
Přehled služeb

Dobrý den přeji,

Jmenuji se Michal Hatony, dovoluji prosím, 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. Některé programy jsou tedy vzdělávací s dlouhodobě prospěšnými účinky. Jiné, jako třeba masáže, jsou pak luxus, který můžete svým zaměstnancům poskytnout, třeba jako poděkování za jejich usilovnou práci.

Zdravý a spokojený zaměstnanec je produktivnější.

Všechny naše aktivity jsou vedeny odborníky ve svých oborech. Z čeho si u nás vyberete.

Školení

V dnešní době kolují po internetu spousty mýtů a polopравd. Člověk by si málem bál koupit chleba. Na školeních se naučíte, kde leží střed informace. Naučíte se upravit si učený program podle svých potřeb. Protože takový je nejvhodnější. Na školeních se naučíte a můžete vybírat ze:

- **Základy zdravé výživy**, osvětlujeme i **mýty** kolem potravin (jako třeba, že mléko zahleňuje). Nebo vás naučíme o **alergiích**.
- **Ergonomie**, tedy jak vhodně nastavit počítačové pracoviště (věděli jste například, že živá rostlina v zorném poli u počítače dokáže snižovat stres o 10-30%)
- **Kompenzační cvičení**, které vás naučí, jak protahovat, nebo posilovat svaly a které je vhodné posilovat, nebo protahovat právě při dlouhém sezení. I zde jsou bohužel často mýty. Pro kompenzační cvičení jsou však vhodnější workshopy.

Workshopy

Jedná se o hlubší vezri předešlého, kdy je teorie podpořena praxí a zkoušením. Účastníci se budou učit kompenzační cvičení, dechové cvičení a uvolňovací praktiky. Cílem je, aby každý účastník workshopu dobře věděl, jak pečovat o svůj pohybový aparát a nevznikaly tak pracovní neschopnosti z důvodů bolestí karpálních tunelů, nebo bolestí zad.

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.

Masáže

Představte si, že za vámi přijde masér s vlastním lehátkem a umožní vašim zaměstnancům relaxovat. Pokud jste si teď řekli: „Na relax to chce pěkné prostředí a ne meeting, nebo relax room.“, tak i toto je naše práce ... prostor upravíme a vyladíme, pokud to bude vaše přání tak, abyste měli pocit, jako v salonu.

Sportovní dny

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 spouštěcích 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, který obvykle není potřeba razantně upravovat. Vy tedy ušetříte dostatek času a energie, které můžete strávit jinými aktivitami.

Kontaktujte nás pro realizaci vaší vize.

upohybu.cz

Tel: 733 164 816

E-mail: info@upohybu.cz

