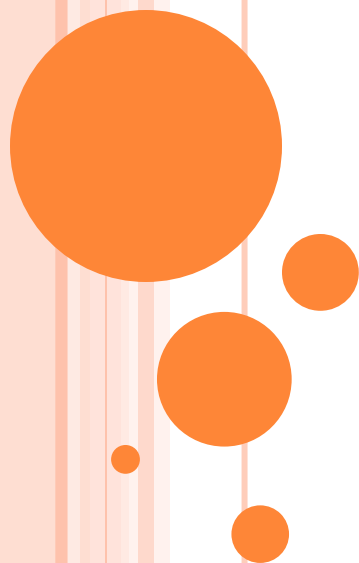


**ПРОГРАММЫ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ,  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАЗГРУЗКЕ  
И СПЛОЧЕНИЮ СОТРУДНИКОВ КОМПАНИЙ  
ГОРОДА УФЫ**



**Для успешных и развивающихся  
компаний города Уфы**

**центр психологии и йоги  
“Гималаи”**

**представляет**



## **В современном мире:**

- Жизнь задает стремительный ритм
- Жесткие условия конкуренции, чтобы оставаться востребованными и успешными для достижения наилучшего результата
- Стресс, хроническая усталость, перенапряжение, депрессии...
- Нет времени на себя, родных и близких



# Возможно ли при этом:

- достигать целей и выполнять задачи, поставленные руководителем, со 100% отдачей?
- оставаться здоровым и счастливым человеком



**Возможно: “ДА”**



**“Но... какой ценой?”**



**Мудрый руководитель предоставляет  
возможность расти,  
т.к. именно отношения в коллективе  
определяют успешность компании.  
Компания как живой и развивающийся  
организм.  
Внутреннее состояние каждого  
отражается на его семье, окружении и  
работе.**



**Мы предлагаем программы по  
оздоровлению, психологической  
разгрузке и сплочению всех  
сотрудников компании**



**Эти программы просты и эффективны  
Мы работаем для Вас 10 лет**



# Оздоровительная йога

уникальная система, благодаря которой мы обретаем здоровье и учимся жить в согласии с собой и окружающим миром



Занятия по йоге подходят всем, независимо от возраста и физической подготовки



# Программы по психологической разгрузке:

## АРТ – терапия

один из самых мягких  
и в то же время  
глубоких методов  
терапии.

Позволяет качественно  
изменить состояние личности,  
повышает внутреннюю самооценку



# Курс глубокого расслабления с использованием йога-нидры

Состояние полного расслабления  
окажет влияние на ментальную  
сферу и позволит привести ум  
к ясности и гармонии

Более подробную информацию об этих  
и других программах  
мы можем обсудить при личной встрече.



# В результате прохождения наших программ Вы и ваши сотрудники почувствуете:

- Улучшение состояния здоровья на физическом и ментальном уровнях
- Прилив сил и энергии
- Улучшение настроения
- Повышение работоспособности и стрессоустойчивости



## **достигнете:**

- Укрепления командного духа компании
- Атмосферы доверия и уважения

## **и придете:**

- К легкому достижению поставленных целей и задач



**Наши сертифицированные инструктора и опытные психологи проведут занятия в удобное для ваших сотрудников время**



С уважением, центр психологии и йоги “Гималаи”



**Совершенствуемся вместе!**