

MASAŻE RELAKSACJA TAI CHI JOGA PILATES UPOMINKI



Corporate Wellness Services

Oferta dla firm i organizacji

Corporate Wellness

- Usługi Corporate Wellness narodziły się w Silicon Valley w USA gdzie firma Apple Computers na początku lat 80-tych jako pierwsza wprowadziła pełną relaksu i energii aktywną przerwę, w czasie której pracownicy mogli skorzystać z krótkiego, regenerującego masażu lub rozciągających, niwelujących napięcie, ćwiczeń ruchowych.
- Dziś usługi Corporate Wellness stosowane są od wielu dekad w krajach zachodnich i postrzegane jest jako forma profilaktyki i ochrony zdrowia pracownika, a także wysoko oceniane narzędzie motywacji i poprawy efektywności pracy.
- Usługi Corporate Wellness są szczególnie polecane osobom o siedzącym charakterze pracy, poddanym dużej presji psychicznej i stresowi.
- Pomimo, iż usługi te odbywają się na terenie firm, nie zaburza to rytmu pracy i nie dezorganizuje harmonogramu zajęć.

Corporate Wellness

- Do usług Corporate Wellness zalicza się:
 - Masaż
 - Ćwiczenia ruchowe
 - Techniki relaksacyjne
- Na życzenie Klienta możliwe jest również połączenie masażu, ćwiczeń ruchowych i relaksacji w jedną sesję.
- Usługi Corporate Wellness wykonywane są
 - w miejscu pracy: w biurze Klienta lub w sali konferencyjnej
 - w przerwach szkoleń i konferencji

Masaż

- Krótki, 5-15 minutowy regenerujący masaż karku, szyi i ramion, wykonywany na siedząco i w ubraniu – doskonały „przerywnik” w czasie długiej konferencji lub dnia pracy
- Dłuższy 30-60 minutowy masaż wykonywany na leżąco w osobnym pomieszczeniu – najczęściej jest to masaż suchy (bez użycia oleju) aby uniknąć pobrudzenia ubrania.
- Rodzaje oferowanych masaży
 - Klasyczny masaż karku, szyi i ramion
 - Masaż pleców z elementami rozciągającego masażu tajskiego
 - Masaż refleksologiczny z elementami akupresury



Ćwiczenia ruchowe

- Krótkie, 20-30 minutowe indywidualne sesje rozciągających ćwiczeń ruchowych przeprowadzane w biurze managera, w ubraniu – doskonały sposób na zniwelowanie bólu kręgosłupa i napięć mięśni oraz zrelaksowanie umysłu
- Grupowe sesje jogi, pilatesa lub tai chi, 30-60 minutowe, przeprowadzane w sali konferencyjnej – w zależności od potrzeb i możliwości miejsca mogą odbywać się na matach w odpowiednich strojach lub z wykorzystaniem krzesel i bez rozbierania.



Relaksacja

- Indywidualne lub grupowe, 10-15 minutowe sesje relaksacji oddechowej z wykorzystaniem metody treningu autogennego Schultza (*)

(*) *Trening autogeny to technika relaksacji neuromięśniowej opracowana w 1932 przez niemieckiego lekarza Johannes Schultza na podstawie metod jogi i medytacji zen, bez ich mistyczno-religijnego aspektu.*

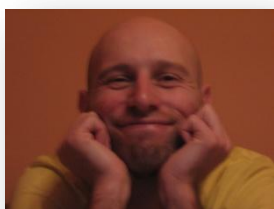
- Trening autogeny Schultza polega na chwilowym wprowadzeniu się w stan bierności, koncentracji na poszczególnych partiach ciała i sterowania organizmem.
- Technika ta w ciągu zaledwie kilku minut głęboko relaksuje, redukuje stres, przywraca jasność umysłu i dodaje energii.



Nasza kadra - masażyści

Wszyscy nasi masażyści i instruktorzy zajęć ruchowych są wykwalifikowanymi specjalistami z solidnym doświadczeniem w swoich dziedzinach.

Na co dzień pracują w warszawskich salonach masażu i klubach fitness.



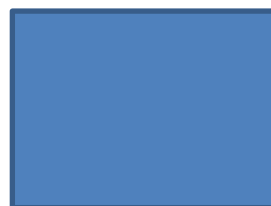
Zbyszek

MASAŻ KLASYCZNY ,
TAJSKI, REFLEKSOLOGIA



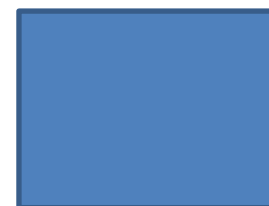
Rafał

MASAŻ KLASYCZNY ,
TAJSKI, REFLEKSOLOGIA



Larysa

MASAŻ KLASYCZNY ,
TAJSKI, REFLEKSOLOGIA



Kasia

MASAŻ KLASYCZNY ,
TAJSKI, REFLEKSOLOGIA



Nasza kadra - instruktorzy

Wszyscy nasi masażyści i instruktorzy zajęć ruchowych są wykwalifikowanymi specjalistami w swoich dziedzinach z solidnym doświadczeniem.

Na co dzień pracują w warszawskich salonach masażu i klubach fitness.



Ania

JOGA i RELAKSACJA



Ewa

JOGA i RELAKSACJA



Ania

TAI CHI



Joasia

PILATES



Upominki Wellness

- Poza usługami corporate wellness w miejscu pracy, proponujemy również upominki wellness dla pracowników i partnerów biznesowych:
 - bony upominkowe lub rabatowe na pełną gamę masażu i zabiegów w salonie masażu ANDARA lub w klubie UZDROWISKO
 - zestawy tajskich kosmetyków naturalnych do domowego SPA lub kupony upominkowe do wykorzystania w sklepie online
 - bony upominkowe lub rabatowe na indywidualną sesję jogi, pilates lub tai chi w klubie UZDROWISKO



Andara to salon masażu i sklep z tajskimi kosmetykami w prestiżowej dzielnicy warszawskiego Powiśla.



www.andaracosmetics.pl



Sukhita
Natural Spa at Home

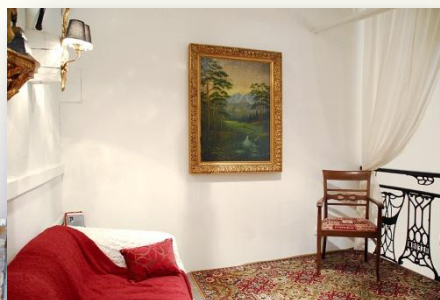




Uzdrowisko to klub fitness i wellness w klimatycznych Fortach Mokotów przy Raławickiej 99 w Warszawie

www.uzdrowiskomokotow.pl

Dla ciała i dla ducha
UZDROWISKO



Zapraszamy do kontaktu!

Corporate Wellness Services

Elżbieta Malczyk

+48 601 28 58 19

elzbieta.malczyk@uzdrowiskomokotow.pl

Agnieszka Beliniak

+48 601 28 58 19

ab@andaracosmetics.pl