

HARMONIA ZDROWIA

*Programy zdrowia i regeneracji
dla pracowników firm*



Puck, ul. Wojska Polskiego 16

KOMPLEKS BUDYNKÓW
PUCKIEGO CENTRUM MEDYCZNEGO



Współczesne zespoły pracują pod dużą presją, dlatego programy zdrowia i regeneracji Harmonii Zdrowia wspierają redukcję stresu, koncentrację i dobre samopoczucie kadry, a jednocześnie integrują zespół w bezpiecznej, profesjonalnej formule i przyjaznym otoczeniu.

Oferta obejmuje kompleksową organizację programu, wykwalifikowaną kadrę, materiały warsztatowe oraz możliwość dopasowania do potrzeb zespołu.

Do kogo kierujemy ofertę:

- szkół i przedszkoli oraz innych placówek edukacyjnych
- małych i średnich firm, urzędów i jednostek samorządowych
- zespołów administracyjnych i medycznych
- organizacji poszukujących krótkiej, efektywnej formy wsparcia pracowników



Struktura naszej oferty

Pakiet 1-dniowy

rekomendowany, najczęściej wybierany, w godzinach pracy zespołu

Pakiet 2-dniowy

rozszerzony dla firm planujących wyjazd integracyjny z noclegiem

PAKIET Jednodniowy - Czas trwania: 6 godzin

09:00–09:15 (15 min) Powitanie, wprowadzenie do ośrodka

09:15–10:15 (60 min) Sesja jogi (Kundalini lub Yin).

10:15–10:45 (30 min) Przerwa kawowo-herbaciana.

10:45–12:00 (75 min) Warsztat do wyboru: neurografika lub warsztat odporności psychicznej z psychologiem.

12:00–13:30 (90 min) Przerwa lunchowa w zaprzyjaźnionej restauracji (płatne osobno na miejscu).

13:30–14:30 (60 min) Medytacja i relaksacja dźwiękiem.

14:30–15:00 (30 min) Podsumowanie i przestrzeń integracyjna.



EFEKTY:

- redukcja stresu i napięcia w zespole
- poprawa koncentracji i energii pracowników
- wsparcie profilaktyki wypalenia zawodowego
- integracja zespołu
- budowanie pozytywnego wizerunku pracodawcy

Cena: 420 zł/osoba

Warunki organizacyjne: min. grupa: 10 osób, optymalna grupa: 12–20 osób

PAKIET dwudniowy - czas trwania 2x6 godzin

dzień 1:

9:00–09:15 (15 min) Powitanie, wprowadzenie do ośrodka.

09:15–10:15 (60 min) Sesja jogi (Kundalini lub Yin).

10:15–10:45 (30 min) Przerwa kawowo-herbaczana.

10:45–12:00 (75 min) Warsztat do wyboru: neurografika lub warsztat odporności psychicznej z psychologiem.

12:00–13:30 (90 min) Przerwa lunchowa w zaprzyjaźnionej restauracji (płatne osobno na miejscu).

13:30–14:30 (60 min) Medytacja i relaksacja dźwiękiem.

14:30–15:00 (30 min) Podsumowanie i czas integracji.

dzień 2:

09:00–09:15 (15 min) Powitanie i omówienie minionego dnia.

09:15–10:15 (60 min) Sesja pilatesu lub zdrowego kręgosłupa.

10:15–10:45 (30 min) Przerwa kawowo-herbaczana.

10:45–12:00 (75 min) Aromaterapia i warsztat z automasażu.

12:00–13:30 (90 min) Przerwa lunchowa w zaprzyjaźnionej restauracji (płatne osobno na miejscu).

13:30–14:30 (60 min) Taniec intuicyjny.

14:30–15:00 (30 min) Zamknięcie i przestrzeń integracyjna.



EFEKTY:

- głębsza regeneracja pracowników
- realne obniżenie napięcia psychofizycznego
- zwiększenie satysfakcji i integracji zespołu
- atrakcyjny benefit dla pracowników

Cena: 720 zł netto / osoba

Warunki organizacyjne: min. grupa: 10 osób, optymalna grupa: 12–20 osób.

Oferujemy pomoc Państwu w poszukiwaniu atrakcyjnej oferty noclegu ze śniadaniem.



*Jeśli są Państwo zainteresowani ofertą,
zapraszamy do kontaktu. Chętnie
odpowiemy na pytania, przedstawimy
szczegóły programu i pomożemy
dopasować propozycję do potrzeb
Państwa zespołu.*



510 - 869 - 966

www.harmonia-zdrowia.eu

k.jablonska@harmonia-zdrowia.eu