

## MLADE UČITELJICE DOVODE JOGU U ZAGREBAČKE UREDE

*Svi oni koji uz obiteljske i poslovne obveze jednostavno ne stižu odlaziti na treninge, mogu se opustiti. I to doslovno. Yoga im dolazi u ured!*

Svi koji rade ili su nekada radili u uredu znaju koje posljedice na tijelo i um ostavljaju svakodnevni rad za računalom i stresno okruženje. Akumulirajući stres i duga razdoblja bez fizičke aktivnosti, dovodimo se u stanje koje će u najboljem slučaju prouzročiti tromost u mislima, idejama, kreaciji i posljedično cjelokupnom radu. O zdravstvenim i estetskim posljedicama, ne treba posebno govoriti. Svi oni koji uz obveze ne stižu odlaziti na treninge, mogu se opustiti. I to doslovno. Yoga im dolazi u ured! Prije ili poslije radnog vremena, joga učitelj dolazi i drži sat u jednoj od zajedničkih prostorija u firmi.

"Svaki sat započinjemo sa: "Otpusti sve što se do ovog trenutka događalo i stavi fokus na dah. Kreće tvoj restart za ostatak dana." Nevjerojatno je gledati kako se ukočena lica polako opuštaju i kako se ljudi energetiziraju nakon stresnog radnog dana. Do kraja sata su nam kao novi", govori nam Nikolina Milošević, trenerica joge i također začetnica projekta. I dodaje kako je cilj projekta [YOGA@OFFICE](#) ponuditi je svakom zaposleniku priliku za balans, mir i otpuštanje stresa poslovnog okruženja i to "nadohvat ruke" - pored radnog stola. Tako se ujedno štedi i vrijeme odlaska i dolaska do joga ili fitness studija, stvara se svojevrsni team building i povezivanje između zaposlenika.

### **Studen je mjesec free treninga!**

U slučaju da postoji interes za uvođenjem satova joge u vašoj kompaniji, imamo još dobru vijest! Za potencijalne klijente i zainteresirane pojedince koji 'tek moraju uvjeriti kolege da je ovo stvarno dobra ideja' u studenom ove godine organiziraju se gratis posjeti učitelja u vašoj kompaniji! Pošaljite upit na [cuculic.tena@prababa.com](mailto:cuculic.tena@prababa.com) i dogovorite probni sat u svojoj kompaniji! Više informacija o projektu možete pronaći i na [www.prababa.com](http://www.prababa.com).