каждого с кем встречаюсь на своих занятиях. В соединении современного научного подхода и древней йогической мудрости я вижу будущее всего человечества, и всем сердцем хочу, чтоб оно было светлым!

Фото с занятий в доме йоги «Мудра»



В ИТОГЕ...

Если вы, как руководитель успешной компании, или компании, которой надлежит стать таковой, хотите улучшить уровень жизни ваших сотрудников, заботясь об их благополучии, как добросердечный царь заботится о своих подданных, то подарите им возможность заниматься самыми эффективными оздоровительными практиками на свете, практиками йоги, которые не только избавляют от стресса и мелких болячек, но и ставят на ноги тяжело больных, вылечивают от хронических, казалось бы неизлечимых недугов.

Вместе с радостными улыбками и мудрым спокойствием на лицах ваших сотрудников, возрастет и качество, и скорость их работы, которые они начнут делать с удовольствием, без негативизма и апатии. Люди будут работать не только из нужды в зарплате, но из благодарности за оказанную заботу об их благополучии.

Такая продвинутая компания, чьи сотрудники практикуют йогу, форсированно двигаясь по пути эволюции, обречена на бурный рост, позитивное преобразование и всестороннее развитие!

Пишите и звоните в любое время по любым вопросам!

 +7 923 512 2220   

 GoYogaCorp@Gmail.com

 vk.com/yogacorp