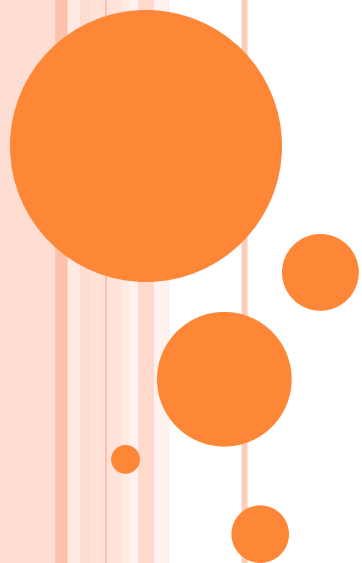


**ПРОГРАММЫ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ,
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАЗГРУЗКЕ
И СПЛОЧЕНИЮ СОТРУДНИКОВ КОМПАНИЙ
ГОРОДА УФЫ**



**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!