

---

## Přehled služeb

Dobrý den přeji,

Dovolte, abych vám přiblížil portfolio Umění pohybu, které vzniklo jako reakce na zdravotní stav dnešní společnosti. Mnoho lidí totiž používá pro své jednání autopilota a nevědí, že lze tělo používat i jinak, lépe. Například bez bolestí zad.

Nejprve tedy, čím se zabýváme? Umění pohybu je zde proto, aby informovalo a učilo lidi o zdravých pohybových a stravovacích návycích. Mezi ně patří např. kompenzační cvičení sedavého zaměstnání, workshopy na toto téma, přednášky o výživě, nebo sportovní dny, ve kterých spojíme mnohé do sebe a připravíme tak pro vaše zaměstnance půdu pro zdravější život.

To se hodí i firmám. Protože zdravý a spokojený zaměstnanec je produktivnější.

Všechny naše aktivity jsou vedeny odborníky ve svých oborech.

---

## Školení

Proškolíme vaše zaměstnance na zvolené téma. Výživa, vliv dlouhého sezení na tělo a jeho kompenzace, mentální koučink.

## Workshopy

Jedná se o hlubší vezri předešlého. Zaměstnanci budou školeni na kompenzační cvičení a všechny techniky si budou hned zkoušet. Budou se učit kompenzační cvičení nebo mentální tréninky.

## Cvičení

Yoga, pilates, protahovací, uvolňovací a kompenzační cvičení, cvičení pro zdravá záda, nebo i něco ostřejšího, to vše a ještě více máme, nebo pro vás zařídíme. Cvičení budou probíhat pravidelně pod vedením zkušeného odborníka a lekce budou přizpůsobeny vašim potřebám.

## Sports days

Nejnadupanější varianta, která může být ukázkou toho, z čeho si vybrat do budoucna, nebo i jako samostatná aktivita pro vaše zaměstnance. Můžete to pojmout jako školící den o zdraví a pohodě zaměstnanců, nebo jako den nadupaný sportem, či kombinaci obojího. Může vypadat např. takto:

*Zdravá snídaně / 2x30 min přednáška o výživě + 120 min měření na in-body (po 15-20 min/osoba) / 60 min workshop na kompenzace, nebo menší bloky / 45 min yoga / 45 min*

*kompenzační cvičení / 180 min masáže (po 20-30 min/osoba) / 30-? min povídání o spoušťových bodech a automasáže / relax room / další cvičení*

Takový den, nebo i více dní se dá skutečně poskládat z mnoha a mnoha komponentů a je jen na vás, jaký rozsah budete chtít pro své zaměstnance vytvořit.

Vše pro vás připravíme formou návrhu. Vy tedy ušetříte dostatek času a energie, které můžete strávit přípravou na jiné aktivity.

---

Kontaktujte nás pro realizaci vaší vize.

[upohybu.cz](http://upohybu.cz)

Tel: 733 164 816

E-mail: [info@upohybu.cz](mailto:info@upohybu.cz)

