

Office Alexandrova technika

Zlepšení tělesné kondice, držení těla a snížení hladiny stresu a to vše během pracovní doby a přímo u vás ve firmě!

Všichni víme, že sedět dlouhé hodiny před počítačem vede často k bolestem zad a kloubů, únavě, stresu a migrénám. Osm a více hodin se ničíme u kancelářského stolu, abychom se pak pracně a draze dávali dohromady - návštěvou fitness a masážních center, což nám dává: pocit, že se sebou něco děláme, krátkodobou úlevu od bolesti a příliv endorfinů. Samotný problém se tím však neřeší, odstraňujeme pouze symptomy, které se nám však opět brzy vrátí, možná už druhý den při práci.

Co potřebujeme, je naučit se, **jak pracovat a sedět tak, aby ke zmíněným problémům v první řadě vůbec nedocházelo!** Právě to nabízí **ALEXANDROVA TECHNIKA.**

Co získáte z lekcí Office Alexandrovky techniky?

- ♣ Spokojenost, že máte své tělo a reakce pod kontrolou
- ♣ Naučíte se lépe zacházet sami se sebou a tím vyřešíte problémy, které vás trápí, v jejich základech
- ♣ Objevíte nový elán do života a do druhé půlky dne vstoupíte odpočatí a svěží
- ♣ Místo vydatných obědů uděláte něco pro sebe (a na takeaway vždy zbude čas)
- ♣ Ušetříte čas na cestování za instruktorem – ten bude cestovat za Vámi!

Co nabízím?

- ♣ 30 až 45 minut individuální práce
- ♣ Ergonomické poradenství (**na čem** sedíte, pracujete...)
- ♣ Reedukace zacházení se sebou samým (**jak** sedíte, pracujete...)
- ♣ Snížení přebytečného napětí a obnovení zdravého svalového tonu
- ♣ Práce s hlasem a mluvením, trémou při vystupování na veřejnosti a zvládání mezilidských vztahů
- ♣ Stress-management
- ♣ Poradenství v oblasti sportu (jak sportovat pro zdraví, a ne pro vlastní poškození)
- ♣ Úvodní lekce pro větší počet osob

Marko Janicki—certifikovaný lektor Alexandrovky techniky

www.alexandrovatechnikapraha.com

Telefon: 724 609 654

www.facebook.com/alexandrovatechnika

Email: markojanicki@gmail.com