



DRZEWO ŻYCIA

STUDIO JOGI

OFERTA DLA FIRM



O STUDIO

Studio jogi Drzewo Życia jest szczególnym projektem na mapie Wrocławia.

Organizujemy wyjazdy, prowadzimy warsztaty i szkolenia, zajęcia indywidualne oraz przygotowujemy programy personalne.

Unikalna przestrzeń, domowa atmosfera, wygodne szatnie z prysznicami, wegańska kawiarnia z dobrą herbatą i kawą, biblioteka - wszystko to daje możliwość odpoczynku po naprawdę dobrej i głębokiej praktyce na macie.

Prowadzimy zajęcia grupowe, indywidualne, warsztaty i wyjazdy z jogą, Uczymy jogi w 4 językach: polskim, angielskim, rosyjskim oraz ukraińskim.

Cena i warunki współpracy są dopasowywane indywidualnie do klienta.

KONTAKT

drzewozyciayoga@gmail.com

+48 505 071 234



DRZEWO ŻYCIA
STUDIO JOGI

ZAJĘCIA W STUDIO

Zapraszamy na zajęcia do naszego studio, gdzie tworzymy wyjątkową przestrzeń, sprzyjającą praktyce, dopasowaną do potrzeb grupy. Do dyspozycji są trzy wyjątkowe sale - 40, 60 i 80 m².

Zapewniamy wysokiej jakości sprzęt do jogi (maty, klocki, paski, chusty, deski balansujące).

W naszym studio oferujemy wegańskie ciasta i przekąski oraz pyszną, aromatyczną kawę i herbatę. Dla wszystkich uczestników zajęć dostępna jest filtrowana woda.



DRZEWO ŻYCIA
STUDIO JOGI

NASI NAUCZYCIELE

Nasi nauczyciele to zespół praktyków, którzy dzięki swojemu doświadczeniu i wiedzy, każdego dnia, prowadzą zajęcia, będące odpowiedzią na potrzeby klientów. To właśnie zespół Drzewa Życia jest gwarancją bezpiecznej i efektywnej praktyki.

Prowadzimy zajęcia, które są "szyte na miarę". Praktyki, które pomagają naszym klientom w tym, aby byli bardziej szczęśliwi, zdrowsi, mniej zestresowani i sprawniejsi.

Naszą misją jest maksymalne dopasowanie programu zajęć do grupy. Zarówno podczas zajęć regularnych, jak i w czasie wyjazdów z jogą, warsztatów oraz zajęć, prowadzonych poza studiem.



DRZEWO ŻYCIA
STUDIO JOGI

RODZAJE ZAJĘĆ



Joga i Świadomość Ciała

Autorskie zajęcia Pavla Tsekhotskiego, założyciela Drzewa Życia, oparte na różnych technikach jogi.



Aerial Joga

Na zajęciach Aerial Yogi nasze ciało podtrzymywane jest dzięki hamakowi dlatego asany wykonywane w chustach robimy z większą swobodą, lekkością i przyjemnością.



Ashtanga Joga

Wywodząca się z Indii dynamiczna medytacja w ruchu, która bazuje na pracy z trzema elementami: oddechem, asanami (czyli pozycjami jogi) oraz drishti (skupieniem uwagi).



Joga Board, Aerial Board Joga

Nowoczesna forma jogi, która bazuje na wykorzystaniu desek balansujących jako dodatkowego bodźca, maksymalizującego efekty treningu.



Vinaysa Flow

Dynamiczna forma jogi, skupiająca się na łączeniu ruchu, świadomego oddechu i uwagi. Płynne przejścia pomiędzy pozycjami sprawiają, że w praktyce odnaleźć można wyjątkową harmonię.



RODZAJE ZAJĘĆ



Hatha Joga

Najbardziej znana i tradycyjna odmiana jogi, skupiająca się na ćwiczeniach fizycznych i oddechowych. Pomaga utrzymać dobrą kondycję fizyczną i mentalną.



Zdrowe Stawy, Zdrowy Kręgosłup

Praktyka skierowana jest do osób, które w łagodny sposób chcą wzmocnić stawy i mięśnie. Celem praktyki jest poprawa ruchomości stawów oraz poprawa samopoczucia.



Kundalini Joga

Praktyka mająca na celu zbalansowanie czakr oraz przyciągnięcie pomyślności i dobrobytu.



Joga Nidra

Zajęcia rozpoczynają się pracą nad elastycznością oraz delikatnym rozciąganiem by następnie wejść w głęboki relaks podczas leżącej medytacji prowadzonej. Godzinna praktyka daje zbliżony wypoczynek do 4 godzin regularnego snu.



Joga na Kołach

Joga na kole jest jedną z najnowocześniejszych terapeutycznych technik zwiększających elastyczność oraz poprawiających rozciąganie i balans.



WYJAZDY Z JOGĄ

Organizujemy dopasowane do potrzeb i wymagań klienta, krajowe i zagraniczne, wyjazdy z jogą.

Zapewniamy opiekę wykwalifikowanej kadry instruktorskiej, wsparcie logistyczne oraz dostęp do rozbudowanej sieci ośrodków wypoczynkowych.

Wyjątkowe miejsca, w których praktykujemy i odpoczywamy podczas wyjazdów, są gwarancją głębokiego relaksu.

Z dala od miejskiego zgiełku i pośpiechu, poza zasięgiem telefonii komórkowej. Te miejsca pozwalają doświadczyć błogiej ciszy, odkryć na nowo przestrzeń „tu i teraz” i skupić się na praktyce.



DRZEWO ŻYCIA
STUDIO JOGI

ZAPRASZAMY DO WSPÓŁPRACY

Opiekun klienta biznesowego: Ika Dac
Menedżer ds. marketingu: Katarzyna Niedzielska
Numer telefonu: +48 513 226 907
Adres e-mail: drzewozyciayoga@gmail.com





DRZEWO ŻYCIA

STUDIO JOGI

ul. Tęczowa 57
53-601 Wrocław
www.drzewozycia.yoga/pl/glowny/