

# Ofis Yogası (ONLINE)



## Genel Bilgiler

Kontenjan	30
Ücret	90,00 TL
Eğitmen	İris Steinfeld Tunçay
Eğitim Kategorisi	Hayat,Hayat Dışı

## Eğitimin Amacı

Ofis Yogası, yoğun iş temposu ile mücadele etmek için, çalıştığınız yerde hatta oturduğunuz sandalyede veya duvarda stresle başa çıkabilmek için etkili teknikler sunmayı amaçlar. Bedeninizi rahatlatarak uzun oturmaktan olumsuz etkileyen omuz, sırt ve bel, bacak kasları ve el bileklerini esneterek ve rahatlatarak daha sağlıklı kalmayı destekliyor.

Bu eğitim, kısa meditasyon ve nefes çalışmaları ile zihin, ruh ve bedeninizi yenileyerek yaratıcılık, konsantrasyon, performansınızı artırmayı hedefler.

## Eğitimin Hedef Kitle

Oturarak çalışan herkes katılabilir.

## Eğitimin İçeriği

- Rahatlama
- Boyun ve omuz hareketleri
- Bel ve Ayaklar İçin Basit Hareketler
- Twistler ve Arkaya Eğilmeler
- Nefes Egzersizleri
- Meditasyon

## Eğitim Takvimi

Tarih	Mekan
10 Ađustos 2020 Pazartesi 12:00<>10 Ađustos 2020 Pazartesi 13:00	Mavi Salon

📍 SALON : Mavi Salon

