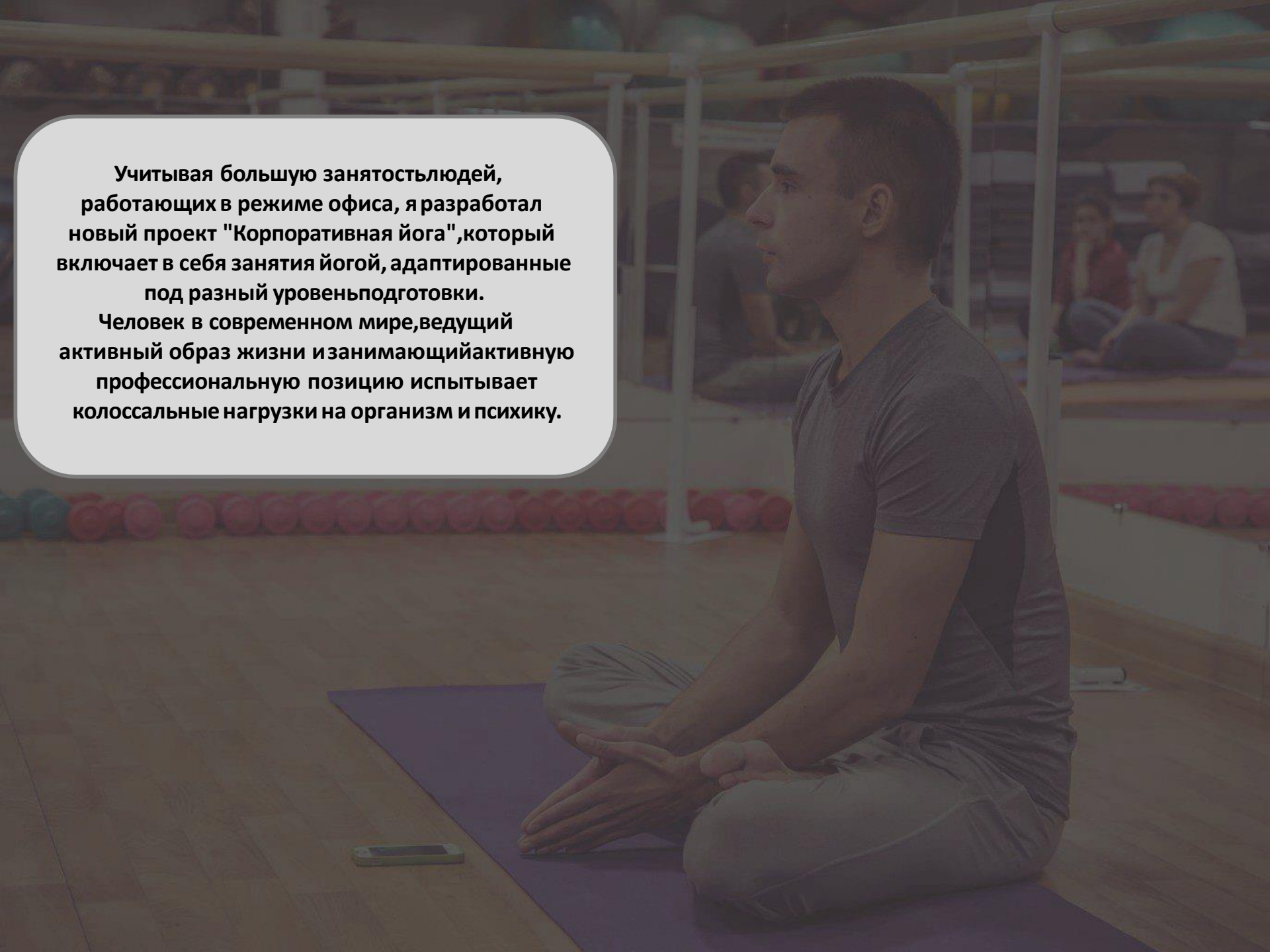


Сергей Зоркий. Тренер по телу.



- Сертифицированный специалист
 - Индивидуальный предприниматель (ОКВЭД "В области спорта")
 - 8 лет и более 5000 часов личных тренировок
 - 7 лет тренерства
 - Десятки довольных персональных клиентов



Учитывая большую занятость людей, работающих в режиме офиса, я разработал новый проект "Корпоративная йога", который включает в себя занятия йогой, адаптированные под разный уровень подготовки.

Человек в современном мире, ведущий активный образ жизни и занимающий активную профессиональную позицию испытывает колоссальные нагрузки на организм и психику.



Йога — самый древний и наиболее основательно разработанный метод осознанного, гармоничного самосовершенствования человека. Йога начинается с того, что возвращает нам полноту самоконтроля - столь редкую в наше время способность сознательно управлять своей собственной волей и личной силой, тем самым восстанавливая естественное состояние внутреннего равновесия и покоя, не зависящее от внешних обстоятельств и т.д.



Систематические и правильно выстроенные занятия:

- улучшают здоровье, минимизируют вредное влияние внешних факторов, а также нередко излечивают болезненные расстройства;
- наполняют энергией и снимают лишнее напряжение;
- структурируют и очищают физическое тело, делая его более спортивным, гибким и подтянутым;
- повышают эффективность в реализации профессиональных и личных задач;
- улучшают память, скорость реакции, способность к длительным физическим нагрузкам, повышают уровень внимания.



Многие корпорации во всем мире оценили положительные результаты от проведения йога-классов для своих сотрудников. Помимо перечисленных эффектов, корпоративные занятия:

- **повышают качество и производительность работы сотрудников;**
- **повышают уровень обслуживания Клиентов и имидж Компании;**
- **укрепляют корпоративный дух и создают доброжелательную атмосферу в коллективе;**
- **значительно экономят время сотрудников**

Как проходят занятия и что для этого нужно?

Виды практик:

Я предлагаю ряд практик от мягкой и медитативной до терапевтической и активно-силовой

Сервис:

Занятия могут проходить в офисе с выездом преподавателя в удобное для вас время.

Продолжительность класса:

От 50 до 60 минут.
От 1,5 до 2 часов.

Что необходимо для занятий йогой:

Открытое, проветриваемое пространство (это может быть конференц. зал), коврик, свободная одежда и ваше желание.

Стоимость

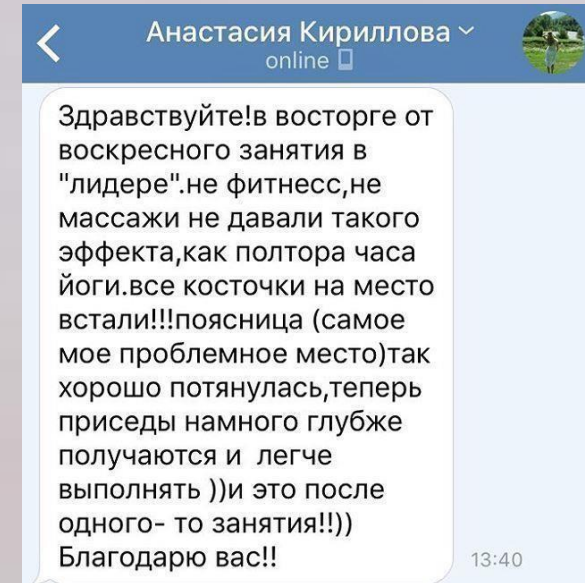
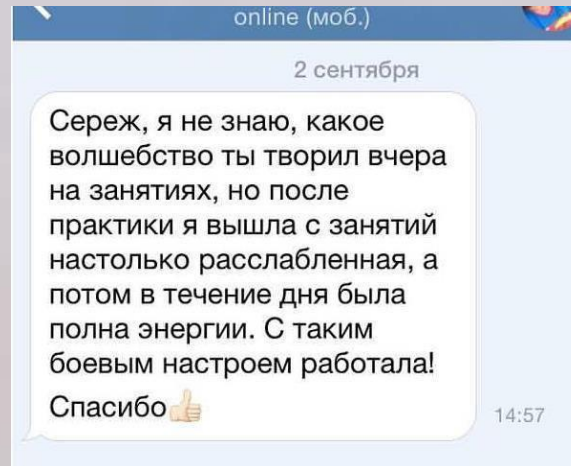
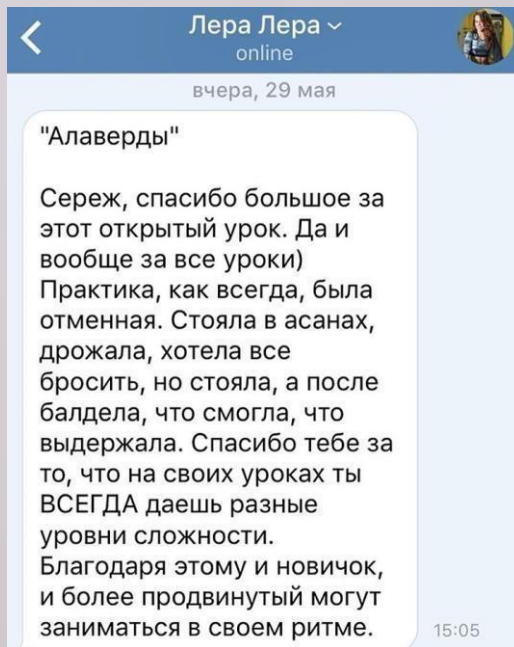
20-30 минут – 2000 ₽

60 минут – 3000 ₽

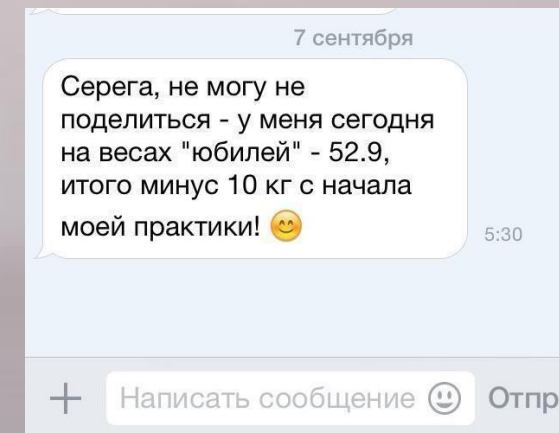
90 минут - 4000 ₽

**Первая тренировка
БЕСПЛАТНО**

Отзывы



Ещё отзывы по хештегу в соцсетях
#ОТЗЫВЫ_ЗОРКИЙ



Контакты



Личный сайт - https://zoarkey.ru/for_companies/



Вконтакте [Сергей Зоркий] - <https://vk.com/zoarkey>



Facebook [Sergey Zoarkey] - <https://www.facebook.com/zoarkey>



Instagram [@zoarkey] - <https://www.instagram.com/zoarkey/>



YouTube - канал "Йога без купюр" <https://www.youtube.com/ЙогаБезКупюр>



Одноклассники [Сергей Зоркий] - <https://ok.ru/zoarkey>



Email - info@zoarkey.ru



Tel/WatsApp/Viber/Telegram - [8\(925\)3773-307](tel:8(925)3773-307)

ИП ДЕРКАЧ СЕРГЕЙ СЕРГЕЕВИЧ



ИНН: 503410841790

ОГРН: 317505300001013