

Villa Yakamoż



Wellness dla pracownika – to się opłaca!

Pojęcie "wellness", pochodzi od angielskiego słowa "well", które znaczy dobrze, pomyślnie. "Be well" - to z kolei "być w dobrym zdrowiu".

Wellness to sztuka harmonijnego, zrównoważonego życia - nauka życia. Oznacza osiągnięcie dobrego samopoczucia, równowagi pomiędzy ciałem a duchem, co w efekcie prowadzi do utrzymania jak najdłużej zdrowia. Zabiegi wellness oddziałują na zmysły - dotyku, węchu, wzroku i słuchu.

Co to jest **Corporate Wellness** i czemu służy? Najprościej ujmując są to różnorodne działania podejmowane przez organizację (pracodawcę) mające na celu poprawę zdrowia i kondycji jej pracowników. Po co to robić? Ponieważ zdrowi pracownicy są zadowoleni i bardziej wydajni. Mają poczucie, że firma dba nie tylko o ich wiedzę i umiejętności, ale także o nich jako człowieka. Programy Wellness mogą przyjmować różne formy począwszy od edukacji prozdrowotnej, budowy sali do ćwiczeń w biurze, aż po współpracę z placówkami typu DAY SPA & WELLNES, której przedstawicielem na rynku dolnośląskim jest DAY SPA & WELLNES VILLA YAKAMOZ mające swoją siedzibę w pełnej uroku willi na wrocławskich Karłowicach.

DAY SPA & WELLNES VILLA YAKAMOZ

porate Wellness pod nazwą Chi. Program ten ma na celu drowotnej i wpływ na stan jeśli oznacza to jedynie narozluźniania napiętych przed komputerem. W bowania w firmie może zrzuceniu zbędnych kilogramu cholesterolu i ciśnienia przyczynić się do ogólnego nego pracownika. Czasem wypoczątkowania lawiny zmian, która w pracy, jak i poza nią.



stworzyła kompleksowy program **Corporate Wellness SMT – Sauna – Masaże – Tai** zwiększenie świadomości prozdrowotnej pracownika, nawet ukę zwalczania stresu czy mięśni po paru godzinach zależności od zapotrze to być również pomoc w gramów, obniżenie poziomu czy inne działania mogące dobrostanu psychofizycznej starczy małe pchnięcie do może zmienić jakość życia zarówno

Dodatkowym atutem programu **Corporate Wellness SMT** jest tworzenie poczucia wspólnoty pomiędzy współpracownikami. Ludzie znajdujący się jedynie z biura nagle mają możliwość poznania się od zupełnie nowej strony i wspólne uczestniczenie w zajęciach, które nie są związane z obowiązkami służbowymi. Wzrasta otwartość i integracja a współpracownicy mogą stać się dla siebie źródłem pozytywnych wzmocnień i wspólnie dążyć do realizacji celu, wzajemnie się pilnować i dopingować. Korzyści płynące z programu **Corporate Wellness SMT** są dość oczywiste, zarówno dla zatrudnionych, jak i pracodawców. Inwestując w zdrowie pracownika, firma realizuje długoterminową strategię, która w perspektywie pozwoli na obniżenie kosztów, zarówno dzięki zwiększeniu efektywności pracowników, zmniejszeniu ich nieobecności w pracy, jak też obniżeniu kosztów opieki zdrowotnej. Dodatkowo dbając o zdrowie swoich podwładnych, pracodawca zwiększa poziom satysfakcji z pracy oraz lojalność, jak również tworzy pozytywny wizerunek firmy na rynku pracy, co ułatwia pozyskanie nowych, utalentowanych pracowników. Można śmiało stwierdzić, że dobrostan pracowników ma bezpośredni wpływ na sukces organizacji, w której pracują.

A teraz przyjrzyjmy się programowi **Corporate Wellness SMT z bliska**.

Codziennie wykonujemy kilkadziesiąt czynności. Używamy do tego najbardziej sprawnego i zaawansowanego instrumentu, jaki kiedykolwiek istniał – ludzkiego ciała. Bóle głowy, drętwienie karku, skurcze mięśni – to objawy przemęczenia i stresu. Są to sygnały, które wysyła nasz organizm, by powiedzieć nam: mam już dość.

Dlaczego Sauna? Jaki jest jej wpływ na nasz organizm?

Sauna to naprzemienna kąpiel - raz gorąca, a raz zimna. W tym też tkwi tajemnica niezwykłych jej efektów i bardzo dobrego wpływu na cały organizm.

Z sauny warto korzystać z wielu powodów. Podczas pobytu w saunie człowiek, pocąc się obficie pod wpływem wysokiej temperatury, oczyszcza organizm z nagromadzonych w nim toksyn a skóra staje się zdrowsza, bardziej elastyczna i gładka dla całego organizmu. Dzięki nie-poddane wpływowi ekstremalnej wyższej sprawności organizmu drobnymi zmianami temperatury rozkurcz naczyń krwio-ich elastyczności a w re-ność układu krążenia i narządów ciała. Powoduje organizm i sprawniejsze mianę materii - polepsza się skutkuje poprawą gospodarki wodno-sprawia, że włókna mięśniowe na skutek lepszego dotlenienia i szybszego usuwania metabolitów przez szybciej krążącą krew, stają się elastyczne i bardziej sprawne. Korzystne oddziaływanie sauny jest pomocne w leczeniu takich dolegliwości jak bolesne napięcie mięśni, przewlekły reumatyzm, zeszywniające zapalenie stawów kręgosłupa, przewlekłe zapalenie i nieżyt oskrzeli, astma oskrzelowa, niskie ciśnienie krwi, zaburzenia przemiany materii.



Jednocześnie korzystanie z sauny ma zbawienny wpływ na ludzką psychikę, uspokaja, pomaga się zrelaksować i zapomnieć o kłopotach dnia codziennego. Wynika to z tego, że wysoka temperatura pobudza wydzielanie niektórych hormonów, wśród nich znajdują się endorfiny nazywane hormonami szczęścia. Dodatkowo atmosfera sauny sprzyja wewnętrznemu wyciszeniu i odprężeniu.

Dlaczego Masaż? Jaki jest jego wpływ na nasz organizm?

Wpływ masażu na układ krwionośny.

Masaż powoduje opróżnienie naczyń żylnych i chłonnych oraz zwiększa dopływ krwi tętniczej do masy ciała. Przyspiesza krążenie krwi i limfy. W wyniku masażu następuje przekrwienie miejscowe co jest następstwem rozszerzenia naczyń włosowatych na skutek bodźców mechanicznych wpływa także to rząją się ciała chemiczne -podobne w działaniu rozszerzające na naczynne krążenie limfy pobudgruczołów, wzmacnia przemianę materii zostają spieszony krwioobieg. Roz-skórnych ma charakter neurogen-zatrzymaniu ciepła i stanowi główny



Wpływ masażu na układ kostny.

Systematyczny masaż na również wpływ na kości. Zwiększa ich spoistość, a także ciężar i objętość. Pod wpływem masażu stawy stają się bardziej ruchliwe oraz wzmacniają się więzadła okołostawowe.



Wpływ masażu na układ oddechowy.

Masaż przyspiesza cyrkulację krwi w naczyniach krwionośnych i tym samym zwiększa ilość krwi dostarczanej do płuc gdzie następuje wymiana gazowa. Pod wpływem masażu poprawia się funkcjonowanie układu oddechowego, wzrasta ilość krwi bogatej w tlen niezbędnej do właściwego rozwoju tkanek.

Wpływ masażu na skórę.

Skóra jest barierą między organizmem a światem zewnętrznym, pokrywa cały organizm i dzięki niej pozwala kontaktować się z otoczeniem. Pod wpływem masażu skóra staje się różowa i ciepła co jest następstwem lepszego jej ukrwienia a więc i odżywienia. Masaż usuwa złuszczone komórki warstwy rogowej naskórka, pory się rozszerzają, otwierają się kanaliki gruczołów potowych i tym samym zwiększa się dopływ powietrza do skóry. Skóra jest bardziej uelastyczniona, lepiej dotleniona i przygotowana na lepsze i szybsze wprowadzanie substancji leczniczych i odżywczych.

Wpływ masażu na tkanki.

Tkanki z których zbudowany jest organizm różnią się między sobą budową i czynnościami. Masaż w tkance łącznej powoduje odżywienie, uplastycznienie, poprawia funkcje życiowe i zwiększa przyrost tkanki. Masaż w tkance chrzęstnej powoduje lepsze odżywienie, zapobiega zwyrodnieniom i zatrzymuje już istniejące. Masaż w tkance kostnej wpływa na utrzymanie równowagi pomiędzy związkami organicznymi i nieorganicznymi oraz przyspiesza procesy kostnienia. Masaż w tkance tłuszczowej przyspiesza rozdrobnienie i usunięcie komórek tłuszczowych co prowadzi do przyspieszenia przemiany materii - czyli spalania w tkankach. Masaż w tkance siateczkowej wzmacnia odporność organizmu. Masaż w tkance mięśniowej usuwa produkty przemiany materii, ułatwia krążenie produktów odżywczych, poprawia dotlenienie, jędrność, elastyczność i wytrzymałość masową tkanek.

Dlaczego Tai Chi? Jaki jest jego wpływ na nasz organizm?

Tai Chi jest ćwiczeniem całego organizmu, medytacją w ruchu, która korzystnie wpływa na funkcjonowanie całego organizmu - zarówno jego psychiki jak i soma. Koordynacja pracy różnych części ciała podczas wykonywania formy Tai Chi, dzięki pełnemu zaangażowaniu świadomości, fizycznego i psychicznego ośrodków badawczych nad wpływem Tai Chi na przytoczyć rezultaty jed-Badawczym Medycyny danych zostało 88 osób 32 osoby uprawiały Tai Chi nie miały z nim żadnej styczności. Badania wykazały, że ćwiczący Tai Chi Chuan od pozostałych osób lepszą budową, krwionośnym i oddechowym oraz lepszą



nia formy Tai Chi, dzięki pełnemu zaangażowaniu świadomości, fizycznego i psychicznego ośrodków badawczych nad wpływem Tai Chi na przytoczyć rezultaty jed-Badawczym Medycyny danych zostało 88 osób 32 osoby uprawiały Tai Chi nie miały z nim żadnej styczności. Badania wykazały, że ćwiczący Tai Chi Chuan od pozostałych osób lepszą budową, krwionośnym i oddechowym oraz lepszą

Wpływ na układ nerwowy.

Badania aktywności układu nerwowego w trakcie ćwiczenia Tai Chi wykazały bardzo korzystny wpływ na jego funkcjonowanie. Dzięki włączeniu do ćwiczeń świadomości i skierowaniu uwagi na przebieg i koordynację ruchów możliwe jest wewnętrzne wyciszenie, które sprzyja poprawie zdolności do koncentracji. W trakcie wykonywania formy aktywność kory kresomózgowia koncentruje się głównie na niewielkich obszarach centrów motorycznych. Aktywność pozostałych obszarów kory pozostaje przytłumiona, dzięki temu może ona podczas ćwiczeń odpoczywać. Płynne wykonanie kompleksowych ruchów formy wymaga koncentracji i balansowania. Tym samym prowadzi więc do uaktywnienia centralnego systemu nerwowego i lepszej regulacji funkcji różnych układów i organów. Bezpośrednim i najbardziej widocznym efektem praktyki Tai Chi jest poprawa nastroju. Liczne badania udowodniły, że pogodny nastrój ma pozytywny wpływ na procesy fizjologiczne człowieka, takie jak wymiana gazowa, krążenie krwi i inne. Ćwiczenie Tai Chi może być więc pomocne w leczeniu depresji, stanów nerwicowych (gonitwa myśli).



Wpływ na krwioobieg

U osób mających wieloletnią styczność z Tai Chi obserwuje się lepszą pracę serca, mniejszą skłonność do nadciśnienia i arteriosklerozy niż u osób, które nie miały z nim kontaktu. Poprzez regulujący wpływ ćwiczeń Tai Chi na system nerwowy, a w szczególności na nerw błędny polepsza się krążenie krwi w naczyniach wieńcowych, dzięki czemu serce może silniej uderzać i lepiej się kurczyć. Ćwiczenia działają rozkurczająco na ścianki naczyń krwionośnych i łagodnie zmuszają mięśnie i stawy do pracy. Skutkuje to obniżeniem ciśnienia krwi i przyspieszeniem przepływu limfy.

Wpływ na układ trawienny

Oddychanie przeponowe spełnia funkcję automasażu układu trawiennego, powodując mechaniczną stymulację narządów wewnętrznych w jamie brzusznej. Poprawia się ukrwienie i praca wątroby, nerek i nadnerczy. Dzięki uregulowaniu pracy centralnego i wegetatywnego układu nerwowego polepsza się perystaltyka (ruchomość) jelit, sekrecja (wydzielanie kwasów żołądkowych i pęcherzykowych) i resorpcja (zdolność wchłaniania błony śluzowej jelita cienkiego i grubego). Tai Chi może być pomocne w profilaktyce i leczeniu zaburzeń wchłaniania pokarmu ze światła jelita i zaparciom. Pozytywne oddziaływanie Tai Chi na układ nerwowy ma wpływ na poprawę przemiany materii. Już po kilku miesiącach ćwiczenia Tai Chi można zaobserwować obniżenie zawartości cholesterolu we krwi oraz normalizację stosunku globulin do ogólnej ilości białka, co ma duże znaczenie w profilaktyce i leczeniu arteriosklerozy.

Wpływ na układ ruchowy

U osób ćwiczących długo Tai Chi rzadko dochodzi do takich zniekształceń kręgosłupa jak skolioza, lordoza bądź kyfoza lub do zaokrąglenia pleców spowodowanego wiekiem. Wynika to z zachowywania specyficznej postawy podczas ćwiczeń. Wymaga się, aby kręgosłup był trzymany prosto, a nie do przodu i uniesiona do góry. Powoduje to, że kręgi lędźwiowe są mniej lub bardziej ukośnie ułożone na kości krzyżowej. Większość ruchów w Tai Chi wyprowadza lędźwiowy kręgosłupa. To szczególne ustawienie kręgosłupa oddziałują pozytywnie na jego budowę i pracę. Specyficzne ruchy Tai Chi wpływają na optymalne zaangażowanie mięśni i więzadeł. angażowane są różne mięśnie między innymi zawartość wapnia w kościach, co zapobiega osteoporozie.



Wymaga się, aby kręgosłup był trzymany prosto, a nie do przodu i uniesiona do góry. Powoduje to, że kręgi lędźwiowe są mniej lub bardziej ukośnie ułożone na kości krzyżowej. Większość ruchów w Tai Chi wyprowadza lędźwiowy kręgosłupa. To szczególne ustawienie kręgosłupa oddziałują pozytywnie na jego budowę i pracę. Specyficzne ruchy Tai Chi wpływają na optymalne zaangażowanie mięśni i więzadeł. angażowane są różne mięśnie między innymi zawartość wapnia w kościach, co zapobiega osteoporozie.

Nasz wykwalifikowany personel zapewni Państwa pracownikom profesjonalną obsługę i opiekę oraz wykonanie masażu na najwyższym poziomie.

Pani Iwona Dyszkiewicz - Najda prowadząca zajęcia Tai Chi to instruktorka z wieloletnim doświadczeniem.

Zapraszamy do współpracy

Iwona Dyszkiewicz – Najda i Cecylia Olewnik.