Maria Prokop

Temat główny:

Pozbądź się stresu, naucz się oddychać, popraw koncentrację

#motywacja,#nauka,#rozwojosobisty,#zdrowie

Certyfikowana trenerka oddechu i nauczycielka jogi, zdobywająca swoje kwalifikacje podczas licznych kursów. Pasjonatka zdrowego i zrównoważonego życia. Po piętnastoletniej, menedżerskiej karierze w korporacji, doskonale zna realia pracy biurowej (oraz zdalnej) i potrafi skutecznie pomagać pracownikom w zwiększeniu ich efektywności, poprzez zadbanie o zdrowie ciała i psychiki, redukcję stresu oraz poprawę koncentracji.

Te narzędzia są szczególnie cenne w czasach globalnego kryzysu, związanego z COVID19, kiedy większość organizacji została zmuszona do nagłej zmiany modelu funkcjonowania, czemu towarzyszą różne napięcia oraz emocje wśród pracowników – niepewność, strach, stres, konieczność pogodzenia zdalnej pracy i życia domowego.

Na co dzień Maria praktykuje w zgodzie z tradycjami jogi Iyengara, ashtanga vinyasa joga, yin joga, power joga, vinyasa, a dodatkowo movement culture - szeroko rozumianej praktyki ruchu. Jednak największy nacisk kładzie na oddech, który jest wspólnym mianownikiem każdej formy ruchu oraz bezruchu. Nauka świadomego oddechu jest jej pasją i pragnie przekazać tę wiedze jak najszerszemu gronu odbiorców, uświadamianąc im, jaki cenny jest do dar i jak potężne narzędzie, o czym w życiu codziennym często zapominamy.

Zakres tematyczny wykładów:

- Jak skutecznie zwalczać stres i zapanować nad negatywnymi emocjami?
- Jak wykorzystać potencjał swojego umysłu za pomocą odpowiednich narzędzi oddechowych?
- Jak zadbać o kręgosłup podczas wielu godzin spędzonych za biurkiem?
- Co zrobić, żeby skutecznie pozbyć się bólu pleców?

- Ćwiczenia poprawiające dobrostan ciała u umysłu, z których może skorzystać każdy.
- Proste i skuteczne techniki zwiększania koncentracji oraz relaksacji.