

Tarnowo Podgórne, 16 lipca 2015 r.

REKOMENDACJA

W maju 2015 r. odbyły się w firmie Zeelandia warsztaty „Sprawność dla firm” prowadzone przez mgr fizjoterapii Panią Natalię Jasicką-Krugiołką.

Tematyką zajęć była szeroko pojęta praca z ciałem, z uwzględnieniem dolegliwości jakich może nabawić się pracownik zarówno ten, który wykonuje pracę fizyczną jak i osoba pracująca w biurze. W przystępny sposób przedstawione zostały ćwiczenia do samodzielnego wykonania w domu oraz proste i skuteczne techniki likwidacji bólu kręgosłupa.

Warsztaty odbywały się w małych grupach co dało możliwość analizy indywidualnych dolegliwości.

Duża część zajęć poświęcona była tematyce stresu. Pani Natalia omówiła zależności napięć mięśni w reakcji na stres z powstawaniem różnych dolegliwości oraz przedstawiła sposoby radzenia sobie z emocjami.

Wieloletnie doświadczenie w branży szkoleniowej oraz rehabilitacyjnej czyni z Pani Natalii osobę godną polecenia.

DYREKTOR OPERACYJNY

Wojciech Socha