

Dobrostan zaczyna się *od oddechu*

Sesje oddechowe i programy regeneracji dla zespołów, które chcą pracować z większym spokojem i energią.

Wysoka wydajność wymaga *przestrzeni na regenerację.*

Tempo pracy rośnie. Kalendarze wypełniają spotkania, a granica między zaangażowaniem a przeciążeniem coraz bardziej się zaciera.

Dla organizacji to wyzwanie, które przekłada się na energię i wyniki całego zespołu.

01	Przewlekłe napięcie	Trudno się zregenerować po intensywnym dniu.
02	Przeciążenie uwagi	Mniej zasobów na koncentrację i dobre decyzje.
03	Ryzyko wypalenia	Spada zaangażowanie i satysfakcja z pracy.
04	Rotacja i absencje	Realne koszty długotrwałego przeciążenia.

Dobry wellbeing nie jest kolejnym punktem w kalendarzu. *Daje przestrzeń na regenerację i umiejętności na co dzień.*

Dlaczego *oddech?*

Oddech działa automatycznie, a jednocześnie możemy go świadomie regulować.

Jest ściśle związany z autonomicznym układem nerwowym, który odpowiada za mobilizację i regenerację. Badania nad spokojnym, rytmicznym oddechem wskazują na korzystny wpływ m.in. na zmienność rytmu serca (HRV).

PRAKTYKA MOŻE WSPIERAĆ

01 świadome rozpoznawanie napięcia

02 regulację pobudzenia i reakcji na stres

03 powrót do spokojnego rytmu po pracy

04 uważność na sygnały płynące z ciała

Oddech nie usuwa źródeł stresu. Pomaga skuteczniej reagować na codzienne obciążenia.



Jak wygląda *sesja?*

Świadoma praca z oddechem, elementy mindfulness, muzyka i czas na integrację doświadczenia.

Intensywność dobieramy do grupy: od łagodnych technik po praktykę inspirowaną metodą Psychedelic Breath®.

01	Wprowadzenie	Bezpieczeństwo, intencja, przygotowanie	10–15 MIN
02	Przygotowanie	Rozluźnienie i uważność na ciało	10 MIN
03	Praktyka główna	Prowadzony oddech i dobrana muzyka	40–50 MIN
04	Integracja	Wyciszenie, odpoczynek, obserwacja	10–15 MIN
05	Zamknięcie	Wskazówki do samodzielnej praktyki	5–10 MIN

CAŁA SESJA

75–100 *minut*

Jedno doświadczenie. *Dwie perspektywy.*

Sesja działa na dwóch poziomach: daje ludziom chwilę realnego odpoczynku, a organizacji narzędzie, które wzmacnia kulturę dbania o zespół.

DLA UCZESTNIKÓW

- Chwila wyciszenia i regeneracji
- Proste techniki regulacji napięcia
- Lepszy kontakt z sygnałami z ciała
- Oderwanie od codziennych obowiązków
- Wspólne, niecodzienne doświadczenie

DLA ORGANIZACJI

- Uzupełnienie strategii wellbeing
- Kompetencje radzenia sobie ze stresem
- Kultura uważności i regeneracji
- Mocniejsze doświadczenie pracownika
- Element integracji lub wydarzenia

NAJWAŻNIEJSZA WARTOŚĆ

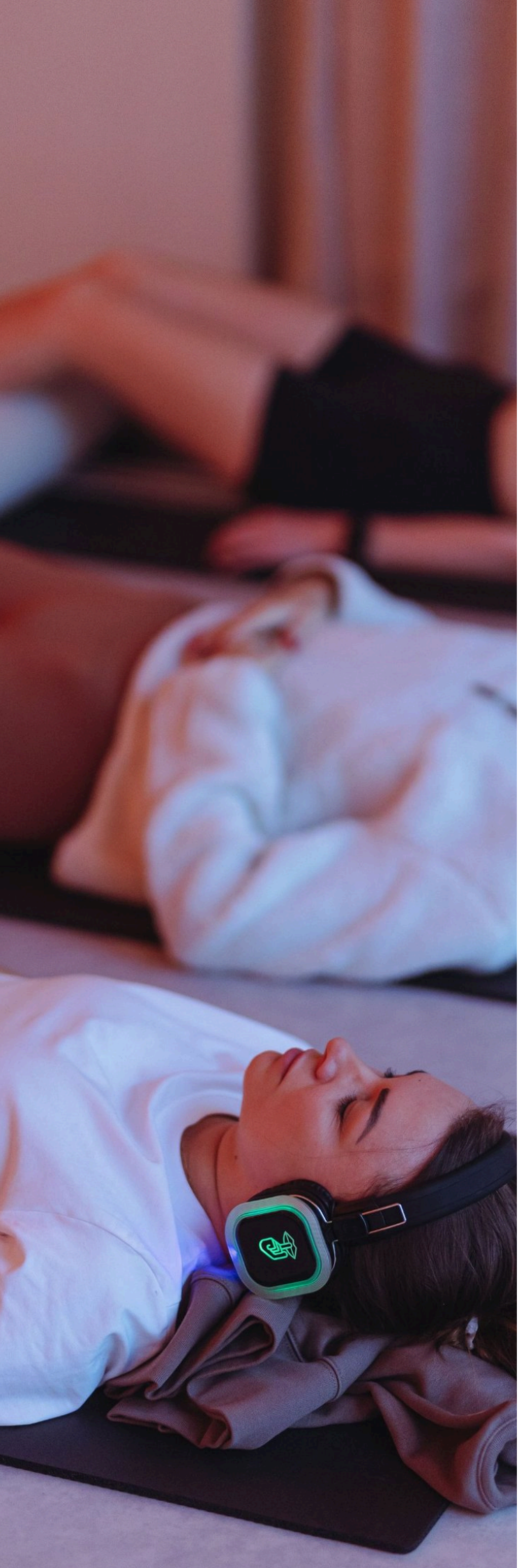
Umiejętności, które zostają po wydarzeniu: *przed trudną rozmową, między spotkaniami, po wymagającym dniu.*

“

Współpraca z Tobą przy evencie HER GLOW: (re)set była *czystą przyjemnością!* Jesteś profesjonalną, ciepłą i magnetyczną osobą. Zachwyciłaś uczestniczki swoją wiedzą i pasją. Byłaś wspaniałą przewodniczką przez całe doświadczenie, zadbałaś o każdy szczegół – od słuchawek do silent disco, przez DJkę, aż po całą oprawę wydarzenia.

Mogłam w pełni na Tobie polegać i zająć się innymi kwestiami eventu. Jeśli chcesz stworzyć głęboki experience dla swojej społeczności, to zdecydowanie zrób to z Patrycją.

HER GLOW CLUB · ORGANIZATORKA WYDARZENIA HER GLOW: (RE)SET



PAKIET 01

Experience

Jedna sesja. Nowa perspektywa.

Jednorazowe doświadczenie oddechowe dla zespołów, które chcą poznać pracę z oddechem w profesjonalnej, przystępnej formule.

DLA KOGO

Zespoły, działy HR, kadra menedżerska, firmy zaczynające działania wellbeing.

W PAKIECIE

- Konsultacja potrzeb i dopasowanie formatu
- Ankieta kwalifikacyjna i instrukcja
- Prowadzona sesja z muzyką
- Czas na integrację doświadczenia
- Ćwiczenia do samodzielnej praktyki

CZAS	**75–90 minut**
GRUPA	**do ok. 30 osób**
FORMA	**biuro, sala lub online**
DOJAZD	**w Poznaniu w cenie**

CENA

od 1 500 zł netto

PAKIET 02

Reset

Trzy miesiące. Od doświadczenia do nawyku.

Regeneracja nie musi być wydarzeniem raz w roku. Cykl łączy praktykę, edukację i ćwiczenia, żeby oddech stał się codziennym narzędziem.

DLA KOGO

Zespoły, które chcą zbudować trwały nawyk regulacji stresu.

W PAKIECIE

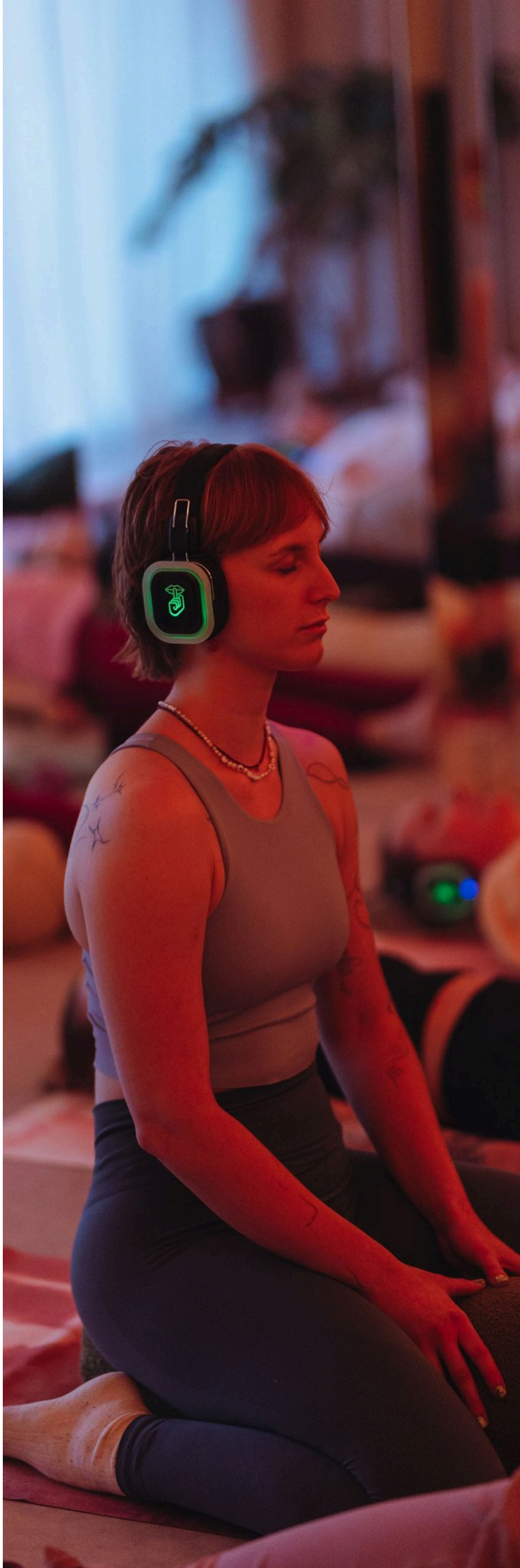
- 6 sesji grupowych po 60–75 minut
- Spotkanie otwierające i cele programu
- Materiały edukacyjne po sesjach
- 3 nagrania audio do praktyki
- Anonimowa ankieta i podsumowanie

CZAS	**3 miesiące, co 2 tygodnie**
GRUPA	**10–30 osób**
FORMA	**na miejscu lub online**
DOJAZD	**w Poznaniu w cenie**

CENA

7 200 zł netto

1 200 ZŁ ZA SESJĘ · -20%





PAKIET 03

Breath at Work

Partnerstwo roczne. Dobrostan jako kultura.

Roczny program dla firm, które traktują wellbeing jako stały element kultury, a nie okazjonalną atrakcję. Jedna sesja w miesiącu buduje trwały nawyk regulacji stresu.

DLA KOGO

Organizacje 50–1000 osób z działem HR lub People & Culture.

W PAKIECIE

- 12 sesji grupowych, raz w miesiącu
- Konsultacja na start i plan roku
- Stały termin w kalendarzu firmy
- Ankiety kwalifikacyjne dla nowych osób
- Kwartalne podsumowanie dla HR

CZAS	**12 miesięcy, raz w mies.**
SKALA	**firmy 50–1000 osób**
FORMA	**na miejscu lub online**
DOJAZD	**w Poznaniu w cenie**

CENA

12 000 zł netto

1 000 ZŁ ZA SESJĘ · −33%

PAKIET 04

Immersive

Offsite · Event · Gala. Doświadczenie, które się pamięta.

Prowadzone doświadczenie oddechowe z muzyką i pełną oprawą. Biorę na siebie całość: słuchawki silent disco, DJ-a i scenariusz, a organizator może zająć się resztą eventu.

DLA KOGO

Eventy firmowe, wyjazdy integracyjne, konferencje, społeczności.

W PAKIECIE

- Sesja jako główny punkt wydarzenia
- Muzyka autorska lub DJ na żywo
- Słuchawki silent disco (po uzgodnieniu)
- Scenariusz dopasowany do eventu
- Łagodna wersja dla zróżnicowanych grup

CZAS	**30–90 minut**
GRUPA	**15–100+ osób**
ZASIĘG	**cała Polska**
DOJAZD	**w Poznaniu w cenie**

CENA

od 4 500 zł netto

Z DJ-EM I SILENT DISCO: OD 6 500 ZŁ

“Zadbałaś o każdy szczegół – od słuchawek do silent disco, przez DJkę, aż po całą oprawę wydarzenia.

HER GLOW CLUB

Więcej niż *sesja oddechowa.*

Każdy program można poszerzyć o doświadczenia i materiały dopasowane do organizacji.

01	Executive Reset	Sesje 1:1 dla kadry zarządzającej: oddech, uważność, regeneracja.
02	Conscious Leadership	Warsztat dla liderów: praca z napięciem przed ważnymi spotkaniami i rozmowami.
03	Audio Library	Krótkie, prowadzone nagrania oddechowe do samodzielnej praktyki.
04	Wellbeing Insights	Raport z udziału i odbioru programu z rekomendacjami.

WYCENA

indywidualnie, do każdego programu

Komfort *przed intensywnością.*

Techniki oddechowe różnią się intensywnością. Nie każda praktyka jest dla każdego, dlatego zawsze zaczynamy od kwalifikacji.

STANDARD BEZPIECZEŃSTWA

01 Poufna ankieta kwalifikacyjna przed sesją

02 Technika dobrana do indywidualnych możliwości

03 Prawo do przerwania praktyki w każdej chwili

04 Stała uwaga na komfort uczestników

PRZECIWWSKAZANIA DO INTENSYWNEJ PRAKTYKI

ciąża · epilepsja · choroby serca i układu krążenia, nadciśnienie · jaskra · świeże operacje i urazy · schorzenia neurologiczne · poważne lub niestabilne zaburzenia psychiczne.

ALTERNATYWA

Łagodna wersja bez intensywnego oddechu i retencji albo rezygnacja z udziału, bez żadnych konsekwencji.

Sesje mają charakter edukacyjny i wellbeing. Nie zastępują konsultacji medycznej, psychoterapii ani leczenia.



08 — PROWADZĄCA

Patrycja *Krobska*

Oddech. Uważność. Regeneracja.

Uczy zespoły, jak zarządzać stresem i świadomie regulować układ nerwowy, z oddechem jako głównym narzędziem.

FIZJOLOGIA	**studia z położnictwa: wiedza o oddechu i ciele**
ODDECH	**nauczycielka Psychedelic Breath®, Teacher Training u Evy Kaczor**
STRES	**instruktorka mindfulness w nurcie MBSR**
CIAŁO	**nauczycielka jogi i pranajamy**

Łączy wiedzę o fizjologii z praktyką oddechu, uważności i muzyki. Prowadzi z szacunkiem dla granic uczestników i intensywnością dopasowaną do grupy.

48+
SESJI

350+
UCZESTNIKÓW

FORMY	**1:1, grupowe, immersyjne**
BAZA	**Poznań**
ZASIĘG	**cała Polska i online**

Od rozmowy do *doświadczenia.*

Proces zaprojektowany tak, by odciążyć HR i zapewnić przewidywalną realizację.

01	Rozmowa	Cel, wielkość grupy, termin i kontekst organizacji.
02	Dopasowanie	Pakiet, technika, scenariusz i budżet.
03	Przygotowanie	Informacje organizacyjne, poufna ankieta, wskazówki.
04	Realizacja	Sesja zgodnie z programem i zasadami bezpieczeństwa.
05	Podsumowanie	Materiały do praktyki i podsumowanie dla HR.

Jeden proces. *Jasne zasady.* Minimum formalności.

Najczęstsze *pytania.*

Czy potrzebne jest doświadczenie?

Nie. Program jest dla początkujących, intensywność dobieramy do grupy.

Czym różnią się sesje online?

Wymagają prywatnego miejsca i stabilnego łącza. Intensywne techniki oceniamy osobno.

Ile kosztuje dojazd?

Na terenie Poznania dojazd jest w cenie. Poza Poznaniem doliczamy koszt dojazdu, ustalany przy wycenie.

Czy wystawiana jest faktura?

Tak. Wszystkie ceny w ofercie są cenami netto. Zakres i warunki płatności potwierdzamy przed realizacją.

Jak przygotować salę?

Spokojna, wentylowana przestrzeń, w której wszyscy mogą się położyć, oraz nagłośnienie.

Jak chronione są dane?

Ankiety są poufne i zgodne z RODO. Pracodawca nie dostaje indywidualnych odpowiedzi.

Czy to bezpieczne?

Stosujemy kwalifikację i modyfikacje praktyki. Intensywne techniki mają przeciwwskazania.

Czy można przełożyć termin?

Tak, na warunkach z oferty lub umowy, z uwzględnieniem poniesionych kosztów.

ZAPROSZENIE DO WSPÓŁPRACY

Przestrzeń na regenerację *można zaplanować.*

Za każdą organizacją stoją ludzie. Ich uwaga, energia i zdolność do regeneracji mają znaczenie dla całego zespołu. Zacznijmy od krótkiej rozmowy o potrzebach i najlepszym formacie.

E-MAIL	kontakt@sesje-oddechowe.pl
TELEFON	+48 662 434 427
STRONA	sesje-oddechowe.pl
LOKALIZACJA	Poznań · cała Polska · online

Psychedelic Breath® jest metodą stworzoną przez Evę Kaczor. Sesje nie są usługą medyczną ani psychoterapią.