

TEAM BUILDING, WELLBEING EXPERIENCES

"La salut dels teus treballadors és l'actiu més important de la teva empresa. Inversió en salut, rendiment garantit."

Aida Leyda





S O B R E M I

Soc l'Aida

Durant vuit anys vaig treballar en el sector audiovisual produint pel·lícules, sèries, videoclips i anuncis al costat de grans professionals tècnics, actors i actrius. Però la falta d'espai per compartir els meus talents, de descans i de relacions sanes, em va passar factura.

La pràctica del ioga, el mindfulness i la meditació m'ha permès descobrir com entrar en contacte amb els meus recursos personals i convertir-los en eines per cuidar la meva salut física, mental i emocional.

Gràcies a aquestes pràctiques he passat de ser una persona que no se sabia cuidar i no sempre se sabia valorar a cuidar-me i valorar-me cada dia, a acceptar-me i estimar-me tal com soc.

Soc aquí per revolucionar el teu benestar i el dels treballadors de la teva empresa.

AIDA LLEYDA COSTA

Amb l'atenció centrada en la reducció de l'estrès laboral, la millora de la gestió emocional, i l'assertivitat, t'acompanyo per potenciar el treball en equip i promoure l'augment del rendiment personal i laboral dels teus treballadors.

T'ofereixo solucions adaptades a les necessitats específiques de la teva empresa.

Serveis per les empreses



TEAM BUILDING

Forjant llaços: Team building per impulsar l'èxit i la comunicació efectiva.

1/2 dia - 1.000 €.



WELLBEING EXPERIENCES

Potencia el teu rendiment: Un descans en positiu per l'èxit laboral.

2 h - 363€



FORMACIÓ CRBL

Claus per el rendiment i el benestar laboral: Gestió de l'estrès, desenvolupament emocional i comunicació assertiva.

30 h - 2.178 €

SOBRE ELS SERVEIS

Observacions

- Totes les tarifes estan basades en sessions per a grups de fins a 25 persones. Si teniu una plantilla més gran, es pot acordar un preu personalitzat.
- Els tallers es poden realitzar de manera presencial a les vostres instal·lacions o en altres a concertar.
- Personalitzarem els continguts segons les necessitats i objectius de la vostra empresa.
- Tots els tallers es poden bonificar a través de fundae.es.

La salut i el benestar dels treballadors són fonamentals per a la productivitat i el rendiment empresarial. Soc aquí per ajudar-vos a aconseguir aquests objectius de manera efectiva. Si teniu alguna pregunta o necessiteu més informació, estaré encantada d'atendre-us.





AIDA LLEYDA COSTA

"La inversió en la salut i el benestar dels treballadors és la millor assegurança de futur que una empresa pot tenir."



Testimonis

He sentido mucha paz, he conectado con mi cuerpo y con mi compañera de trabajo. Me ha encantado! :-)

Muy guay me ha encantado! La chica ha guaidao fenomenal la sesión y me he relajado mucho.

Ha sido una experiencia divertida i muy agradable.

Me ha gustado mucho, sobretodo la parte de Mindfulness. Lo repetería, sin duda.

Me ha encantado poder asistir.

Ha sido fantástico! Muy productivo y relajante. Aida ha sido genial!

LET'S CHAT!

Posa't en contacte amb mi



EMAIL

hola@arrelsyoga.es

TELÈFON

678332499

WEB

www.arrelsyoga.es



Gràcies pel teu interès!

Aida Cleyda