

Změň dech firmy a začnou se dít věci



5PILÍŘŮ ZDRAVÍ

ROŠŤA



RNDr. Mgr. Rostislav Václavek

- certifikovaný master instruktor **Buteyko**,
- certifikovaný master instruktor **Oxygen Advantage**,
- instruktor **ROS-dýchání**,
- instruktor **systemu pro sportovce ROX5**,
- zakladatel projektu **5 PILÍŘŮ ZDRAVÍ**



PROJEKT 5 PILÍŘŮ ZDRAVÍ

Pomoc zvenčí ti nikdy nemůže nahradit to, co máš uvnitř. Proč?

Nestáváš se na nikom a ničem závislý/á. Naopak plně využíváš svou vlastní sílu, své vlastní zdroje a svůj vlastní potenciál. A to ti nikdo nevezme.

Projekt 5 PILÍŘŮ ZDRAVÍ je o objevování nových možností vlastního těla, mysli a dechu díky

- vlastním chemickým reakcím při **zdravém a funkčním DÝCHÁNÍ**,
- blahodárným účinkům **OTUŽOVÁNÍ**,
- **JEDNODUCHOSTI ve stravování**,
- **FYZICKÉ** pevnosti a pružnosti,
- práci s **MENTÁLNÍM NASTAVENÍM**.



5PILÍŘŮZDRAVÍ

METODA 5PZ BREATHCO™

V korporátním prostředí pracuji s **metodou 5PZ BREATHCO™**.

Spokojený, zdravý, fresh, efektivní head management, zaměstnanci či obchodní partneři = **prosperující firma**



- O**živení firmy
- C**elostní přístup
- H**omeostáze v praxi
- T**olerance na CO₂
- A**ktivizace dechu
- E**nergická bilance
- R**eset dechových návyků
- B**ehaviorální analýza



FIREMNÍ AKCE, TEAMBUILDING

„Hoř pro svou práci, ale nevyhoř!“

FIREMNÍ AKCE jednodenní



5PILÍŘŮ ZDRAVÍ

FIREMNÍ AKCE - jednodenní

HOŘ PRO SVOU PRÁCI, ALE NEVYHOŘ

V práci fresh, efektivní, soustředěný a bez stresu? Dech dokáže víc, než si myslíš

Nemáš energii ani chuť cokoli dělat? Chybí ti nápady? Všechno ti trvá moc dlouho? Ráno se probouzíš unavený/á? Večer nemůžeš usnout a nedokážeš si usínání představit bez sklenky alkoholu? V noci tě žena budí, že chrápeš? Jsi neustále v časové tísní? Cítíš nervozitu a reaguješ podrážděně?

Pokud neustále přehlížíš prvotní signály těla ovlivněné stresem a celkově nezdravými civilizačními zvyklostmi např. zrychlený srdeční tep, dušnost, vysoký krevní tlak, bolesti hlavy, ztuhlost zad, mohou se lehce přehoupnout do chronicity. Pak už je jen krůček k vyčerpanosti, úzkosti, panickým atakám, depresi a nespavosti.

➤ **Obsah**

Metodou 5PZ BREATHCO™ si projdeme krok za krokem procesem oživení firmy:

Jak způsob dýchání ovlivňuje v každé vteřině kvalitu našeho života - únavu, stres, soustředění, spánek? Jaké největší chyby děláme při dýchání?

Jak si jednoduše můžu dechem pomoci od stresu a přejít do okamžitého parasympatiku? Jak snadno usnout? Praxe, kdy za 3 min. máš hotovo.



FIREMNÍ AKCE - jednodenní

HOŘ PRO SVOU PRÁCI, ALE NEVYHOŘ

Techniky na prokrvování tkání, orgánů a periferie včetně mozku, aktivace vlastního oxidu dusnatého (NO) - molekuly, která prospěje funkčnosti a kvalitě nejen tvého dechu, ale organismu jako celku.

Jaká je kvalita tvého dechu (návod na změření)? Jakou máš maximální dechovou zádrž (návod na změření)? Jak pracovat na zlepšení dechového vzorce (techniky v praxi)?

Co se děje v těle při vystavování se chladu? Otužování na vzduchu a ve vodě? Rozdíl mezi stacionárním ponorem do studené vody a plaváním ve studené vodě. Techniky před, při a po otužování, které navozují v těle chemické a fyzické teplo.

Praxe dechových technik + samotné otužování.

> **Trvání**

Na sebe navazující blok 3 + 2 h

> **Cena**

85 000 Kč vč. DPH do 10 zúčastněných osob,
nad 10 osob navíc 600 Kč vč. DPH/osobu
+ doprava



FIREMNÍ AKCE - jednodenní



5PILŘŮZDRAVÍ

FIREMNÍ AKCE, TEAMBUILDING

„Breath is money - Dech jsou peníze“

TEAM -BUILDING třídenní



5PILÍŘŮ ZDRAVÍ

TEAMBUILDING - třídení

DECH JSOU PENÍZE :)

Chceš mít efektivní, energický, tvůrčí a spokojený management i zaměstnance? Nebo pevné a dlouhotrvající firemně-partnerské vztahy?

Nauč je správně dýchat :)

Jako prosperita, efektivita a kvalita firmy je postavena na lidech (vedení, zaměstnancích, obchodních partnerech), tak celkové fungování jednotlivců je přímo úměrné zdraví a funkčnosti jejich dechového vzorce.

„Pokud nedýcháš správně (funkčně), dostaví se brzy únava a nesoustředění, tím pádem pracuješ neefektivně a ve stresu.“

> Obsah

Metodou **5PZ BREATHCO™** si projdeme krok za krokem procesem oživení firmy:

Dechové principy v souvislostech - teorie, praktické dechové techniky a fúze, které jsou směřovány na nastavování nových mechanismů výkonnosti dechu, těla i mysli, efektivizace mozkové aktivity a dechu, zvládání stresových situací, kvalitní spánek a soustředění.

Blahodárné účinky otužování, jak na tělo, tak mysl, která se pak lépe uvolňuje, koncentruje a zbystruje.



TEAMBUILDING - třídení

DECH JSOU PENÍZE :)

Zdravé mentální nastavení - odbourávání starých, nefunkčních a zkosnatělých vzorců a nastolení nových, smysluplných a funkčních. Nejsi oběť, jsi tvůrce.

Práce s tělem - propojení pohybu a dechu. Praktikování Fasciálního Cchi. Práce s fasciální sítí, která propojuje celý pohybový aparát a vnitřní orgány včetně mozku. Uvolňuje ztuhlost, bolest, blokády, opět navozuje hybnost, funkčnost, uvolnění a oživení.

Jednoduchost ve stravování - jsme to co jíme, to už víme, a tak nedělej ze sebe odpadkové koše. Jak potraviny ovlivňují chemické reakce v těle? Jak jíst tak, abych nebyl/a na jídle závislý/á a aby mě to neomezovalo ve smyslu diet?

"Mít ve firmě lidi, kteří do práce chodí rádi, umí si rychle poradit s problémem i stresem, nejsou unaveni, ani zpruzení, jejich práce je odvedena kvalitně a efektivně..."

Mít spokojené partnery...

To je moc fajn, ale bez přistoupení k činům se ve firmě ani v životech jednotlivců nic nezmění".

Proto na Teambuildingu půjdeme cestou **maximálního praktikování**.



TEAMBUILDING - třídení

DECH JSOU PENÍZE :)

> Trvání

3 dny (příjezd v 16-17h, odjezd v 16h nebo dle domluvy)

> Cena

160 000 Kč vč. DPH do 13 zúčastněných osob,
nad 13 osob navíc 1 200 Kč vč. DPH/osobu
(v ceně není zahrnuto ubytování, stravné ani dopravné)



TEAMBUILDING - třídenní

