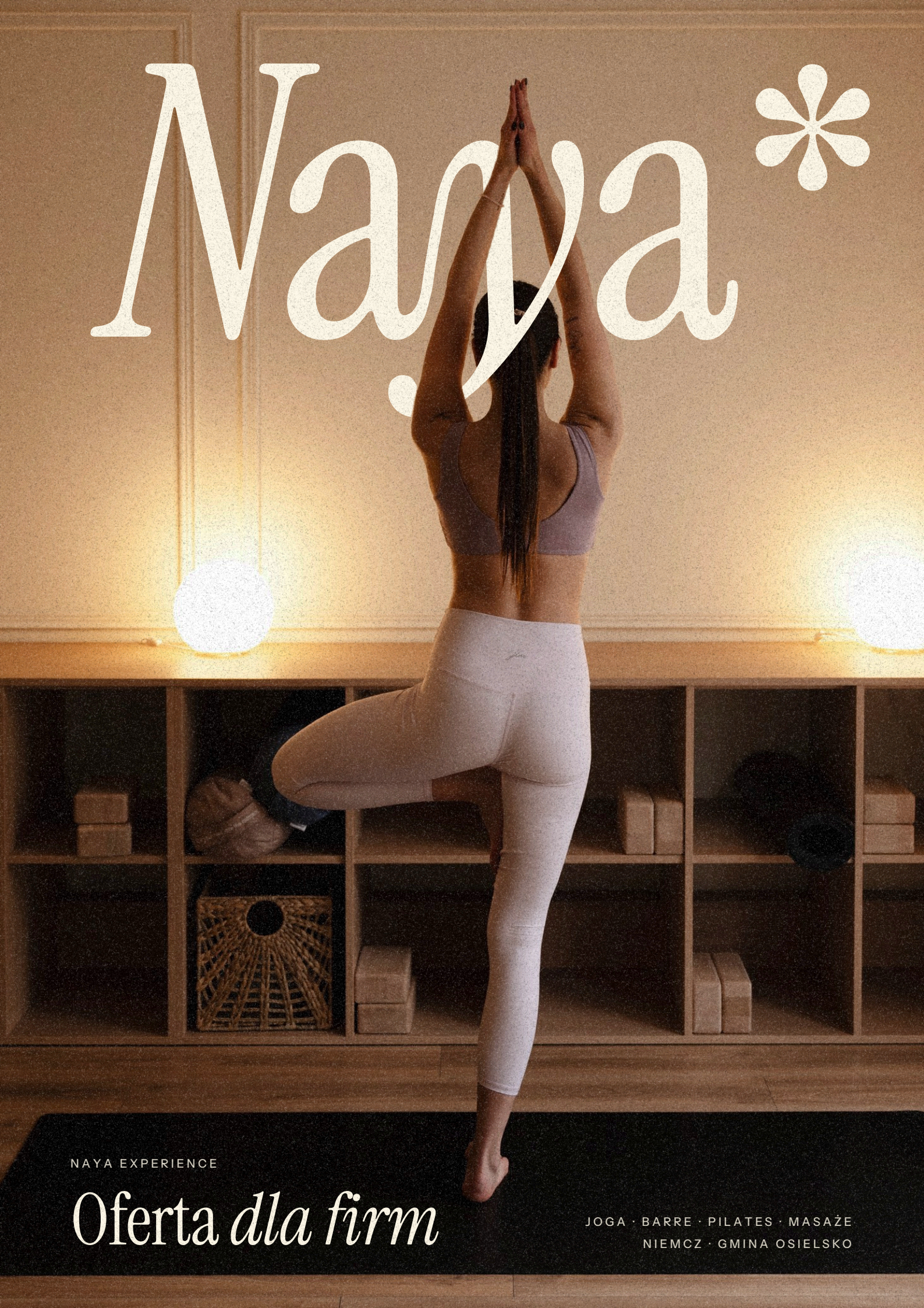


NAYA EXPERIENCE

Oferta *dla firm*

JOGA · BARRE · PILATES · MASAŻE
NIEMCZ · GMINA OSIELSKO

Daj zespołowi *przestrzeń* na oddech.

Joga, barre, pilates i masaże w kameralnym studiu w Niemczu. Miejsce, w którym zespół zwalnia i *wraca do pracy lżejszy.*



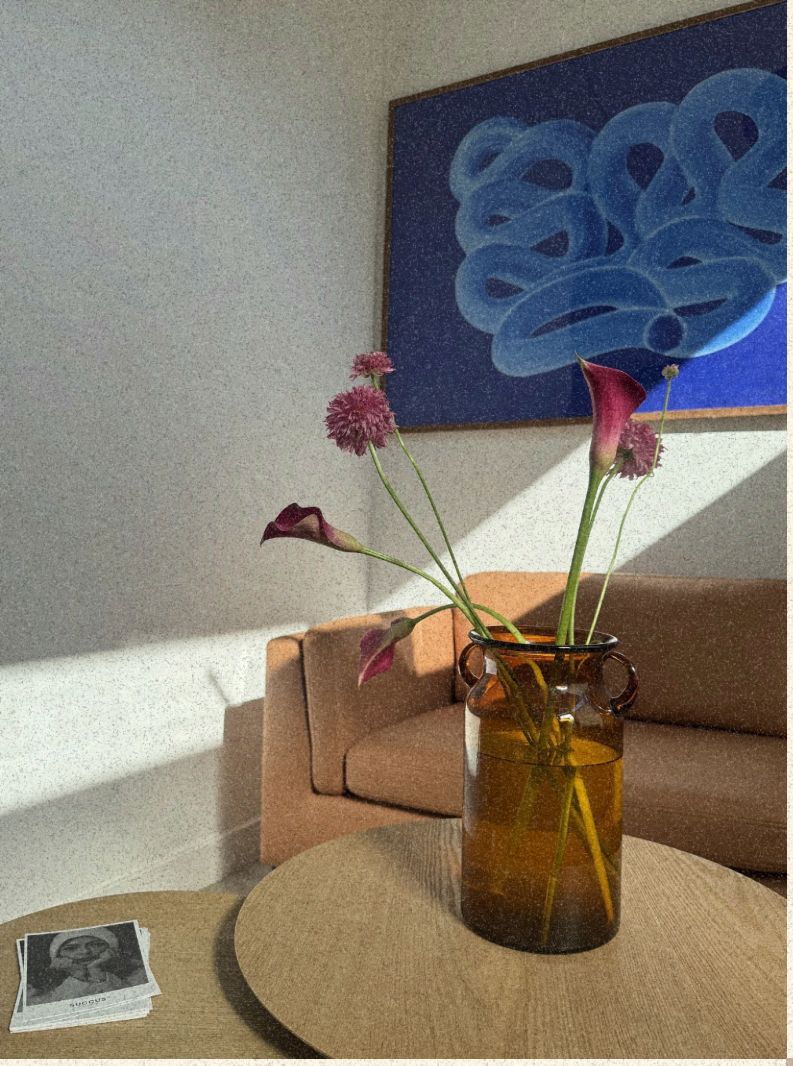
O wypaleniu mówi się dziś otwarcie, a WHO od 2022 roku opisuje je w klasyfikacji ICD-11 jako zjawisko związane z pracą. Świadomość to dobry początek, ale nawyki zmienia dopiero praktyka: godzina bez telefonu, ruch zamiast kolejnego ekranu, oddech zamiast pośpiechu. Regularnie, nie od święta.

Nie siłownia. *Klub.*

Na siłownię się wpada, odhacza trening i wychodzi. W Naya naprawdę można *być*. Po każdych zajęciach na klubowiczów czeka ziołowa herbata. Można pozostać w ciszy albo porozmawiać w sprzyjających warunkach. Tak ludzie z jednego biura stają się drużyną.

Benefit, który można *poczuć.*

Zaproszenie kierujemy do lokalnych firm, które chcą realnie zadbać o swoje zespoły.



PRZESTRZEŃ

Studio, które *koi*.

Ciepłe światło, len, rośliny i świece. Aromaterapia, muzyka w dobrej jakości lub cisza, gdy jest potrzebna. Po dniu pełnym spotkań i ekranów to miejsce, w którym każdy może wybrać własne tempo.

100 m²

SALA GŁÓWNA

Kameralne grupy

Niewielkie grupy i uważni prowadzący, którzy dopasowują praktykę do tego, z czym danego dnia przychodzisz.

Otwarta społeczność

Tu można być sobą, bez presji i porównań. Przyjść po wyciszenie, po dobry humor albo po to, żeby naładować baterie.

Blisko Ciebie

Niemcz, gmina Osielsko. Lokalnie dla osób, które mieszkają lub pracują w okolicy.





Różne potrzeby. *Jedno miejsce.*

Jedni po pracy szukają ciszy, inni chcą się porządnie zmęczyć. W Naya znajdą jedno i drugie, a w gabinecie także masaż. Zajęcia według aktualnego grafiku.

Zwolnić i odetchnąć

Hatha, Yin, Joga Nidra, medytacja, Mindful Movement i taniec intuicyjny. Łagodny ruch, oddech i odpoczynek.

Poczuć energię i siłę

Vinyasa, Ashtanga, Ballet Barre, Sculpt the Barre i pilates. Dla tych, którym dobrze robi wysiłek.

Odzyskać swobodę ruchu

Free the Stretch i mobility. Ulga dla karku i pleców po dniu przy biurku.

Zadbać o siebie

Gabinet Wellness & Balance: masaż balijski, Lomi Lomi, tajski, Kobido oraz refleksologia twarzy i stóp.

Bez presji wyniku. *Z miejscem na własny rytm.*

Ludzie, *do których się wraca.*

PROWADZĄ

Ola	założycielka, psycholożka *Vinyasa, Yin, Slow Flow*
Dorota	trenerka mindfulness i compassion *Mindful Movement, Joga Nidra*
Maja	500h YTT w Indiach i na Bali *Vinyasa, Slow Flow, Yin&Yang*
Paulina	RYT 500 *Ashtanga, Hatha, Vinyasa*
Maja L.	tancerka i choreoterapeutka *Taniec intuicyjny*
Lena	szkoła baletowa, Opera Nova *Ballet Barre*
Tymek	instruktor pole dance i stretchingu *Sculpt the Barre*
Agnieszka	fizjoterapeutka *Free the Stretch*

...i inni.



YOGA CLUB FOR ALL



Współpraca *na Waszą miarę.*

Każdy format dopasujemy do liczby osób, kalendarza i budżetu firmy. Wycena indywidualna, faktura VAT.

NAJCZĘŚCIEJ WYBIERANE — *co miesiąc*

Karnety dla pracowników

Pełny grafik i zapisy w aplikacji. Firma decyduje, w jakim zakresie dofinansowuje karnety.

STAŁA GRUPA — *co tydzień*

Zajęcia tylko dla zespołu

Zamknięta grupa w stałym terminie: joga, barre, pilates albo relaks z dźwiękiem. Także po angielsku.

ROZWÓJ — *na zamówienie*

Szkolenia z uważności

Prowadzi Dorota Wojtczak, certyfikowana nauczycielka MBSR, MBCT i CFT. Program dopasowany do zespołu.

NA WYJĄTKOWĄ OKAZJĘ — *na okazję*

Naya Experience

Ruch, sesja z dźwiękiem lub mindfulness, aromaterapia i zabiegi w gabinecie. Na zakończenie projektu albo w podziękowaniu dla zespołu.



NA ŚWIĘTA

Prezent, który *zostaje.*

Voucher Naya na zajęcia, masaż albo zestaw naturalnych kosmetyków Krayna lub Labside z naszego pop-upu albo wałek do jogi i relaksu uszyty w lokalnej szwalni. Prezent, który pracownik naprawdę wykorzysta.

Co roku przygotowujemy też nowe propozycje świąteczne we współpracy z lokalnymi markami.

Vouchery przygotujemy imiennie dla każdej osoby z zespołu.



”

Zajęcia w Naya Yoga Club pomagają nam rozluźnić napięte mięśnie, zadbać o kręgosłup i na chwilę oderwać się od codziennych obowiązków. Do tego świetna atmosfera, profesjonalni instruktorzy i wyjątkowe miejsce sprawiają, że *na każdą sesję przychodzimy z prawdziwą przyjemnością.*

PRACOWNICY ATOS · PROGRAM BEACTIVE

Atos

Najpierw poznajcie *przestrzeń.*

Zapraszamy do studia osobę odpowiedzialną za benefity albo kilka osób z zespołu. Pokażemy salę i gabinet, opowiemy o grafiku i porozmawiamy o tym, czego potrzebujecie.

NAJPIERW

Napiszcie albo zadzwońcie

Dajcie znać, ile osób i jaka forma Was ciekawi.

NASTĘPNIE

Odwiedźcie studio

Poczujcie atmosferę, zanim podejmiecie decyzję.

NA KONIEC

Propozycja na miarę

Dopasowana do zespołu, kalendarza i budżetu.

*Naya**

KONTAKT

hello@naya*yoga*club.pl
+48 881 404 340
Niemcz, ul. Kusocińskiego 2

