

# “Wrzuć na luz”

Serdecznie zapraszam do skorzystania z warsztatów "Wrzuć na Luz", unikalnej propozycji dedykowanej placówkom, firmom i instytucjom, które pragną zadbać o zdrowie i dobre samopoczucie swoich pracowników.

-Kinga Kubica  
Trener Medyczny



# Propozycje tematyczne warsztatów

**Ergonomia ma znaczenie!  
Twoje Ciało, Twój Komfort**

**01**



- Tajniki ergonomicznej pracy przy komputerze
- Proste ćwiczenia otwierające postawę ciała

**Naucz się sobie pomóc!  
Techniki łagodzące ból i  
napięcia w obrębie  
kręgosłupa**

**02**



- Techniki redukujące napięcia spowodowane pracą przy komputerze.
- Proste ćwiczenia wzmacniające

**Naucz się pracować  
ze stresem!  
Krótkie techniki  
relaksacyjne**

**03**



- Techniki relaksacyjne
- Oddechowe metody redukcji stresu

# Korzyści dla pracowników i dla organizacji

## Korzyści dla pracowników



## Korzyści dla organizacji

- 01** Poznanie prostych i skutecznych metod samopomocy w codziennych dolegliwościach.
- 02** Poprawa świadomości ciała i zrozumienie jego potrzeb.
- 03** Skuteczne radzenie sobie z bólem i napięciami.

- 01** Poprawa samopoczucia pracowników zgodnie z powiedzeniem “w zdrowym ciele, zdrowy duch”.
- 02** Zwiększenie efektywności i zadowolenia pracowników.
- 03** Szanse na zmniejszenie absencji chorobowej w zespole.

# Jak wygląda warsztat?

## Czas trwania warsztatu: 1 h



### Część teoretyczna (20 minut)

Prezentacja istotnych informacji i zasad dotyczących danego tematu.



### Część praktyczna (40 minut)

Interaktywne ćwiczenia, automasaż, oraz demonstracje praktyczne dla uczestników.

## Cena: 500 zł brutto

- Termin (w tym godziny) oraz miejsce dostosowane do preferencji Zamawiającego. Istnieje możliwość realizacji warsztatu w siedzibie/biurze Zamawiającego albo w sali zewnętrznej. Warsztaty mogą odbyć się w salce konferencyjnej czy w obszarze open-space u Zamawiającego przy miejscach pracy potencjalnych Uczestników warsztatu.
- Organizacja i koszty ewentualnego wynajmu sali są po stronie Zamawiającego.
- W cenę wliczone są materiały szkoleniowe oraz niezbędny sprzęt\*, który będzie używany Uczestnikom na czas trwania warsztatów.

*\*Do realizacji warsztatów niezbędne są krzesła/miejsca siedzące dla każdego z Uczestników. Krzesła zapewnia Zamawiający.*





# O mnie

Jestem trenerem medycznym, instruktorem treningu siłowego oraz magistrem wychowania fizycznego ze specjalizacją gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna. Od ponad 8 lat nauczam ludzi zdrowego i holistycznego ruchu. Na co dzień pracuję z podopiecznymi 1:1 oraz w małych grupach na warszawskiej Saskiej Kępie. Uważam, że ruch jest nieodłączną częścią zdrowego i szczęśliwego życia.

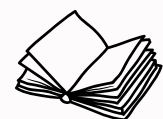
## Wykształcenie:

- Magister, Wychowanie Fizyczne, Wyższa Szkoła Edukacja w Sporcie
- Kurs Instruktor Kulturystryki, Warszawska Akademia Sportu
- Kurs Instruktor kettlebell StrongFirst I
- Instruktor Pilates, Personal Pilates School
- Warsztaty "psychologiczne abc dla nauczycieli ruchu"
- Szkolenie programowanie i metodologia treningu siłowego
- Warsztaty Kettlebell w treningu ze sztangami
- Warsztaty rozciąganie i rollowanie w treningu
- Szkolenie movement&handstand
- Szkolenie technika przysiadu
- Warsztaty mobility made to move
- Szkolenie zaawansowane techniki Kettlebell
- Szkolenie aktywnie w ciąży
- Warsztaty mobilność w sporcie
- Szkolenie periodyzacja treningowa
- Szkolenie lifting therapy
- Szkolenie strong athlete

## Zainteresowania:



Rower, las, wędrówki



"Ania z zielonego wzgórza"

## Zapraszam do kontaktu:



500 017 212



kubicak6@gmail.com

