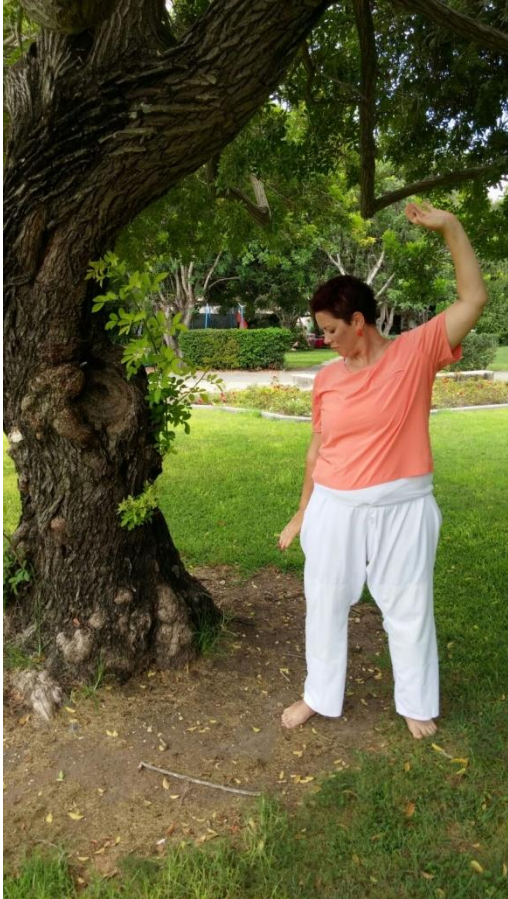




" Life without pain - לזרוק את הכאב ולהגיע לפסגה "

ג'ני ביקוב צור מטפלת מומחית לשיאצו לכל המשפחה & מלמדת אנשים לטפל בעצמם

הפסקה פעילה: התאחות מרצונת חסין הצטיקה



מתכוונים להזמין את העובדים לכנס, הרצאה או פשוט רוצים אותם רעננים ועילים יותר? אפשר לגרום להם להרגיש טוב גופנית וגם להטמיע את החומר הנלמד עמוק יותר ו/או להעלות את הביצועים שלהם ואת רמת שביעות רצונם ממקום העבודה!!!

באמצעות הפסקה פעילה באמצע כנס, יום גיבוש או באופן קבוע פעם או פעמיים בשבוע בתוך הארגון שלכם, כולם יוכלו לחדד את חושיהם וגם לסיים את היום אנרגטיים ומרוצים יותר!!!

בהחלט אפשר "לצאת מהקופסא" תוך כדי הישארות באותו המרחב! כמובן, אם יש אפשרות לצאת מחוץ למרחב ומזג האוויר מאפשר זאת, נקפוץ על ההזדמנות!!

איך?

נעשה מדיטציה קצרצרה, נעבוד על כל המפרקים בישיבה ועמידה, נשלב תרגילים מאומנויות מהמזרח: צ'י גונג, טאי צ'י, שיאצו & טווינה עצמי ו/או זוגי. רמת הקושי ואזורי העבודה יותאמו לכל משתתפי הסדנא.

כל הטכניקות משפרות את תפקוד האיברים בפאן הפיזיולוגי & הרגשי, לפי מודל "חמשת האלמנטים" בפילוסופיה של הרפואה הסינית.

תקשורת עם עצמינו ועם סבתנו משתפרת מאד וחל איזון ברגשות כמו:

כעס, דאגנות, התרגשות חיובית ושלילית, עצב, שמחה, פחדים למיניהם. שיקול הדעת מתבהר, תהליך קבלת החלטות הופך לזורם ומדויק יותר, ללא צורך בחשיבת יתר.

בפאן הפיזיולוגי חל שיפור בחילוף חומרים, תיאבון מתאזן לרמת הנורמה האישית, תהליכים הורמונאליים מתרחשים בצורה נינוחה וטובה יותר, הנשימה מעמיקה ומתאזנת, כך גם השינה. בסופו של הדבר גם המערכת החיסונית מתחזקת וחולים פחות ו/או מחלות עוברות מהר יותר ועוצמתן פוחתת.

ההספק תלוי באורך ההפסקה שתבחרו לנוחיותכם: 30/45/60 דקות.



" Life without pain - לזרוק את הכאב ולהגיע לפסגה "

ג'ני ביקוב צור מטפלת מומחית לשיאצו לכל המשפחה & מלמדת אנשים לטפל בעצמם

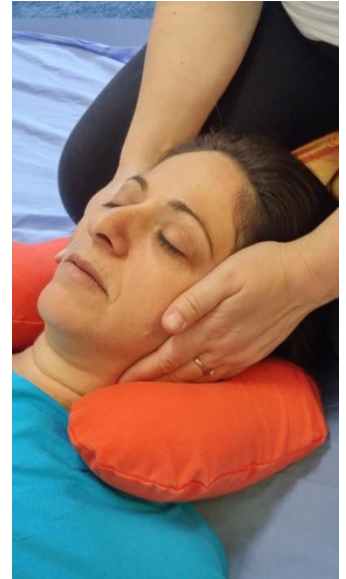
לשאלות נוספות, התייעצות או מידע נוסף עלי מוזמנים לפנות בכל אחת מהדרכים להלן.

אשמח לפגוש אתכם בהפסקה פעילה הבאה!

לעובדים מרוצים, יעילים יותר וחולים פחות!!!

שירותים נוספים לחברות ופרטיים במקומות העבודה וכנסים:

- הפסקות פעילות מספר פעמים בשבוע
- טיפולי בזק לעובדים
- שילוב של סדנאות בימי גיבוש וכיף מחוץ לארגונים
- טיפולים לעובדים ולבני משפחותיהם
- חוגים לעובדים
- שוברי מתנה לטיפולים באורכים שונים לכל אירוע
- מגוון סדנאות לצוותי עבודה בזוגות ויחידים



דפים נוספים לפרטים והרשמה ניתן לשתף לעובדים:

<http://lp.vp4.me/ncdf> לקבלת קובץ תרגילים לצוואר

<http://lp.vp4.me/nkkn> חוגים בעין השופט (ליד יוקנעם)

<http://lp.vp4.me/bapq> ילדים בריאים, הורים רגועים ונוכחים יותר בעבודה בראש ובגוף

להצעות מחיר ושאלות, מוזמנים לפנות בכל אחת מהדרכים בתחתית הדף.



בריאות ותנועה כמה שיותר במהלך יום העבודה!

