

## Yôga nas empresas

Pressão constante, máximas exigências, necessidade de cumprir prazos e padrões de qualidade, busca constante de inovação, corrida contra o tempo, superação da concorrência, satisfação dos acionistas, satisfação do cliente, satisfação da sociedade. Você mergulhado nesse clima, gerador de estresse constante, que encontram-se os profissionais do mundo empresarial. Nós podemos ajudar! A Uni-Yôga oferece aulas que visam auxiliar os colaboradores a aproveitar melhor seus recursos pessoais (corpo, mente e emoções), através da aplicação de técnicas que proporcionam mais energia, vitalidade, bem-estar físico, concentração e relaxamento, melhor administração do estresse e das emoções, maior descanso mental, motivação e desempenho no trabalho. Essas aulas podem ser ministradas nas suas instalações ou nas nossas. Caso opte pelas suas instalações, as aulas podem ser de 1 hora ou de apenas 15 minutos, no próprio local de trabalho.

Qualidade Total e Qualidade de Vida.

Empresas como Volkswagen, Banco do Brasil, Sul América, Telefônica, Johnson & Johnson, vêm instalando programas de Yôga Laboral como forma de redução de acidentes no trabalho, melhoria da produtividade e redução do stress organizacional com bastante sucesso. Ganham, assim, funcionários mais motivados e mais comprometidos com as metas da empresa. As empresas citadas sabem que é três vezes mais barato prevenir o stress organizacional do que recuperar seus funcionários que adoecem por não saberem gerenciar as pressões do cotidiano.

Swâsthya Yôga nas empresas.

Tem ação objetiva na redução do stress. Este tipo de programa é muito mais econômico que a instalação de uma academia com seus inúmeros aparelhos na sua empresa. Seus efeitos são mais rápidos e efetivos!

Vantagens para sua empresa e funcionários:

- Melhoria de qualidade de vida
- Gerenciamento do stress
- Maior motivação e criatividade
- Menor incidência de doenças ligadas ao trabalho (DORT/LER)
- Aumento da expectativa de vida
- Aumento da flexibilidade articular e do tônus muscular
- Aumento da capacidade respiratória
- Menor taxa de giro de funcionários
- Melhoria da imagem da sua Empresa frente a seus funcionários
- Diminuição de dias improdutivos
- Maior motivação e produtividade
- Redução das licenças médicas
- Diminuição de números de substituição de cargos por motivos de saúde.

Quem somos nós?

Nós somos a UNI-YÔGA JOINVILLE, representante da Primeira Universidade de Yôga do Brasil, divisão da União Nacional de Yôga, a maior empresa de Yôga técnico do mundo, com mais de 30 anos no Brasil. Atuamos na área de qualidade de vida e autoconhecimento, temos vários livros publicados e mais de 2.000 profissionais formados, espalhados numa extensa Rede de Unidades no Brasil e no mundo. Temos hoje 50.000 alunos distribuídos por 205 Unidades em todo o país, 32 no Mercosul e 20 na Europa. Para conhecer-nos melhor, visite o nosso site: [www.uni-yoga.org](http://www.uni-yoga.org).

Nossos instrutores.

Garantimos a excelência técnica dos nossos instrutores. Os profissionais que formamos têm certificado de habilitação em Yôga expedido por uma Universidade Federal, Estadual ou Católica. São avaliados e revalidados anualmente pela Federação de Yôga do Estado.

Nosso Método.

Numa sessão com 15 minutos de duração, nosso Método inclui:

- Alongamento a frio, que permite a qualquer pessoa movimentar seu corpo sem risco de contusão ou entorse, permitindo-lhe ganhar força, flexibilidade articular e elasticidade muscular;
- respiratórios biológicos, que reeducam e aumentam a capacidade respiratória, reduzindo a ansiedade e a irritabilidade;
- alongamento em dupla, que, além de todos os efeitos da prática individual, proporciona também o nível de integração interpessoal;
- relax ocular, que combate a vista cansada e problemas de visão;
- relax muscular progressivo, que permite ao praticante relaxar imediatamente em qualquer lugar; e

â€¢ meditaçãŁo organizacional, que estimula a concentraçãŁo, a mem3ria, o racioc3nio e a intuiçãŁo.

Nossa proposta de parceria.

Propomos um contrato da sua Empresa com a nossa, mediante o qual forneceremos a terceirizaçãŁo de instrutores sem v3nculo empregat3cio, o que 3 bastante conveniente para todos. Para saber mais sobre este trabalho, agendar cursos e palestras, solicitamos que entre em contato conosco pelo telefone (47) 3422-5309. Nossa escola est3 situada 3 R. Expedicion3rio Holz, 149. Est3 3 sua disposiçãŁo para que conheça nossas instalaçãŁes. Equipe da Uni-Yôga Joinville