



OFERTA DLA FIRM

❖ Karnety do normobarii dla pracowników

Inwestycja w zdrowie i samopoczucie pracownika o natychmiastowym zwrocie.

Systematyczne, regularne dbanie o wydajność pracowników.

Prezenty okolicznościowe, premie, bonusy...

*** KOSZT ***

Wg cennika [\(kliknij tutaj\)](#)

❖ Spotkanie Współpracowników

Spotkanie Zarządu, burza mózgów czy inne spotkanie współpracowników w warunkach normobarii.

✓ *W warunkach normobarii zachodzi znaczne zwiększenie wydolności fizycznej, psychicznej, koncentracji oraz zdolności do zapamiętywania. Odczuwalne już w czasie pierwszej sesji.*

*** KOSZT ***

Wynajem normobarii na wyłączność: 2500 zł – 3000 zł*

*Na sesjach o największej popularności, w piątki (19:00) oraz soboty i niedziele (11:00, 17:00 i 19:00).

DODATKOWO MOŻEMY ZORGANIZOWAĆ DLA WAS:

❖ Profesjonalna Sesja Relaksacyjna

To spotkanie, przynoszące natychmiastowe błogie odprężenie, które utrzymuje się jeszcze przez długi czas po zakończeniu sesji. Oprócz ukojenia na poziomie fizycznym i emocjonalnym, relaksacja przeprowadzona w warunkach normobarycznych wpływa pozytywnie także na dobry, głęboki i regenerujący sen, dodając energii i poprawiając koncentrację w kolejnych dniach.

Podczas spotkania uczestnicy przebywają w opaskach na oczy i odpoczywają od bodźców wzrokowych. W tym czasie facylitatorki prowadzą sesję wykorzystując współczesne i starożytne metody pracy z:

✓ *oddechem takimi jak pranayama, równoważący oddech przeponowy, oddech rezonansowy,*

✓ *relaksem ciała m.in. yoga nidra, relaksacja progresywna Jacobsona, trening autogenny,*

✓ *odpuszczeniem myśli - wizualizacja, prowadzona medytacja wywołania stanu czystej obecności, metody obserwacji myśli bez ich oceniania,*

✓ *dźwiękiem, np. nada yoga, harmonizacja głosem, transowe intonowanie dźwięków, dzwonki relaksacyjne koshi,*

✓ *zapachem - łagodna aromaterapia pogłębia immersyjność całego doświadczenia,*

Zajęcia prowadzą Julia Sobecka i Monika Kapelusiak: ekspertki w dziedzinie optymalizacji snu, snienia, kreatywności i relaksacji.

*** KOSZT ***

Pojedyncza sesja relaksacyjna - 150 zł od uczestnika
ponad koszt sesji normobarycznej

❖ Kurs Antystresowy

Kurs antystresowy to cykl 4 spotkań, zawierających w sobie sesje relaksacyjne, a część czasu spędzonego w normobarii jest wzbogacona o wiedzę i materiały, które uświadomią i przekażą praktyczne zastosowanie tego, jak zapobiegać stresowi na co dzień. Dodatkowo sesje są rozszerzone o praktyki rozwijające pamięć i koncentrację.

Relaksacja umysłu i ciała to umiejętność progresywna. Im częściej się ją praktykuje tym łatwiej i szybciej przychodzi, przynosząc za każdym razem mniejszą podatność na stres.

Uczestnicy kursu zdobędą umiejętności, które

- ✓ wpłyną na poprawę zdrowia psychicznego, lepsze zarządzanie emocjami i zmniejszenie objawów lęku i stresu,
- ✓ zwiększą ich samoświadomość i odporność na stres,
- ✓ pomogą w poprawie relacji przez naukę lepszego radzenia sobie w konfliktach i reagowania w bardziej zrównoważony sposób.

Dodatkowo otrzymają planer praktyk domowych, aby skutecznie utrzymać dobry nastrój, obniżony poziom stresu i dbać o łatwe zasypianie oraz głęboki i regenerujący sen.

Zajęcia prowadzą Julia Sobecka i Monika Kapelusiak: ekspertki w dziedzinie optymalizacji snu, snienia, kreatywności i relaksacji.

*** KOSZT ***

Cykl czterech spotkań - 5800 zł
ponad koszt sesji normobarycznej

❖ Sesja oddechowa SOMA Breath®

Prowadząca: Monika Cisko - pierwsza w Polsce certyfikowana facylitatorka oddechu SOMA, techniki oddechowej bazującej na starożytnej pranajamie, muzyce trypanuralnej, najświeższych badaniach z dziedziny neuroplastyczności oraz badaniach dr Konstantyna Buteyko. Posiada najwyższy poziom kwalifikacji, jakim jest Master Level.

Autorka warsztatów dynamicznej medytacji prowadzonej w deprywacji sensorycznej, tj. w opasce na oczy oraz w słuchawkach.

"Serdecznie zapraszam na medytację dynamiczną SOMA BREATH® w Normobarii Wilanów.

Sesja oddechowa SOMA to warsztat oparty na rytmicznym oddechu i transowej, podnoszącej na duchu muzyce plemiennej. Rutyna medytacji energetycznej ma na celu uwolnienie napięcia z ciała, poprawę nastroju, pobudzenie kreatywności i zrównoważenie emocji.

Aktywność fal mózgowych wytworzona podczas sesji jest porównywalna do tej, wytworzonej po psychodelikach, oznacza to, że sesja medytacji energetycznej SOMA jest sama w sobie doświadczeniem uczucia połączenia i jedności, jest doświadczeniem duchowym.

Na sesję medytacji energetycznej SOMA składają się 4 bloki:

ROZGRZEWKĄ

- aktywacja połączeń między półkulami mózgowymi za pomocą rytmicznych ćwiczeń
- wytrząsanie zablokowanych emocji
- taniec ekstatyczny

MANTROWANIE AUM

Ciało rozgrzane tańcem zostaje uziemione śpiewem. Mantra obniża stres, spowalnia system nerwowy, uspokaja umysł, stając się kotwicą do pozostania uważnym. Przenosi do chwili obecnej.

RYTMICZNE ODDYCHANIE

Czyli główna część sesji. Składają się na nią 4 rundy, podczas których uczestnicy oddychają w rytm muzyki, po każdym bloku następuje seria bezdechów (na wydechu oraz na wdechu). Bezdech jest tym magicznym

momentem, w którym łączymy się z podświadomością i możemy doświadczyć wizji.

MEDYTACJA

Miejsce na relaks, czas powrotu do zmysłów, czas, w którym uczestnicy często doświadczają wzmożonego stanu błogości."

*** KOSZT ***

Sesja oddechowa SOMA Breath® - 150 zł od uczestnika
ponad koszt sesji normobarycznej

DOSTĘPNE DODATKOWO:

* Wegański catering

Istnieje możliwość zamówienia profesjonalnego wegańskiego cateringu przed lub po spotkaniu.

* Barek witaminowy

W warunkach normobarii wchłanianie substancji wprowadzanych do organizmu jest zmaksymalizowane. Stanowi to dodatkowe wzmocnienie regeneracji. Dlatego proponujemy wysokiej klasy suplementy, które są m.in. Oficjalnym Partnerem Żywnościowym ATP Tour, światowej czołówki męskiego tenisa.

- Witamina B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12 + Witamina C (zawiera kofeinę z ekstraktu z guarany)
- Wapń, Magnez, Żelazo, Cynk, Miedź, Mangan, Chrom, Selen + Witamina D

- Aminokwasy Egzogenne:
leucyna, walina, izoleucyna, fenyloalanina, lizyna, treonina,
metionina, tryptofan

*** Koszt***

Trzy suplementy = 30 zł

INFORMACJE POZOSTAŁE:

- * Ilość miejsc na sesji:

Sala główna – 14 foteli, jest możliwość powiększenia do 16 miejsc
siedzących

Prywatny pokój – 4 miejsca siedzące

Na większe spotkanie, na którym wszyscy potrzebują być ze sobą w
kontakcie wzrokowym, należy brać pod uwagę ilość miejsc w sali
głównej, pokój bowiem jest przestrzenią od sali głównej odseparowaną.

- * Na miejscu dostępny jest prywatny parking tylko dla gości Normobarii
Wilanów