

Nefes Teknikleri

Doğru nefeslerle güne daha zinde başlayalım! Hayat ile olan alışverişimiz aynı nefes alışverişimiz gibi olmalıdır; doğal, çabası ve cömert...Nefesiniz açıldıktan ve doğal nefesinize geri döndükten sonra bunu çok daha iyi anlayacaksınız. Özünde nasıl olduğunu, hangi halde olduğunu anlamak istiyorsan nefesine bak. Nefesini doğal akışına getirdiğinde hayatında doğal akışına döner. Nefes alıp verme tekniğini geliştiren ve bu sayede kaygıyı yatıştırıp odaklanmayı öğreten nefes teknikleri seminerimizin odak noktası yaşam kalitenizi artırmak. "Nefes alıyorum, mucizemi yaşıyorum!"



Ofis Yogası

Ofis hayatının getirdiği stres ve gerginlikten kurtulmanın en etkili yoluyla tanışın! Ofis Yoga Etkinliği, katılımcılarına zihin ve beden sağlığını dengeleme fırsatı sunuyor.

Bu etkinlikte, katılımcılar iş saatlerinde bile uygulanabilecek basit yoga ve nefes egzersizleriyle tanışacaklar. Yoga eğitmenimiz, masa başı çalışanlar için özel olarak tasarlanmış hareketlerle ofiste rahatlatma ve esneklik sağlama konusunda bilgi verecek. Düşük tempolu ve stresten uzaklaştırıcı bir ortamda, katılımcılar yoga ve meditasyonun faydalarını deneyimleyecekler. Gerginlikten kurtulmak, zihinsel odaklanmayı artırmak ve günün geri kalanına yenilenmiş bir ruh haliyle devam etmek için bu seminer tam size göre.

