



BODY & MIND
— CLINIC —

WELLBEING DLA FIRM

Propozycja webinarów z fizjoterapeutą

**Bogna Listewnik-
fizjoterapeutka, digitalowy
nomad, szczęśliwy człowiek.
Na swoim kanale na YouTube
pokazuje jak masażem i
ćwiczeniami pomóc sobie i
bliskim, bo chce aby każdy czuł
się dobrze w swoim ciele**



webinary:

- HomeOffice bez bólu- o ergonomii pracy
- Znaczenie snu dla zdrowia psychicznego i fizycznego
- Automasaż karku, głowy i żuchwy
- Nowoczesna medytacja dla zdrowia psychofizycznego

1h - 1000 zł

HomeOffice BEZ BÓLU

- o ergonomii pracy

- jak przygotować domowe stanowisko pracy do potrzeb naszego ciała
- jakie pozycje przyjmować podczas pracy
- jakie ćwiczenia wykonywać podczas przerw
- konkurs wiedzy o fizjoterapii- do wygrania program 30 dni automasażu i ćwiczeń dla osób na HomeOffice

Znaczenie snu dla zdrowia psychicznego i fizycznego

Sen jest istotnym, często zaniedbywanym elementem ogólnego stanu zdrowia i dobrego samopoczucia każdego człowieka.

- Jak się dobrze wyspać?
- Jaka jest najlepsza metoda szybkiego zasypiania?
- Jak sen wpływa na nasz dobrostan?
- Co to jest świadome śnienie?

Automasaż karku, głowy oraz żuchwy

Jak samodzielnie wykonywać masaż karku, głowy oraz żuchwy. Umiejętność ta pomoże uwolnić się od najczęstszych dolegliwości trapiących osoby pracujące przy komputerze.

Na koniec webinaru zrobimy krótkąrelaksującą medytację.

Nowoczesna medytacja dla zdrowia psychofizycznego

Biorąc pod uwagę korzyści jakie płyną z regularnej praktyki, medytacja powinna stać się podstawową umiejętnością człowieka 21 wieku


- naukowe podstawy skuteczności medytacji
- wprowadzenie do medytacji
- medytacja poprawiająca samopoczucie, kreatywność i produktywność



Kontakt:

 + 48 516 330 484

 contact@bodymind.clinic

 <https://bodymind.clinic//>

 [/bodymindclinic/gdansk](https://www.facebook.com/bodymindclinic/gdansk)

 kanał Body&Mind Clinic

BODY & MIND
CLINIC

