



CORPORATIVO

o Futuro ATUAL da Meditação



YOGA NA EMPRESA?

- Bem estar
- Bom humor
- Foco e Discernimento
- Cuidado com corpo e mente
- Atividade de lazer
- Atividade física
- Relaxamento
- Equilíbrio integral
- Produtividade

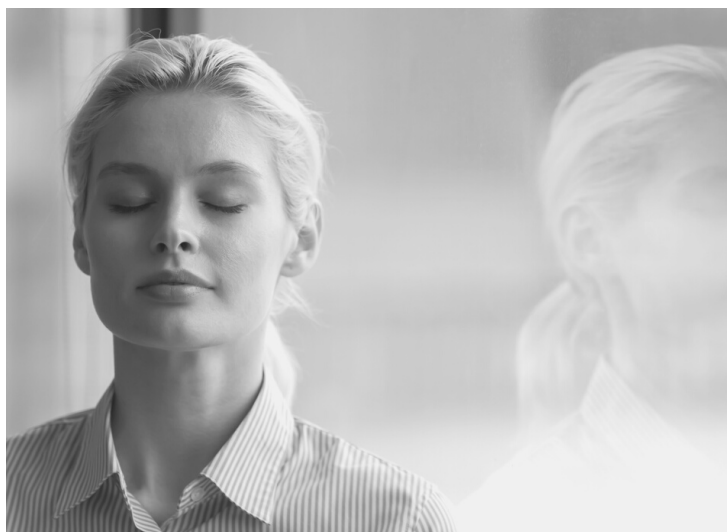


DESMISTIFICANDO O YOGA

O Yoga é um caminho filosófico e prático com técnicas que beneficiam o praticante em todas as áreas da vida, proporcionando bem estar integral e sucesso na vida pessoal e na carreira.

a Ciência já comprova os benefícios da prática regular do Yoga e, grandes empresas atualizadas e atentas nas necessidades de seus colaboradores já percebem os resultados desta prática nas relações entre equipes, com a realizações das metas, produtividade e o sucesso final.





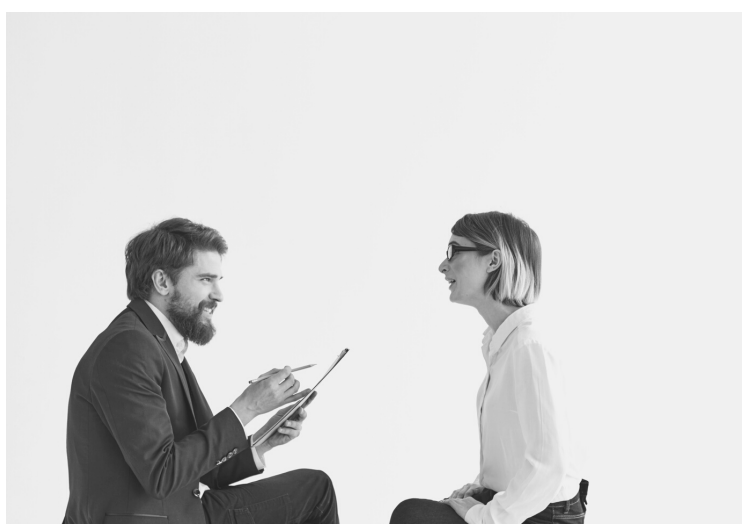
ATENÇÃO PLENA

a prática de yoga desenvolve a autorregulação da atenção para o momento presente com atitude aberta e consciente.



FOCO

com a regularidade na prática do yoga o praticando desenvolve objetivo claro e definido na ação executada.



DISCERNIMENTO

dia após dia a capacidade de compreender e avaliar situações se torna mais refinada e eficiente.

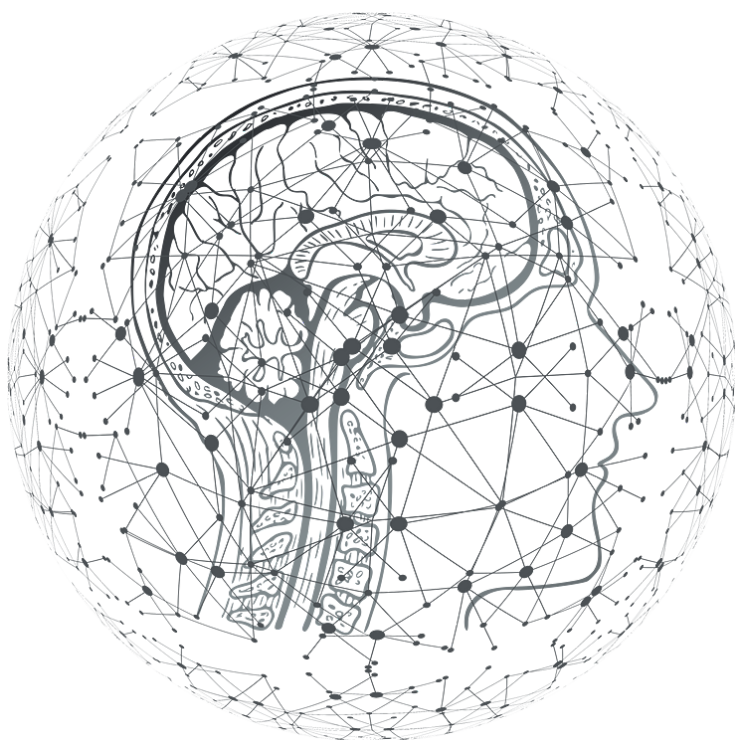
YOGA E SEUS BENEFÍCIOS





CUIDADO COM O CORPO

a prática corporal para todos proporciona diminuição de dores físicas, mobilidade maior do corpo, desintoxicação e vigor.



ATENÇÃO COM AS EMOÇÕES

a prática é reflexiva, colabora na identificação dos pensamentos, das emoções, aceitando as diferenças e equilibrando o mundo real do idealizado a fim de criar estratégias para uma vida emocional saudável.



EQUILÍBRIO DA MENTE

a prática regular proporciona um estado de consciência assertivo para os desafios do dia a dia.

YOGA E SEUS BENEFÍCIOS



YOGA E SEUS BENEFÍCIOS



RELAXAMENTO

o relaxamento é um estado de confiança e entrega às próprias ações e às ações do outro. Proporciona conforto da mente, das emoções e elimina a somatização física do estresse.



CONTENTAMENTO

o yoga proporciona bem estar integral com efeitos de bom humor, prazer, felicidade, generosidade, empatia, acolhimento e afeto.



SUCESSO

o sucesso é a percepção contínua de boas relações e soluções construídas diariamente com a equipe, clientes e diretores.



100%

NA PRÁTICA

PRÁTICA EM MOVIMENTO

HATHA YOGA

VINYASA FLOW

MEDITAÇÃO ATIVA

PREPARANDO O CORPO PARA O DIA

PRÁTICA NA ESTAÇÃO DE TRABALHO

MEDITAÇÃO GUIADA

MEDITAÇÃO REFLEXIVA

HORA DE RESPIRAR

PREPARANDO O SONO PROFUNDO



Outras práticas podem ser planejadas para direcionar a necessidade dos praticantes e o espaço físico disponível.

PRATICANDO YOGA

a prática de yoga é possível em todas os formatos. Através de um estudo de necessidades e estrutura, planejamos e propomos o formato ideal para sua empresa.

EM GRUPO e/ou INDIVIDUAL

ON-LINE e/ou PRESENCIAL

REGULAR e/ou EVENTO

WORKSHOP e/ou CURSO



Meditação tradicional diariamente:

Sem restrição de quantidade de praticantes com o propósito de prática mais curta e diária potencializando a atenção plena para o início ou fim do dia. Benefícios indiretos: diminui o fluxo de pensamentos excessivo, focando a atenção da cognição para o momento presente, diminuindo ansiedade, estresse e raiva. Sugestão de 30 minutos presencial ou on-line. Prática sentada na estação de trabalho.



Meditação reflexiva semanal:

Sem restrição de quantidade de praticantes com o propósito de trazer clareza mental, organização de tarefas e criação planejamento semanal de autocuidado. Benefícios indiretos: prepara a mente para as tarefas com foco e atenção plena para prática diurna e para prática noturna organiza e "limpa" a mente para o estado do sono profundo. Sugestão de 30 minutos presencial ou on-line . Prática sentada na estação de trabalho.



Meditação ativa semanal:

Com número máximo de participantes, a prática envolve o movimento corporalll direcionado, repetitivo e aleatório. Conduzida por um facilitador, a meditação ativa trás elementos da dança aliado ao yoga com respiração, meditação e relaxamento. Benefícios indiretos: elimina tensões corporais, alivia estafa mental e conforta as emoções. Sugestão de 30 minutos presencial ou on-line.. Prática em pé com necessidade de espaço para movimento corporal.



Hatha Yoga e/ou Vinyasa regular:

Com número máximo de participantes, esta prática corporal do yoga tem ajustes e alinhamento do professor, potencializando o cuidado com o corpo, aprofundamento na prática de respiração consciente e meditação. Benefícios indiretos: revigora o corpo, fortalece todos os sistemas corpóreos, melhorando a qualidade física, trazendo bem estar e acolhimento. Além de proporcionar um estado alterado de percepção de si mesmo através do corpo. Sugestão de 1 hora de prática presencial ou on-line. É necessário espaço físico para posicionamento do tapete de yoga.



Experiência Yoga todo dia

Sem restrição de quantidade de praticantes com o propósito de experienciar de forma simples e fácil a prática corporal do yoga para todos. Sem ajustes e alinhamento, potencializando o cuidado com o corpo, aprofundamento na prática de respiração consciente e meditação. Benefícios indiretos: revigora o corpo, fortalece todos os sistemas corpóreos, melhorando a qualidade física, trazendo bem estar e acolhimento. Além de proporcionar um estado alterado de percepção de si mesmo através do corpo. Sugestão de 1 hora de prática presencial ou on-line. É necessário espaço físico para posicionamento do tapete de yoga.



Hora de Respirar

Sem restrição de quantidade de praticantes, esta prática é regular com duração acessível para momentos de pausa entre períodos de jornada de trabalho. Benefícios diretos: auxilia no controle de todos os sistemas corporais através do Sistema nervoso central, proporcionando ao praticante diminuição do estresse, ansiedade e medo. Potencializa a tranquilidade, organização mental e ações ponderadas durante o dia. Sugestão: 15 minutos de prática presencial ou on-line. Prática sentada na estação de trabalho.



RESULTADOS DE SUCESSO

A prática do Yoga proporciona auto conhecimento, confiança, realização e autonomia emocional.

Ao proporcionar essas atividades dentro do ambiente corporativo, todos os benefícios pessoais desenvolvidos e conquistados na prática regular serão perceptíveis no ambiente de trabalho, na produtividade e nos relatórios finais.





Lu Polloni

Diretora – artista docente
Yogini, professora de Yoga
Terapeuta Holística

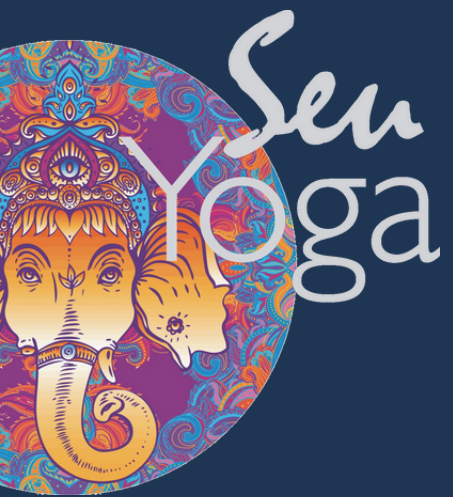
Diretora e professora do Seu Yoga e criadora do Projeto Ação Criativa arte educação. Trabalha com o movimento psicofísico há 27 anos. Segue no caminho como yogini, professora de yoga, dançarina, arte-educadora e terapeuta Renascedora. Ministra o Curso Seu Yoga, de especialização em yoga para professores e alunos praticantes. Além de produzir e facilitar eventos e workshops de autoconhecimento. Graduada em Licenciatura Plena em Dança, pela Faculdade Paulista de Artes e formada em Hatha Yoga, Yogaterapia e Yoga Clássico, pela Humaniversidade Holística. Ampliou seus conhecimentos com diversos cursos em Yoga para crianças, Yoga aéreo e Ashtanga Vinyasa. Atualmente tem seu estudo aprofundado na Formação em Anatomia e Fisiologia, pelo Instituto de Yoga Gurukula e Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo. Ministra aulas no Projeto Yoga Santa – FCMSCSP onde colabora com o ensino, pesquisa e escrita do livro sobre Anatomia aplicada ao Yoga para professores de yoga no Curso de Aperfeiçoamento em Anatomia do Yoga do Profº Me. Denival Galdeano, na Santa Casa de São Paulo. É criadora do Curso de Anatomia Infantil aplicada à Educação com enfoque em Yoga e Movimento pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo, além assinar como Supervisora Técnica e docente. Lu Polloni é pró ativa, entusiasta do ensino, criativa e competente. O projeto de vida pessoal é colaborar com o autoconhecimento de pelo menos uma pessoa por dia e assim, colaborar com a qualidade de vida de seus alunos e pessoas ao redor.



EXPERIÊNCIAS CORPORATIVAS



Conectado ...



WWW.SEUYOGA.COM.BR

