

WARSZTATY ZDROWIE ZA BIURKIEM



CELE

- Zwiększenie świadomości konsekwencji pracy w pozycji siedzącej
- Nauka prawidłowego funkcjonowania za biurkiem
- Nauka efektywnych technik autoterapii
- Profilaktyka dolegliwości bólowych kręgosłupa



KORZYŚCI

- Zmniejszenie dolegliwości bólowych kręgosłupa i częstotliwości ich występowania
- Zwiększenie efektywności pracy
- Zwiększenie satysfakcji z pracy
- Zmniejszenie podatności na stres
- Zmniejszenie ilości zwolnień lekarskich spowodowanych bólami kręgosłupa
- Zwiększenie świadomości dotyczącej układu kostno-mięśniowego człowieka



SZCZEGÓŁY

- Czas trwania: 120 - 150 minut
- Ilość osób w grupie: 5 - 10



PROWADZĄCY



Nazywam się Jarosław Burdzy. Jestem dyplomowanym osteopatą i doświadczonym fizjoterapeutą dla którego pomaganie ludziom jest nie tylko pracą, ale również życiową pasją. Moją motywacją do stworzenia tego szkolenia jest złota zasada: „Lepiej jest zapobiegać niż leczyć”.



KONTAKT

- info@osteohhealth.pl
- www.osteohhealth.pl
- facebook.com/OsteohhealthPL
- +48 661 102 845
- Adres gabinetu:
ul. Marii Skłodowskiej-Curie 5, II piętro
80-210 Gdańsk

„ZAPRASZAM
DO WSPÓŁPRACY”