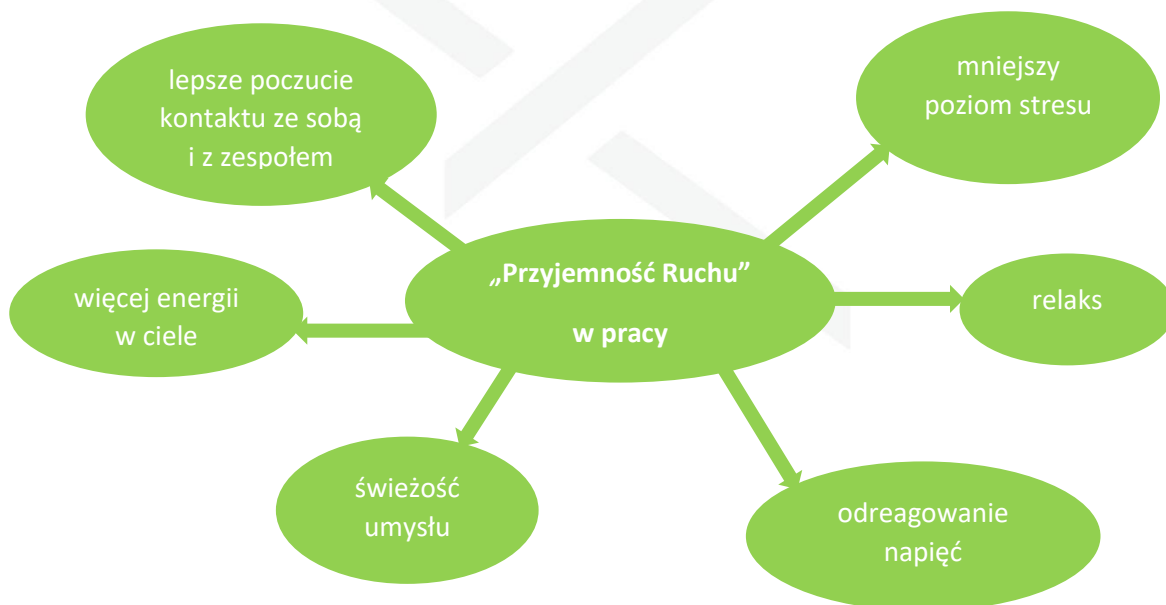


Rytmy Życia  
Agnieszka Czubak  
ul. Tadeusza Rejtana 8 lok. 42  
93 – 583 Łódź  
t: + 48 510 774 727  
e: [agnieszka@rytmzyzycia.pl](mailto:agnieszka@rytmzyzycia.pl)



Szanowni Państwo,

oferuję warsztaty „Przyjemność Ruchu”, które pomogą pracownikom **oderwać się od nadmiaru stresogenów, skontaktują ich z ciałem, pomogą im uwolnić chroniczne napięcia**, dzięki czemu nauczą się jak się relaksować w czasie pracy. W efekcie **przyniesie to większe zaangażowanie, zmniejszy ryzyko wypalenia zawodowego, odświeży ciało i umysł**. Dodatkowo przyniesie **stały efekt** w postaci nabycia umiejętności korzystania z przekazanych narzędzi.



RYTMY ŻYCIA Agnieszka Czubak  
93 - 583 Łódź, ul. Rejtana 8/42  
t: 510 774 727  
e: [agnieszka@rytmzyzycia.pl](mailto:agnieszka@rytmzyzycia.pl)  
[www.rytmzyzycia.pl](http://www.rytmzyzycia.pl)

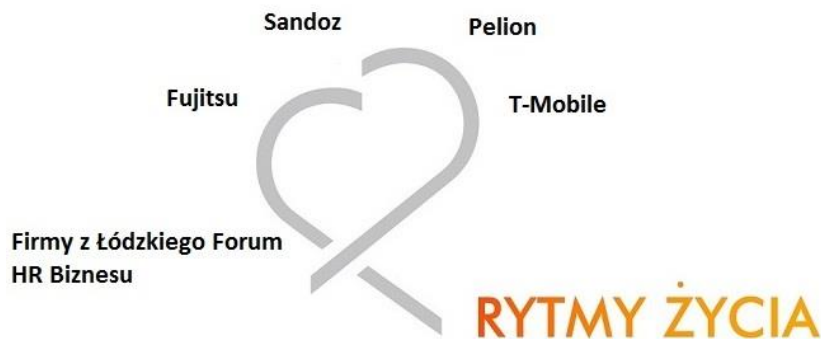
NIP: 733 130 19 40  
REGON: 101 787 329  
konto: Deutsche Bank  
84 1910 1048 2651 5558 1295 0001

## Jakie narzędzia poznasz?

- ✓ Elementy metody Ruchu Autentycznego – [www.ibmt.co.uk](http://www.ibmt.co.uk)
- ✓ Taniec Intuicyjny
- ✓ Medytacje Aktywności
- ✓ Psychogimnastyka
- ✓ Relaksacje
- ✓ Elementy Jogi Śmiechu – [www.joginsmiechu.pl](http://www.joginsmiechu.pl)
- ✓ Elementy współczesnej Tantry – inspiracje od TantraLove [www.tantralove.eu](http://www.tantralove.eu)



Warsztaty te odbyły się już w firmach: T-Mobile ( w połączeniu z Jogą Śmiechu), Pelion, Fujitsu i Sandoz (warsztat z muzyką na żywo) oraz innych - z Łódzkiego Forum HR Biznesu pod hasłem *Kluczowe wartości wpływające na rozwój firmy – kultura zdrowia i ruchu w Twojej pracy*. Szkolenia promują projekt moda na ruch~taniec~relaks w pracy.



RYTMY ŻYCIA Agnieszka Czubak  
93 - 583 Łódź, ul. Rejtana 8/42  
t: 510 774 727  
e: [agnieszka@rytmyzycia.pl](mailto:agnieszka@rytmyzycia.pl)  
[www.rytmyzycia.pl](http://www.rytmyzycia.pl)

NIP: 733 130 19 40  
REGON: 101 787 329  
konto: Deutsche Bank  
84 1910 1048 2651 5558 1295 0001

Opinia uczestniczki podczas warsztatów w firmie Pelion realizowanego w ramach projektu moda na ~ ruch~ w pracy: "Czułam się początkowo źle, zażenowana, zawstydzona, ale później - właściwie od momentu zdjęcia okularów - zawiasy obluźowały się. Muzyka jest dla mnie świetną formą relaksu...Końcówkę zajęć oceniam najwyżej. Ta chwila dla siebie dała mi ogromny zastrzyk energii na drugą część dnia."

**\*Ceny ustalane są indywidualnie w zależności od ilości uczestników i zamówionych godzin warsztatowych.**



*\*Opcja - warsztaty z muzyką na żywo*



RYTMY ŻYCIA Agnieszka Czubak  
93 - 583 Łódź, ul. Rejtana 8/42  
t: 510 774 727  
e: agnieszka@rytmzycia.pl  
www.rytmzycia.pl

NIP: 733 130 19 40  
REGON: 101 787 329  
konto: Deutsche Bank  
84 1910 1048 2651 5558 1295 0001

## Dlaczego warto zainwestować w te warsztaty?

„Na pewno Państwa firmie zależy na podniesieniu wydajności pracy? A czy już Państwo wiedzą, że **stopień wydajności pracownika zależy jest od jego stanu zdrowia?**”

Uznają to liczne badania np. przeprowadzone przez **Instytutu Gallupa** (najstarszy Instytut badania opinii społecznej na świecie), a raport potwierdzający tę korelację to „State Of the Global Workplace” 2014 r. obejmował odpowiedzi ponad 224 tys. respondentów ze 141 krajów świata (w tym z Polski). To badanie dowodzi, iż **zaangażowani pracownicy są bardziej produktywni** (o około 20%), generują **większe zyski** (o około 20%), a jakość ich pracy (mierzona liczbą błędów/defektów) jest wyższa o 41%.

Według badań Aviva Workplace Health Index 2013 r. 42% pracowników życzyłoby sobie, aby pracodawca wprowadzał **więcej inicjatyw sportowych**.

„Większość pracowników twierdzi, że praca w Polsce staje się coraz bardziej wymagająca i stresująca. **Efektom jest stres, chroniczne napięcie, niepokój i zmęczenie**” - podkreśla Tomasz Mendak Health & Wellness Manager w firmie Workmed.

„**Wydatki związane z ochroną zdrowia pracowników zmniejszyły się o 20% w stosunku do poziomu przed wdrożeniem programu promującego ćwiczenia fizyczne**, ograniczenie palenia, zdrową żywność oraz regularne pomiary ciśnienia krwi.” (źródło: „Jednominutowy menedżer Równowaga życia i pracy” autorstwa: Blanchard Marjorie, Blanchard Ken, Edington D.W.)



RYTMY ŻYCIA Agnieszka Czubak  
93 - 583 Łódź, ul. Rejtana 8/42  
t: 510 774 727  
e: agnieszka@rytmzyzycia.pl  
www.rytmzyzycia.pl

NIP: 733 130 19 40  
REGON: 101 787 329  
konto: Deutsche Bank  
84 1910 1048 2651 5558 1295 0001



**Agnieszka Czubak – praktyk i trener rozwoju osobistego, prowadzi warsztaty pogłębiania świadomości przez ciało, nazywa je „Przyjemność Ruchu”;** Jest absolwentką rocznego kursu Ruchu Autentycznego (kurs certyfikowany przez Institute for Integrative Bodywork and Movement Therapy, Wielka Brytania). Brała udział w pracy ustawieniowej z Kamą Korytowską, tańczyła 5 Rytmów, Misterium Ciała, kontakt improwizacji, rozwijała swój osobisty potencjał w pracowni rozwoju osobistego „Pełnia”, ukończyła kurs instruktorski Jogi Śmiechu certyfikowany międzynarodowym dyplomem, brała też udział w międzynarodowym szkoleniu w Walii „Jak rozwijać przedsiębiorczość na terenach wiejskich”. Uczestniczyła również oraz asystowała podczas warsztatów usprawniających komunikację i bliskość „Tantra dla Singli” i Tantra dla Par” organizowanych przez Zosię i Dawida Rzepeckich oraz w organizowanych przez nich warsztatach: „Dzika i Mądra Kąbieta” z dr Veechi Shahi z Indii oraz w warsztatach Tantry Diane and KerryRiley nauczycieli z Australii. Od 2011 r. robi warsztaty pogłębiania świadomości przez ciało w tym z muzyką na żywo zapraszając do współpracy muzyków m.in. Lucjana Wesołowskiego (instrumenty indyjskie), Mirko Fernandez Sanchez (instrumenty peruwiańskie). Z wykształcenia jest magistrem zarządzania i rachunkowości, prócz tego ukończyła studia podyplomowe „Żywnie i wspomaganie dietetyczne w sporcie”. Od 2014 roku prowadzi firmę Rytmy Życia i realizuje projekt „Moda na ruch~taniec~relaks w pracy” np. w firmach: T-Mobile, Pelion, Fujitsu i Sandoz oraz innych – z łódzkiego Forum HR Biznesu pod hasłem „*Kluczowe wartości wpływające na rozwój firmy – kultura zdrowia i ruchu w Twojej pracy.*” Jej strona internetowa to [www.rytmyzycia.pl](http://www.rytmyzycia.pl)

Z szacunkiem  
Agnieszka Czubak



RYTMY ŻYCIA Agnieszka Czubak  
93 - 583 Łódź, ul. Rejlana 8/42  
t: 510 774 727  
e: [agnieszka@rytmyzycia.pl](mailto:agnieszka@rytmyzycia.pl)  
[www.rytmyzycia.pl](http://www.rytmyzycia.pl)

NIP: 733 130 19 40  
REGON: 101 787 329  
konto: Deutsche Bank  
84 1910 1048 2651 5558 1295 0001