



LASSÍTS LE KARÁCSONYIG AZ ADNIJÓGÁVAL

adventi kalendárium a munkahelyi
mentális és fizikai egészségért



AZ ADNIJÓGÁRÓL

Az AdniJóga egy társadalmi vállalkozás, melynek célja, hogy fenntartható módon juttassa el a jóga meditatív, testi és lelki harmóniára ösztönző elemeit nehéz élethelyzetbe kényszerült emberekhez, akiknek egyébként nem lenne lehetősége jógázni. Tartunk órákat fogyatékkal élő fiataloknak, nehéz élethelyzetbe kényszerült nőknek, menekülteknek és állami gondozott, mélyszegénységben élő gyerekeknek is. Fenntarthatóságunk kulcsai a céges jógaórák és magánszemély támogatóink.

Az adventi kalendárium megrendelésével a munkahelyed a jótékony óráinkat támogatja.



AJÁNLAT AZ ADVENTI KALENDÁRIUMRA

MIÉRT?

A 2021-es év során azt vettük észre, hogy a munkáltatóknak egyre fontosabbá válik, hogy foglalkozzanak a munkavállalói jól-léttel. Ehhez mind a mentális, mind pedig a fizikai egészség hozzátartozik, így mi sem kizárólag a jógára koncentrálnunk, sőt kifejezetten igyekeztünk tágítani a témaköröket. Azt gondoljuk, hogy - főleg a decemberi megfeszített munkatempóban - jól jöhet egy olyan támasz, amely néhány gyakorlatot mutat az elcsendesedéshez, a lassításhoz és az ünnepekre való ráhangolódáshoz.

A tavalyi évben elkészült adventi kalendáriumunkat ezért most egy kicsit továbbfejlesztettük, és idén már három különböző csomagban ajánljuk fel őket használatra.

HOGYAN?

A naptár december minden munkanapjára tartalmaz egy pdf-et, amelyeknek témáját leírtunk a 4. oldalon. Minden pdf elkészül magyar és angol nyelven is, azonban az árak egy nyelvre vonatkoznak.

Azt javasoljuk, hogy az adott napi pdf-et reggel emailben küldd el a munkavállalóidnak, akik így minden napra kapnak egy-egy tippet/trükköt a mentális és fizikai jólléthez.

Amennyiben a 2. vagy a 3. csomagot választod, egy nyitó és egy záró 45 perces online alkalmat is kapsz, amelynek keretein belül mi egy online bevezetőt/lezárót és egy rövid közös "real-time" átmozgatást adunk a résztvevőknek.





A CSOMAGOK

CSOMAG #1 A támogatói csomagunk 19 db pdf-et tartalmaz, amelyeknek témaköreit a következő oldalon listázzuk.

Ára 40.000 Ft

Ezért az összegért cserébe 2 jótékony órát tartunk rászoruló csoportoknak.

CSOMAG #2 A partneri csomagunk 19 db pdf-et tartalmaz, amelyeknek témaköreit a következő oldalon listázzuk. Ezen felül egy online nyitó és záró 45 perces alkalmat, amely egy rövid beszélgetésből és egy 30 perces jógából áll majd.

Ára 80.000 Ft

Ezért az összegért cserébe 4 jótékony órát tartunk rászoruló csoportoknak.

CSOMAG #3 A kiemelt partneri csomagunk 19 db pdf-et tartalmaz, amelyeknek témaköreit a következő oldalon listázzuk. Ezen felül egy online nyitó és záró 45 perces alkalmat, amely egy rövid beszélgetésből és egy 30 perces jógából áll majd. Ezen felül egy 12 alkalmas online vagy offline jóga csomagot is tartalmaz, amelyet januártól tartanánk meg tetszőleges időpontokban.

Ára 280.000 Ft

Ezért az összegért cserébe 14 jótékony órát tartunk rászoruló csoportoknak.



TÉMAKÖRÖK

- dec. 1. (sz) Mentális egészség kifejtve
- dec. 2. (cs) Átmozgatás az asztalodnál
- dec. 3. (p) Socializing és egy gyakorlat hozzá a hétvégére
- dec. 6. (h) Hogyan ülj az asztalodnál
- dec. 7. (k) Átmozgatás az asztalodnál
- dec. 8. (sz) Mindfulness
- dec. 9. (cs) Átmozgatás az asztalodnál
- dec. 10. (p) Meditáció
- dec. 11. (szo) Légzés gyakorlattal a hétvégére
- dec. 13. (h) Derék lazítása
- dec. 14. (k) Relaxáció
- dec. 15. (sz) Átmozgatás az asztalodnál
- dec. 16. (cs) Mindful étkezés
- dec. 17. (p) Hála témakör, GLAD gyakorlattal a hétvégére
- dec. 20. (h) Stresszoldás légzéssel
- dec. 21. (k) Alvás, pihenés
- dec. 22. (sz) Átmozgatás az asztalodnál
- dec. 23. (cs) Tudatos ünnep, positive thinking





KAPCSOLATTARTÓ

Mandzák Enikő

mandzakeniko@adnijoga.hu

+36 70 620 37 11

