



• BUSINESS YOGA • TEHNIKE DISANJA • MEDITACIJA

POSLOVNA DOBROBIT KROZ WELLNESS

Ukoliko već imate program beneficija za svoje zaposlenike, možemo ih obogatiti jednim od mojih postojećih programa ili stvoriti potpuno novi, prilagođen vašim specifičnim potrebama i željama.

Radit ćemo zajedno kako bismo postavili ciljeve, bilo da je to smanjenje stresa, poboljšanje koncentracije, bolje upravljanje konfliktima, promicanje aktivnijeg životnog stila, uvođenje mindfulness pristupa, učenje tehnika pravilnog disanja, meditacija ili joga.

PROGRAM ZA VAŠE ZAPOSLENIKE

BUSINESS YOGA

Business Yoga je prilagođena verzija tradicionalne yoge koja je posebno dizajnirana za radno okruženje.

Ove vježbe mogu se obavljati stajanjem, sjedenjem na stolici ili čak za radnim stolom, što znači da su pristupačne za svakoga, bez obzira na razinu fizičke spreme ili iskustvo s yogom.

PROGRESIVNA MIŠIĆNA RELAKSACIJA

Tijekom PMR-a, pojedinac se usredotočuje na jednu mišićnu skupinu u tijelu, napinje je nekoliko sekundi, a zatim opušta i osjeća kako se napetost smanjuje.

PMR može smanjiti napetost mišića i potaknuti dublji san, što sve doprinosi općem osjećaju dobrobiti i produktivnosti.



MEDITACIJA ZA OPUŠTANJE I FOKUS

Tijekom meditacije, sudionici se pozivaju da usmjere svoju pažnju prema unutarnjim iskustvima, poput daha, tijela ili misli. Istraživanja su pokazala da redovita meditacija može povećati sposobnost suočavanja sa stresom i poboljšati kognitivne funkcije mozga.

TEHNIKE DISANJA

Tehnike disanja su važan alat za upravljanje stresom, poboljšanje mentalnog fokusa i promicanje općeg blagostanja.

Pranayama je tehnika disanja koju koristim u yogi i sastoji se od različitih načina kontrole daha. Pravilne tehnike disanja mogu smanjiti razinu kortizola, hormona stresa, te potaknuti opuštanje tijela i uma.



O MENI

Pozdrav, moje ime je Silvija Brunčić Gloc.



Licencirana sam učiteljica yoge za odrasle i djecu te zadnjih 20 godina vodim radionice uživo i online za privatne korisnike i tvrtke.

Nadahnuta svojim putovanjem u svijet holističkog zdravlja, 2016. sam stekla certifikate kao yoga učitelj AYA, završila tečaj za učitelja yoge za djecu te tečaj transcendentalne meditacije.

U svojoj životnoj želji da se bavim poslom gdje sam u mogućnosti pomagati ljudima, odlučila sam posvetiti se stvaranju uravnoteženijeg i zdravijeg suvremenog poslovnog svijeta.



sbruncic.believe@gmail.com



+385 95 813 4567



silvija-gloc.com



Radionice uživo
moguće su samo u
Osijeku i okolici

