

Коммерческое предложение

«Йога в офисе: расслабляя ум и тело, повышаем эффективность»

Йога в офисе – это комплексное средство от простуды, перенапряжений, эмоциональных стрессов, телесных блоков, психических расстройств, которое бьет точно, но мягко в цель.

Почему даже предыдущий президент РФ Дмитрий Медведев успешно занимался йогой и достиг хорошего уровня?

Все дело в том, что йога – действительно мощное средство, влияющее не только на тело, но и на ум человека. Как это выражается, спросите вы? Очень просто:

- Здоровье
- Сосредоточенность
- Радость
- Спокойствие

Как развивается здоровье?

Йога – это созвездие техник для поддержания тела в сбалансированном и гармоничном состоянии. Для этого используются практики очищения организма и асаны (различные положения тела). Даже когда мы сидим на рабочем месте – мы уже не осознанно находимся в той или иной асане и стараемся сидеть удобно, чтобы ничто не отвлекало от задачи.

Цель практики асан в йоге – сделать тело удобным инструментом для работы сознания и сосредоточения на том, что важно в текущий момент.

На занятиях в офисе, сотрудники компании вместе с Еленой выполняют разогревающие и дыхательные упражнения, которые оказывают благотворное воздействие на сознание перед началом любой физической и умственной работы, а затем приступают к практике асан. В окончании занятия проводится практика шавасана или йога-нидра, а так же, по желанию – медитация (сосредоточение на одном объекте некоторое время) или тратака – йога для развития, расслабления и улучшения зрения.

Как развивается сосредоточенность?

Во время упражнений практикующий постепенно уделяет внимание дыханию и последовательности движений. А так же фиксации тела в той или иной асане, фиксации ума на расслаблении или тонусе мышц в различных частях тела. Постепенно это вплетается в повседневную жизнь и позволяет сохранять нацеленность на результат длительное время, при этом экономя силы.

Откуда появляется радость?

Во время дыхательных упражнений и соответствующего медитативного состояния, возникающего вследствие сосредоточенности, уровень кортизола (гормон, отвечающий за стресс и депрессию) начинает снижаться. Это же воздействие оказывает практика «шавасана», выполняемая сотрудниками в конце каждого занятия – растянутые мышцы и сухожилия, в которых ранее была закреплена энергия, начинают перераспределяться по телу, вызывая состояние гармонии и баланса. Давно замечено, что чем более гармоничен человек, чем более счастливая атмосфера вокруг него.

А **спокойствие** является следствием всех причин, которые создаются посредством практики йоги в офисе.

Важные преимущества йоги в офисе

- Когда люди работают в одной компании, они непременно создают рабочую атмосферу. Это включает в себя как эффективное пространство взаимодействия, так и личностно-эмоциональное пространство. Именно поэтому, практикуя вместе в том же «рабочем пространстве» есть возможность привносить гармонию и радость в ту же «среду обитания», что позитивным образом сказывается на взаимодействии в коллективе;
- Удобство для сотрудников компании;
- Один преподаватель, который проводит практику, поддерживает, объясняет и отвечает на дополнительные вопросы: о самой практике, о дальнейшем росте, о здоровом питании, об аюрведических лечебных средствах и другие;
- Лояльность сотрудников к компании;
- Минимальные затраты: занятия проводятся в помещениях компании и никаких дополнительных снарядов, кроме коврика для йоги не требуется;
- Вклад компании в поддержку и развитие духовно-спортивного интереса среди населения, приносящего здоровье и гармонию в наш мир;
- Здоровые и пунктуальные сотрудники.

Варианты программ

- Йога в офисе утром.
 - 1 час 30 минут. Проводится до начала рабочего дня и способствует более полному и энергичному проживанию всего дня, сохранению здоровья, нервов и распределению сил. Поможет поддержать форму тела и тонус мышц на нормальном уровне, без перенапряжений.
- Йога в офисе в обед.
 - 1 час. Проводится перед обедом. Способствует перераспределению сил, сбросу лишней информации, перезагрузке ума, сохранению фигуры за счет умеренности в еде. Действует как дневной сон, так хорошо знакомый многим с яслей и детского сада.
- Йога в офисе после работы.
 - 1 час 30 минут. Проводится в конце рабочего дня. Позволяет перераспределить остатки сил, снять стресс и хорошо и спокойно провести вечер после работы. Очень хорошо подходит, если вы планируете хорошенько выспаться и набраться сил во время сна. Йога программа строится соответствующим образом.

Уточняйте стоимость по одному из телефонов или пишите нам на почту.

О вашем преподавателе

Елена Калинина – сертифицированный преподаватель йоги – настоящий дух индии в вашем офисе. Прошла множество курсов повышения квалификации у восточных и западных учителей. Преподает йогу с 2010 года, до этого несколько лет самостоятельной практики. Окончила курсы по психологии. Знает специфику работы в офисах.

В настоящее время преподает йогу в нескольких московских офисах, ведет йогу в элитном фитнес-клубе, а так же проводит собственные занятия, на которых присутствует до 20 человек. Так же проводит индивидуальные занятия.

Наш Проект Падмайого.ру проводит и организует корпоративные и обычные йога-туры с выездом за границу и на природу, в которых Елена ведет йогу, присутствует практика медитации и проводятся экскурсии.

Подробнее о Елене Калининой, её заслугах и Проекте Падмайого.ру вы прочтаете на сайте:
<http://padmayoga.ru/apages.php?n=about>

Обязательно свяжитесь с нами для согласования основных деталей предложения.