

ATRAKCJE DLA FIRM

TERAPIA ŚMIECHEM

Wyjątkowe zajęcia łączące bezwarunkowy śmiech z oddechowymi ćwiczeniami, nie jest tu potrzebne poczucie humoru. Joga śmiechu jest cudownym sposobem na kontakt z drugim człowiekiem, radosną i spontaniczną zabawą. Badania wykazały, że jedna minuta śmiechu daje tyle, co 45 minut relaksu i przedłuża życie o około 10 minut. Pozwala też spalić około 12 kalorii. Wydzielanie endorfin wpływa na lepsze samopoczucie i odreagowanie stresu, rozładowuje napięcia emocjonalne, łagodzi dolegliwości bólowe, poprawia wydolność układu oddechowego i poprawia krążenie krwi, wzmacnia lepsze dotlenienie organizmu i ukrwienie ciała, które powoduje oczyszczanie krwi z wolnych rodników, wydalanie toksyn z organizmu.

WARSZTATY COACHINGIWE

Podczas półtora godzinnych zajęć uczestnicy poszukują źródeł motywacji, znajdują energię do działania. Warsztaty uczą jak dyscyplinować stres i przykuć go w sukces. Psycholog podpowiada co sprawia, że jesteśmy szczęśliwi i jaką radość może nam dać miejsce pracy. Możliwość wybrania bloku tematycznego: „Integracja poprzez ruch i zabawę”, „Co w głowie, sercu, ciele? Redukcja stresu w prostych krokach”, „Poczuj się szczęśliwy i podaj dalej” lub „Wyginam śmiało ciało, czyli o radości płynącej z tańca”.

ZABIEGI SPA

Szeroki wybór indywidualnie dobieranych, ekskluzywnych zabiegów przywróci witalność i sprężystość skóry. Szczególnie rekomendujemy rytuał na ciało marki Sothys Aromatyczne podróże, który rozpoczyna się peelingiem o wyjątkowej konsystencji. Klient ma możliwość wyboru produktu do masażu lub otulającej maski do ciała oraz kompozycji zapachowej.

SZKOŁA ZDROWYCH PLECÓW

Zajęcia, które pomagają uniknąć bólów kręgosłupa, pogłębiają wiedzę o prawidłowej postawie ciała, stereotypach ruchowych ergonomii stanowiska pracy oraz optymalnej organizacji przestrzeni domowej. Zajęcia składają się z dwóch części teoretycznej, jak i praktycznej podczas, której uczestnicy wykonują ćwiczenia rozciągające i wzmacniające mięśnie, skupiają się na nauce prawidłowego oddychania, utrzymania właściwej postawy oraz wzmacniają mięśnie głębokie.

WARSZTATY ARTYSTYCZNE

Oferujemy możliwość zorganizowania warsztatów rękodzieła m.in. decoupage, tworzenie mydełek glicerynowych i inne.

KONCERTY MUZYCZNE

Organizujemy oprawę muzyczną koncerty jazzowe lub gitarowe.

ATRAKCJE DLA FIRM

PAINTBALL

Gra w paintball łączy ze sobą doskonałą zabawę oraz uczy działania i komunikacji w grupie. To doskonała forma spędzenia wolnego czasu oraz świetny pomysł na imprezę integracyjną. Zapewniamy imprezę w zamkniętej grupie oraz wynajem kompletnego sprzętu dla każdego uczestnika (maska Tippmann z systemem ACT, maska z podwójną nieparującą szybką, butla HP, mundur, kamizelki kuloodporne, ochraniacze szyi, rękawice paintballowe, kulki) oraz pełną obsługę techniczną podczas gry. W cenę wliczone jest również szkolenie BHP (z zakresu używania broni oraz zasad bezpieczeństwa podczas gry) oraz ubezpieczenie NNW.

SPLYW KAJAKOWY

Splywy kajakiem dostarcza niesamowitych wrażeń turystyki aktywnej i jest jednocześnie idealnym ćwiczeniem na pracę w zespole. Spędzenie wolnego czasu na spływie kajakowym, pozwoli się zrelaksować, wypocząć w ciszy i spokoju z dala od zgiełku i problemów dnia codziennego.

OFF ROAD

Jeżdżenie po nieutwardzonych drogach specjalnie przygotowanym samochodem to niesamowita przygoda dostarczająca dużą dawkę adrenaliny. Wyprawa Off-road przeprowadzona jest przez zespół doświadczonych, wykwalifikowanych ludzi związanych z motoryzacją.

ZAJĘCIA SPORTOWE

Proponujemy zajęcia sportowe m.in. joga, pilates, Nordic Walking lub aqua aerobic.

MEDYTACJE PRZY DŹWIĘKACH GONGÓW I MIS TYBETAŃSKICH

Forma relaksacji ma charakter terapeutyczny i prowadzona jest w formie subtelnej medytacji. Podczas relaksacji goście mają możliwość delektowania się dźwiękami o najwyższej jakości zharmonizowania i dostrojenia pod kątem terapeutycznym. Relaks następuje już w pierwszych minutach sesji dźwiękowej. Stopniowo pojawia się świadome odczuwanie ciała i subtelny trans. Oddech się uspokaja, a uczestnicy doznają poczucia spokoju wewnętrznego. Naturalne, głębokie odprężenie sprzyja przywracaniu harmonii w organizmie.

WARSZTATY KOSMETYCZNE

Doskonały pomysł na integrację wśród grupy kobiet. W czasie spotkania pokażemy jak dbać o delikatną skórę twarzy na co dzień, przedstawimy zasady i najnowsze trendy w makijażu dziennym i wieczorowym. Warsztaty pozwolą odkryć, które partie twarzy to atuty, a które łatwo zamaskować bądź poprawić, by wyglądać jeszcze piękniej.