

CIĄŁO_ODDECH



SENTYMENTY | yoga & travel
Justyna Sankowska



kontakt@sentymenty.eu
tel. 510-090-511

www.sentymenty.eu

Z SESJI ODDECHOWEJ

KORZYŚCI

- odpoczynek, wytchnienie, oddech
- zwiększona koncentracja
- regeneracja umysłu
- obniżenie poziomu kortyzolu (hormonu stresu)
- przywrócenie równowagi i spokoju umysłu
- wsparcie w zarządzaniu stresem
- poprawa efektywności myśli i pracy
- wzrost empatii, zrozumienia, polepszenie komunikacji
- poprawa kondycji psychicznej i fizycznej





O MNIE

P O Z N A J M Y S I Ę

www.sentymenty.eu

Justyna Sankowska

Pasjonuje mnie ruch, oddech i bycie w połączeniu z ciałem. Uwielbiam przebywać na świeżym powietrzu, czerpać z mocy natury relaksując się wśród drzew. Jestem nauczycielką jogi, terapeutką oddechową, osobą aktywną fizycznie. Z zawodu jestem organizatorką produkcji filmowej, w praktyce pracuję jako koordynatorka festiwali (nie tylko filmowych), ale również spinam rzeczy w kurczących się deadlinech.

Piszę o tym, dlatego, że wiem co to znaczy pracować pod presją czasu i doświadczać przewlekłego stresu. To co również wiem, to to, że niekonicznie musimy w tym stresie być, aby odnosić sukcesy, jesteśmy w stanie być nawet bardziej wydajni z poczuciem wewnętrznego spokoju. A jak już stres zawita, wykorzystać jego energię a nadmiar odpuścić.

Właśnie oddech, może nam w tym pomóc.





poczuj moc
oddechu



Wszyscy oddychamy mimowolnie, organizm wie, kiedy wziąć wdech a kiedy zrobić wydech. Oddech przystosowuje się do trybu życia, sytuacji a także warunków atmosferycznych. Oddychamy, aby żyć. Jednak, czy zawsze oddychamy w sposób adekwatny do tego, w jakim miejscu jesteśmy?

I. Oddech płytki i przyspieszony spowodowany stresem i hiperwentylacją. Oddech *głęboki z pozoru*, który nie dostarcza nam wystarczającej ilości tlenu.

II. Oddech lekki, wydajny i spokojny. Oddech cichy, przez nos z aktywnością przepony. Oddech pozwalający nam zarówno na wydajną pracę, spokojny sen, jak i aktywność fizyczną.

Drugi wariant oddechu jest tym, do czego chcemy dążyć. Oddech jest narzędziem do pracy z ciałem, umysłem, ze sobą. Oddech pozwoli Ci zredukować stres, zwiększyć koncentrację, pozwoli Ci odpocząć. A jeśli będziesz w potrzebie - możesz użyć go jako koła ratunkowego. Wystarczy, że go poznasz.

OD
DE
CH



www.sentymenty.eu

BY CIE

być obecny w ciele



Yoga jest dla mnie ścieżką rozwoju poprzez doświadczanie.

Oprócz świadomości oddechu i nauki korzystania z niego, jako narzędzia, które mamy zawsze przy sobie jestem również nauczycielką jogi. Osobą, która ceni sobie balans pomiędzy aktywnością a wewnętrznym spokojem. Dlatego sesje oddechowe wzbogacone są również o elementy wyciszające umysł, uważności na ciało i bycia obecną, obecnym w nim.

Wykorzystując techniki między innymi z jogi, przygotowujemy ciało i umysł zarówno do pracy z oddechem, jak i dalszej pracy przed komputerem.

Nawiąż współpracę!

REGULARNA SESJA ODDECHOWA

Stworzenie przestrzeni dla pracowników, w której na kilkanaście minut mogą skierować swoje myśli gdzie indziej, pozwoli na poprawienie koncentracji i redukcję stresu. W ramach praktyki, w której tematem przewodnim jest oddech, jego obserwacja i świadomość wzmacniana jest między innymi uważność, co przekłada się na regenerację umysłu oraz wyciszenie organizmu.

Do realizacji sesji oddechowej wystarczą słuchawki oraz łącze internetowe, praktyka może odbywać się zza biurka, nie będzie potrzebne rozkładanie maty. Podczas sesji nie jest wymagane patrzenie w ekran, dzięki temu również oczy mogą odpocząć.

Praktyka dzięki swojej formie online, może być dostępna dla wszystkich pracowników, niezależnie od bycia w biurze czy pracy zdalnej, a także miejsca zamieszkania.

W ramach praktyki:

- wyciszymy umysł i myśli
- delikatnie poruszamy karkiem, kręgosłupem, oczami - wprowadzając w nich rozluźnienie
- zastosujemy techniki wyciszające
- będziemy uczyć się technik oddechowych, które redukują stres, przywracają koncentrację, ale również uczą wzorców oddechowych, oddechu przeponą i przejmowania kontroli nad oddechem

WARSZATY

Jeśli nie masz możliwości regularnych spotkań, ale zależy Ci na wsparciu swoich pracowników - możemy zorganizować sesje w formie warsztatów okolicznościowych:

- narzędzia radzenia sobie ze stresem przewlekłym
- sytuacja stresowa - jak zareagować?
- natłok myśli i niska koncentracja - sposoby na szybką regenerację

