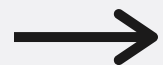


RISERVA ZEN YOGA LIFE

Serviços de Yoga e bem estar para empresas



**TODOS VÃO ADORAR
ESSE BENEFÍCIO!!!**





Yoga é saúde mental e produtividade

Yoga é uma técnica de ajustamento mental e comportamental. Sua adoção promove melhorias no ambiente corporativo, a partir do resultado obtido por cada colaborador: melhoria de qualidade de vida, diminuição do estresse e fortalecimento de capacidades cognitivas



150%

crescimento de buscas pela expressão "exaustão mental"
(fonte: Google)



Resultados para a Empresa

Pessoas que se sentem cuidadas, são mais engajadas e produtivas. Os impactos no negócio acontecem naturalmente. O senso de satisfação geral se consolida no ambiente corporativo. E a empresa colhe os resultados.

- Reforçar o senso de união e comprometimento das equipes
- Melhorar resultados com equipes mais felizes e satisfeitas
- Inovar na estratégia de Gestão de Recursos Humanos

Benefícios para Colaboradores e Clientes

Pessoas que desenvolvem todo o potencial de suas capacidades psicofísicas são mais resilientes e felizes. A prática de Yoga e Meditação influencia positivamente todas as instâncias da vida (pessoal, social, profissional).

- Melhora o condicionamento físico e mental
- Aumenta a concentração e a produtividade
- Alivia os efeitos do estresse e da ansiedade



FORMATOS E VALORES DAS SESSÕES ONLINE DE YOGA



20
minutos

QUICK MEDITATION

sessões de meditação guiada e exercícios respiratórios, com finalidade de aumentar foco e atenção, e reduzir distração e ansiedade

**Valor por sessão
R\$ 150**

30
minutos

QUICK ACTIVATION

sessões de exercícios físicos de Yoga de alongamento a ativação corporal, visando melhor condicionamento físico e mais disposição.

**Valor por sessão
R\$ 180**

40
minutos

YOGA CLASS

aula de Yoga padrão, em formato reduzido, compreendendo exercícios de meditação, respiração, alongamento, visando ativação corporal e ativação mental

**Valor por sessão
R\$ 260**

60
minutos

YOGA CLASS

aula de Yoga padrão, em formato completo, compreendendo exercícios de meditação, respiração, alongamento, visando ativação corporal e ativação mental

**Valor por sessão
R\$ 320**

*para contratos trimestrais, semestrais ou anuais, há desconto no valor por sessão



Projeto personalizado de acordo com o perfil dos participantes

● Você formata sua grade de atividades

Sua grade semanal pode ter diferentes atividades e horários. E todos os participantes ganham um e-Book PREMIUM de Yoga

● Diferentes atividades e professores

Vários professores e especialistas em diferentes modalidades e terapias para compartilhar conhecimentos

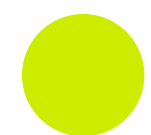
● Múltiplas salas para diferentes audiências

Pode-se realizar sessões com ou sem limite de participantes, de acordo com a atividade e perfil dos participantes

● Formatos especiais

Pode-se criar formatos específicos de atividades como palestras, workshops, etc, e também podemos fornecer vídeos de Yoga e conteúdo multimídia (artigos, reportagens, tutoriais).



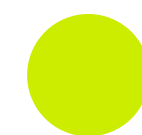


"SEMANA ZEN"

Programa de bem estar e autoconhecimento

Esta solução é ideal para ações de engajamento e relacionamento com colaboradores, que podem experimentar uma variedade de terapias alternativas e participar de diversos workshops com temática de saúde e bem estar

- Yoga, meditação e terapias alternativas
- Palestras, workshops e conteúdo zen
- Vivências de autoconhecimento



"AJUSTE-SE!"

Programa de combate ao estresse e ansiedade

Esta solução é versátil e proporciona um conteúdo bastante aderente ao cenário de desafios da vida moderna. Os participantes terão acesso a conhecimento específico e técnicas valiosas de autocontrole para ter mais confiança

- Técnicas de controle da respiração
- Técnicas de abstração e ajuste mental
- Técnicas relaxamento e meditação



Somos uma Escola de Yoga!

Aprender | Praticar | Ensinar

- Desde 2016, a Escola Riserva Zen Yoga Life se destaca com seu modelo inovador de serviços e um propósito maior de transmitir os benefícios da prática regular de Yoga ao grande público.

Já contabilizamos mais de 10 mil horas de prestação de serviços de Yoga, recebendo milhares de alunos, adeptos e simpatizantes

@riservazen - Escola de Yoga

@praiadabarradatijuca - Evento semanal de Yoga na praia

@semanazen - Evento beneficente no Dia Internacional do Yoga

@singularyoga - Curso de formação de instrutores de Yoga

@entreasanas - Revista digital de Yoga e bem estar



VALORIZAR PESSOAS

Resultados positivos
para quem dá vida ao
negócio

Fale conosco!



Celular ou whatsapp

 (21) 99307-1327

Email

 contato@riservazen.com

Website



www.riservazen.com/yogaparaempresas