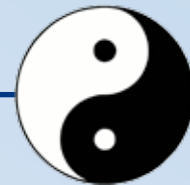


# TESTI - LELKI FITNESS

Bíró Icával



Egyre gyorsuló világunkban a stressz és a megfelelés kényszere napról napra nagyobb súllyal nehezedik otthoni életünkre és munkahelyi teljesítményünkre egyaránt. A harmonikus magán-élethez és munkahelyi karrierhez ma már számos összetevőre szükségünk van, és egyik nem működik hosszú távon a másik nélkül.



A szervezetpszichológusok az egyéni és csoportos kompetenciákat, képességeket, viselkedést, attitűdöt elemzik fejlesztik, és rengeteg figyelmet fordítanak ma már a professzionális emberi erőforrás szervezetek a tervezett fejlesztésre és képzésre.

A személyes megújuláshoz, sikerekhez és jóérzéshez, a tudatos szervezeti fejlesztési munka mellett a modern elméletekben egyre nagyobb teret nyer a személyes, testi - lelki szellemi fittség és energia szerepe.

*Ennek eléréséhez fejlesztettük ki csoportok számára a speciálisan kialakított mozgásfoglalkozásunkat Bíró Ica vezetésével, amelyben megtalálhatóak a*

- **A pozitív gondolkodás ősi filozófiai és jóga**
- **Személyre szabott mozgás és tánc**
- **Az egészséges táplálkozás mikrobiológiai szinten**
- **A harmonikus megjelenés és szépségápolás kultúrája**

*A programot a csoport összetételét és igényeit figyelembe véve alakítjuk ki céges ügyfeleink számára.*



**Bíró Ica** évek óta foglalkozik a tudatos testi - lelki harmónia megőrzésével. A programban egymásra építve ötvözi a Shaolin chi-kung légzést, a táncos nevetős bemelegítéssel, a súlyzós - minden izomra kiterjedő alakformálást és fogyásra alkalmas gyakorlatsort, a stretchinggel és jógával. Ötvözi a szépség és - egészségmegőrző akupresszura elemeit a lazító relaxációs vizuális meditációval - mindazt, amiről megtapasztalta az elmúlt húsz évben, hogy hozzájárul testi - lelki egyensúlyunkhoz.

Egy-másfél óra mozgás zenével, táncal a tudatos megújulás és álmok megvalósításának jegyében ahol Ica megismerteti a shaolin iskola és az indiai meditáció alapjait és bemutatja a vizualizáció teremtő erejét.

A programot ügyfeleink igénye szerinti időben és helyen szervezzük meg. A csoportokba szeretettel várjuk a nőket és a férfiakat, ülőmunkát végzőket gyártósor mellett munkát végző munkatársakat, és minden olyan kollégát, akinek a mozgás, az egészséges táplálkozás vagy ezek összhangja hiányzik.

