PROGRAMY JOGI, ODDECHU I UWAŻNOŚCI

DLA ZESPOŁÓW
PROWADZONE PRZEZ AGI JENSEN

Jako doświadczona nauczycielka jogi wspieram zespoły w odzyskaniu równowagi, koncentracji i odporności na stres. Oferuję praktyczne narzędzia do relaksacji, rozluźnienia ciała i uspokojenia umysłu. Zajęcia pomagają pracownikom lepiej radzić sobie z codziennym napięciem, budują uważność i wspierają ich dobrostan.

Efekty dla organizacji: większe skupienie, lepsze samopoczucie, obniżony poziom stresu, zdrowsze nawyki pracy i lepsza atmosfera w zespole.

Agi Jensen

Jestem nauczycielką jogi z ponad 20-letnim doświadczeniem. Prowadzę zajęcia indywidualne, grupowe i korporacyjne w Polsce i za granicą. Od 15 lat rozwijam własne Agi Yoga Studio w Warszawie, gdzie uczę na różnych poziomach zaawansowania – od jogi posturalnej, przez techniki oddechowe, po medytację i relaksację.

Od 2015 roku organizuję również cyklicznie Yoga Campy oraz wyjazdy jogowe w Polsce, w Grecji i na Chorwacji, podczas których uczestnicy mogą pogłębiać praktykę, uczyć się świadomej pracy z ciałem i umysłem oraz regenerować się w inspirujących okolicznościach.

Moim celem jest przekazywanie jogi w sposób prosty, praktyczny i dostępny dla każdego – tak, aby wspierała zdrowie, koncentrację i dobre samopoczucie uczestników, niezależnie od ich doświadczenia.

Arun Yogi

Arun ukończył Instytut Morarji Desai w Delhi oraz Bhartiya Vidya Bhawan, dwa renomowane ośrodki kształcenia nauczycieli jogi. Swoją ścieżkę rozwijał także podczas podróży po Indiach, praktykując w różnych tradycjach.

Od 2022 r. Arun mieszka w Polsce i prowadzi zajęcia w Warszawie i współtworzy programy dla grup i firm. Jego obecność wnosi do praktyki autentyczną energię i perspektywę tradycyjnej jogi. Sesje z Arunem to nie tylko ćwiczenia czy techniki oddechowe – to także spotkanie z kulturą i duchowością, które są nierozerwalnie związane z jogą. Dzięki temu uczestnicy mają wyjątkową możliwość doświadczenia praktyki prowadzonej przez nauczyciela, co nadaje zajęciom szczególną głębię i wyjątkowy charakter.

Proponowane formaty zajęć

Joga posturalna

MOBILNOŚĆ, WZMOCNIENIE, ROZLUŹNIENIE
(45–60 MIN*)

Prowadząca:
Agi Jensen

Cel:
przeciwdziałanie skutkom pracy siedzącej, redukcja napięć, poprawa postawy i energetyzacja.

Przebieg:
- Ćwiczenia rozciągające oraz wzmacniające, dostosowane do poziomu uczestników.
- Bezpieczne sekwencje asan wspierające mobilność i stabilność.
- Łączenie ruchu z oddechem dla lepszego skupienia i regeneracji.
- Zakończenie głębokim relaksem.

* Czas i intensywność dopasuję do harmonogramu i profilu uczestników.

CENA: od ... pln*

Sesja oddechu i medytacji

(60–120 MIN*)

Prowadząca:
Agi Jensen

Cel:
regeneracja mentalna, wyciszenie i poprawa koncentracji.

Przebieg:
- Przygotowanie do wygodnej pozycji siedzącej (na macie lub krześle).
- Proste techniki oddechowe wspierające spokój i koncentrację.
- Medytacja prowadzona, pozwalająca wyciszyć umysł i odpocząć od nadmiaru bodźców.
- Integracja i krótkie wskazówki do codziennej praktyki w pracy.

* Rekomendowane 60–90 min; możliwe sesje do 120 min na wydarzenia specjalne.

CENA: od ... pln*

Duet Agi & Arun

JOGA, ODDECH
I MEDYTACJA W PRAKTYCE
(OK. 120 MIN)

Prowadzący:
Agi Jensen i Arun Yogi

Cel:
całościowe doświadczenie łączące różne aspekty jogi – od ciała, przez oddech, po głębsze zrozumienie tej praktyki.

Przebieg:
- Krótkie wprowadzenie do jogi i jej znaczenia we współczesnym życiu.
- Zajęcia jogi posturalnej dostosowane do poziomu grupy.
- Sesja oddechowa wspierająca koncentrację i redukcję stresu.
- Medytacja prowadzona i relaks głęboki.
- Czas na pytania i wymianę doświadczeń.

Efekty:
poczucie wyciszenia i energii, integracja zespołu, inspiracja do dbania o równowagę w codziennym życiu.

CENA: od ... pln*

Na życzenie przygotuję zajęcia w pełni dopasowane do oczekiwań i charakteru zespołu, np.:
- Sesje indywidualne (np. dla kadry zarządzającej).
- Regularne zajęcia w biurze lub online.
- Krótkie prelekcje wellbeing połączone z mini-praktykami.
- Pakiety warsztatowe na wyjazdy integracyjne.

***przykładowe progi, wycena zależy od formatu, czasu i liczebności grupy. Przy stałej współpracy możliwe rozliczenia pakietowe.

Organizacja

Lokalizacja
w biurze klienta lub online

Język prowadzenia
polski, angielski, duński

Przestrzeń
zajęcia można przeprowadzić w sali konferencyjnej, open space lub dowolnym innym miejscu – program dopasuję do warunków

Wielkość grup
elastycznie dostosuję zajęcia do każdej liczby uczestników

Bezpieczeństwo
zajęcia dostosowane do poziomu uczestników, z opcjami modyfikacji dla różnych potrzeb

AGI JENSEN – AGI YOGA STUDIO

Al. Wilanowska 67e lok. D1/3; 02-765 Warszawa

agi@agijensen.com | ☎ +48 602 720 077

AGIJENSEN.COM