



Module Body

Fit@yourdesk

Module Body

Lichamelijke stress

Bedienden

Fit@your_desk

Mensen die een bureaujob doen zitten het grootste deel van de dag. Dit vormt een ideale voedingsbodem voor allerlei klachten van het bewegingsapparaat. Daarnaast eist het voortdurend werken op een beeldscherm veel van de ogen.

Het Fit@your_desk programma werkt preventief voor musculoskeletale aandoeningen.

In deze module werken we met 5 eenvoudige bewegingsoefeningen.

De oefeningen zijn specifiek gericht op de probleemzones.

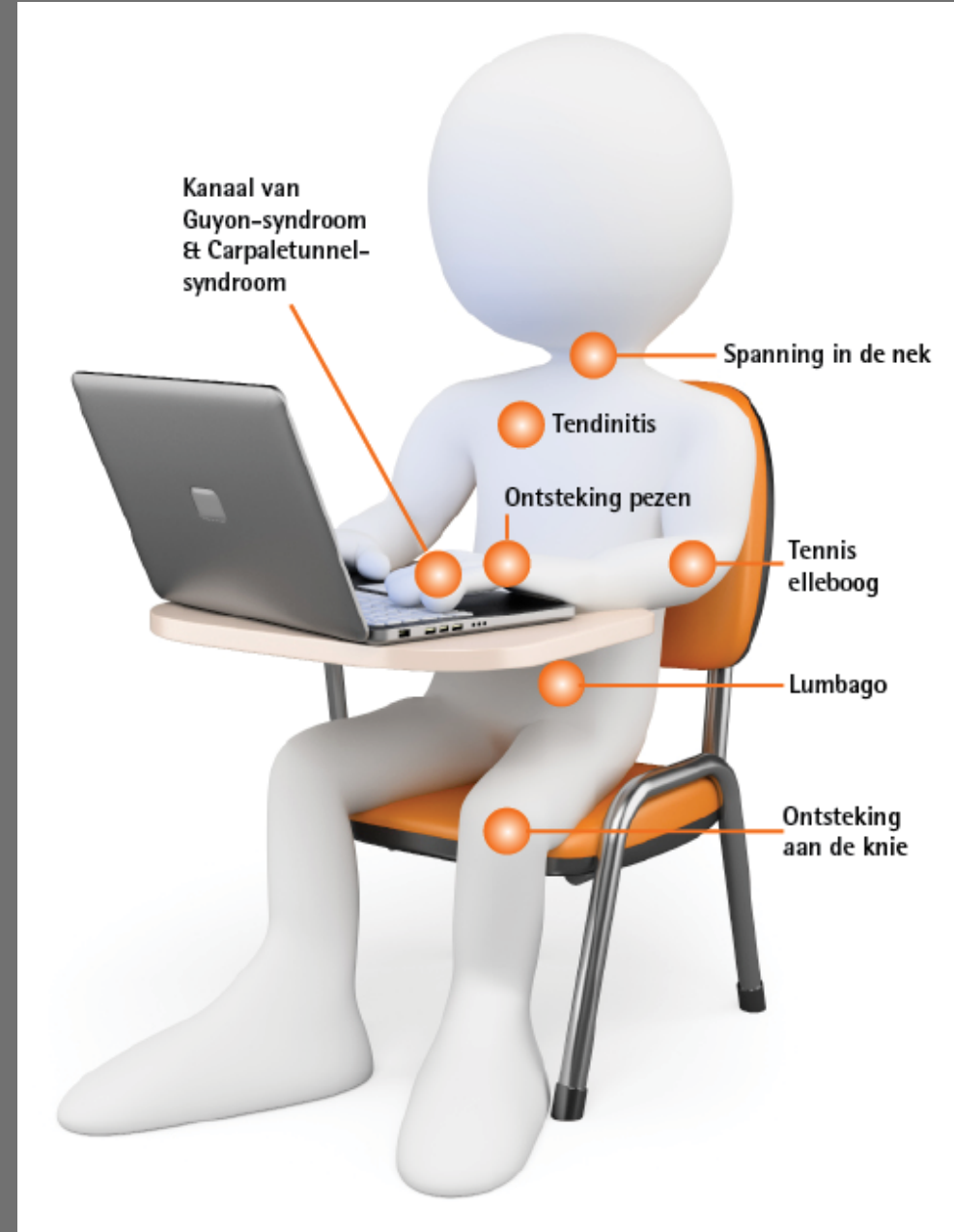
Met een extra aanvullende oefening voor de ogen.

Alle oefeningen kunnen op een bureaustoel uitgevoerd worden.

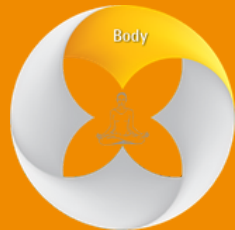
En kunnen nadien zelfstandig in 12 minuten uitgevoerd worden.



Fit@your_desk



- Doelgroep: bedienden
- Duurtijd workshop: 3 uur (eenmalig)
- Groepsgrootte: 12 tot 15 mensen
- Ondersteunend materiaal: syllabus met beschrijving van de oefeningen alsook een platform met toegang tot de oefeningen.



An overview of our other trainings

Longer Programs

- Leading by living your full potential
 - 9 of 14 volle dagen
 - Doel: design your own life
- Rust vinden in een hektische wereld
 - 8 sessies van 2 uur
 - Mindfulness programma gefinetuned op de bedrijfswereld
 - Doel: train de flexibiliteit van je geest



An overview of our other trainings

Longer Programs

- Connect with your inner power
Stress Release Program
 - 6 sessies van 3 uur
 - Doel: Empower yourself by releasing yourself from physical, mental and emotional stress



An overview of our other trainings

Workshops

- Energy
 - Module slaap
 - Module Adem
- Body : gericht op het losmaken van lichamelijke stress
 - Fit@the_work_floor (arbeiders)
 - Get in balance (lichamelijke en mentale stress)



An overview of our other trainings

Workshops

- Mind
 - Get Space in the mind
 - Get in Balance
 - Turn all your good intentions into success
- Life and relationships
 - Stand grounded in your life and work
 - Compass to success
 - Become an effective leader



Contacteer ons voor vragen!



Tarayogini
Stationsstraat 120
9690 Kluisbergen
Belgium

maaike@tarayogini.be | +32 477 79 50 23 | www.tarayogini.be