



SILNÁ  
IMUNITA

# DEN ZDRAVÍ a psychické pohody

teambuilding, který podpoří imunitu a vyrovnanost vašich lidí, vyladí interní komunikaci a týmovou souhru

- 2-6 praktických 3hodinových workshopů
- online nebo naživo, záleží na vás
- zaměstnanec si sám vybere svá témata
- každý si najde svou cestu ke zlepšení kvality života a zdraví
- nejnovější poznatky a praktická cvičení přináší tým zkušených odborníků

Kompletní výběr workshopů naleznete zde:

[Týmové workshopy pro zaměstnance](#)



PROTIZÁNĚTLIVÁ  
STRAVA



TOXIČTÍ  
LIDÉ

PSYCHOSOMATIKA

POHYBOVÁ  
KOMPENZACE  
SEDAVÉHO  
ZAMĚSTNÁNÍ



MINDFULNESS

PSYCHOHYGIENA  
A  
VYDÝCHÁVÁNÍ EMOCÍ

ZDRAVÉ  
OČI



ŽIVOT BEZ CHEMIE



AROMATERAPIE