

Joga & Ceramika

Oferta warsztatu dla pracowników firm



INTUICJA X MAJA SKWARZEC

Warszawa, 05.05.2025



Spis treści

01

O nas

02

Dlaczego wellness w biznesie?

03

Co nas wyróżnia?

04

Zajęcia, które oferujemy

05

Plan dnia i szczegóły

06

Oferta Cenowa

07

Opinie

08

Zapraszamy do kontaktu



O nas

Maja Skwarzec



**Nauczycielka jogi, Mindfulness Coach,
Trenerka komunikacji opartej na
empatii**

Prowadzę zajęcia ukierunkowane na głęboki kontakt z ciałem i ze sobą. Uczę nie tylko ruchu, ale też praktyk oddechowych, medytacyjnych, czy technik wspierających regulację układu nerwowego.

Przez 10 lat pracowałam w korporacjach i doskonale rozumiem wyzwania, z jakimi mierzą się pracownicy biurowi. Osobiście doświadczyłam negatywnego wpływu długotrwałego stresu i siedzącego trybu życia na zdrowie i dobrostan. Chcę dzielić się wiedzą i praktykami, które pomogły mi odzyskać energię i równowagę.

Pracuję zarówno po polsku jak i po angielsku.



Iza Pijanowska Pankiewicz



Nauczycielka jogi i Instruktorceramiki

Swoje wieloletnie pasje zamieniłam w zawód. Teraz praca jest dla mnie tym co kocham i co mnie bawi. Chciałabym tą miłością i zabawą zarażać innych.

Relaks, spokój, kreacja, odejście od codzienności, wejście w świat sztuki - tworzenia kształtów idących często z podświadomości. Niezwykła przyjemność w kontakcie ze sobą w innej niż codzienna przestrzeń: zarówno w pracy z własnym ciałem jak i z tworzywem jakim jest glina.

To daje według mnie joga i ceramika - obie działają terapeutycznie - to je łączy. Moje czwarte dziecko, jakim jest INTUICJA, to miejsce dotykania innych aspektów życia niż codzienność. To także miejsce dające szansę na kontakt w beztrosce ze swoim autentycznym JA.



Dlaczego wellness w biznesie?

Współczesny tryb pracy w “młodych i dynamicznych zespołach” często pozostawia niewiele przestrzeni na zatrzymanie się, zrobienie sobie przerwy, regenerację, czy pogłębianie kontaktów ze współpracownikami.

W efekcie cierpi na tym zarówno jakość wykonywanej pracy, jak i zdrowie fizyczne i psychiczne. Chroniczny stres kumuluje się, prowadząc do problemów zdrowotnych, takich jak bóle głowy, problemy trawienne, a także trudności z koncentracją i snem.

Warsztaty Joga & Ceramika dla pracowników pomogą:

- W budowaniu dobrej atmosfery i zaufania w zespole,
- W stworzeniu przestrzeni na wspólne doświadczenie poza biurem,
- Uwolnić napięcia fizyczne, obniżyć poziom stresu, poczuć lekkość i dobrą zabawę



Co nas wyróżnia?

Holistyczne podejście: łączymy pracę z ciałem, zmysłami i kreatywnością.

Kameralna przestrzeń, która sprzyja autentycznym spotkaniom.

Doświadczenie w pracy zarówno z grupami indywidualnymi, jak i firmowymi.

Uważność na potrzeby uczestników i elastyczne podejście do każdego warsztatu.



Zajęcia które oferujemy zostały przygotowane specjalnie z myślą o pracownikach biurowych

Joga dla kręgosłupa – pozwoli na zrelaksowanie ciała po całym tygodniu siedzenia lub intensywnej pracy. Pomoże zredukować napięcia w plecach, biodrach, karku i ramionach, a także poprawić postawę i elastyczność.

Joga Nidra - to forma głębokiej relaksacji, inaczej “sen jogiczny”. Wprowadza organizm w stan głębokiego odpoczynku i relaksu, niwelując napięcia na poziomie fizycznym i psychicznym. Wspiera regenerację zasobów energii, nawet po długotrwałym stresie, oferując ukojenie i odciążenie od intensywnych emocji oraz myśli.

Ceramika – to spotkanie z materią, które koi zmysły i wprowadza w stan flow. Praca z gliną uczy cierpliwości, uważności i daje natychmiastową satysfakcję z tworzenia czegoś własnymi rękami. To również napełniające doświadczenie wspólnego tworzenia przy jednym stole z kolegami i koleżankami z zespołu.



Opinie o nas

“Pierwszy raz byłam u Ciebie na nidle. Masz w niej **bardzo kojący głos**. Bez ściemy ;)” – Paulina

“Dziękuję za dziś. było wspaniale. w czasie relaksacji czułam jakbym miała **ciało z ołowiu a uwagę gdzieś w moim ogrodzie**. i wyzwoliłam przy tym dużo emocji ♥” – Ula

“Było wspaniale. W ogóle była mi dziś bardzo potrzebna. Miałam ścisk w żołądku pół wieczoru, jakiś niepokój. I **dzięki Tobie się zrelaksowałam** <3” – Paulina

“Gorąco polecam! Pani Iza jest **przemiałą, pełną pasji i wiedzy** osobą. Zajęcia z ceramiki pod taką opieką i w tak przytulnym miejscu to idealny sposób na relaks:)” – Natalia

“Super pomysł na połączenie zajęć ceramicznych i jogi. Kameralna sala do jogi, cudowne, nowe pomoce - kocyki, maty, wałki i pachnące lawendą woreczki na oczy. Wszystko przygotowane z dbałością o detal. I najważniejsze - empatyczna i przemiała prowadząca. Można skorzystać z **uczty dla duszy i ciała**. Bardzo polecam.” - Beata

“Dziś bardzo potrzebowałam odpoczynku i zrelaksowania, więc **ta praktyka mi niesamowicie pomogła**. Jestem mega wdzięczna naprawdę. Było cudownie, świetna robota i serio DZIĘKUJĘ” – Marta

“Maja, ja tak bardzo Ci dziękuję za dzisiejszą praktykę! Jechałam na nią bardzo zmęczona, a **wyszłam zrelaksowana i spokojna**, połączona ze swoim ciałem. Wszystko odbyło się w takiej łagodności, bardzo tego potrzebowałam. Ćwiczenia oddechowe na koniec – sztos!” – Magda

“Chciałabym Ci mega podziękować za tą praktykę.. no niesamowite, **tam tyle było tego napięcia, co się uwolniło**.. Bardzo dziękuję, no i też Maja bardzo mi się podoba jak Ty prowadzisz, masz taki spokojny głos, a jednocześnie cały czas jesteś z tą osobą praktykującą i też właśnie mówisz, że też to czujesz, przypominasz o oddechu z takim spokojem. No mega, bardzo mi się podobało.” – Kasia

“Błogo. Bardzo błogo. **Wewnętrzne szczęście i uczucie że czas i życie leci wolniej**. Spokój. Relax. Cudowny spokojny głos i atmosfera. Nic do zmiany.” – Aleksander

“To był genialny pomysł, żeby wybrać się na zajęcia z ceramiki. Pod okiem doświadczonej prowadzącej Pani Izy, szybko zapomina się o braku przygotowania w tej dziedzinie. Pani Iza w jasny sposób przekazuje swoją wiedzę, tym samym zarażając uczestników warsztatu pasją tworzenia "czegoś własnego". Są omawiane techniki modelowania i niełatwe próby dekorowania. Wszystko to, tworzy **idealne warunki by oczyścić głowę z kłębiących myśli** a gdyby ktoś odczuwał niedosyt i byłoby mu wciąż mało, to za ścianą jest sala w której praktykuje się jogę !! I to dopiero jest relaks :)) Gorąco polecam to miejsce.” - Małgorzata



Zapraszamy do kontaktu

E-mail

Maja: maja.skwarzec@gmail.com

Iza: ikapankiewicz@gmail.com

Telefon

Maja: +48 666-511-664

Iza: +48 501-754-818

Znajdź nas w sieci:

Maja: [Instagram](#), [YouTube](#), [strona](#)

Iza: [Instagram](#), [Facebook](#)