

CANTIENICA® metodo pamokos „Taisyklinga laikysena darbo vietoje“

Gerbiamieji,

norime pasiūlyti Jūsų darbuotojams taisyklingo sėdėjimo, stovėjimo, fizinės veiklos pamokas pagal CANTIENICA® metodą.

Kas tai yra?

Benitos Cantieni sukurtas CANTIENICA® metodas yra viena svarbiausių XX a. inovacijų medicinos srityje.

Metodo išskirtinumas pasireiškia:

1. Nauju požiūriu į žmogaus anatomiją – žmogaus stuburas turi būti ištemptas 24 h per parą.
2. Anatomškai taisyklingo judėjimo įpročiai gali būti lengvai įgaunami visam gyvenimui.
3. Daugiau kaip 30 sunkių atramos-judėjimo sistemos susirgimų prevencija.

Kodėl verta įsitraukti?

- Jei įmonės darbuotojai, dirbantys sėdimą ar fizinį darbą, nuolat skundžiasi nugaros skausmais, bloga savijauta ir dėl to gauna nedarbingumo pažymėjimus.
- Jei įmonė ieško būdų, kaip padidinti darbuotojų darbingumą ir motyvaciją.

Kokia nauda darbuotojams?

- Susipažinę su pagrindiniais CANTIENICA® metodo principais, darbuotojai turės galimybę pagerinti savo laikyseną ir galės dirbti sėdimą bei fizinį darbą negadindami savo sveikatos.
- Bus galima išvengti ~ 30-ties XXI amžiaus „nepagydomų“ atramos-judėjimo sistemos susirgimų.
- Jie iki pat savo karjeros pabaigos neįgis įvairių profesinių susirgimų.

Kokia nauda įmonei ?

- Darbuotojai turės mažiau nedarbingumo pažymėjimų, dėl geros savijautos jų darbingumas bus didesnis.
- Įmonė pasirodys kaip socialiai atsakingas darbdavys.
- Nebus būtinybės sėdimą darbą dirbantiems darbuotojams pirkti kintamo aukščio stalų ir įmantrių „ergonominių“ kėdžių.
- Dėl taisyklingos laikysenos poveikio įmonėje pagerės darbinė nuotaika.

Kaip pasiruošti? Ką atsinešti?

Įprastiniai darbo rūbai, geriau laisvesni, žemakulnė avalynė. Atsinešti gerą nuotaiką ir norą tobulėti.

Vieta. Darbuotojų darbo vieta

Laikas. Pagal susitarimą

Trukmė. 1 val.

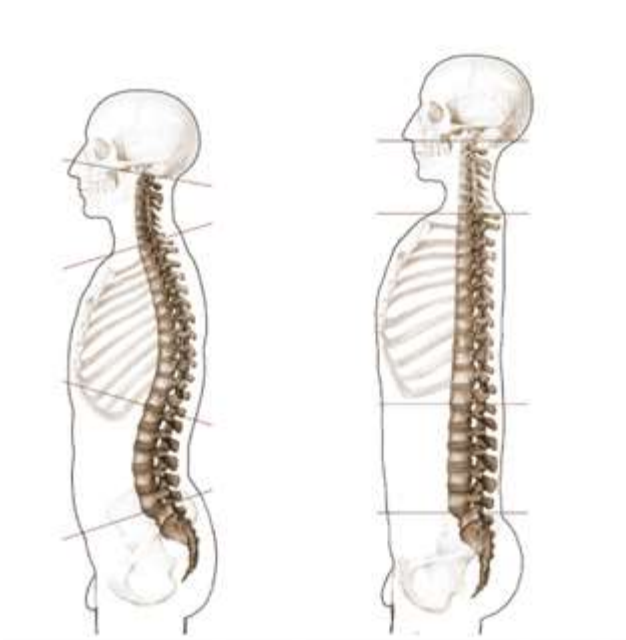
Maksimalus grupės dydis. 12 žmonių

Pagarbiai

Diplomuota CANTIENICA® instruktore Rūta Čaikovskienė

Tel. +370 670 15 752

E. paštas rutelef@gmail.com



©Benita Cantieni „Tigro jausmas. Nugaros treniruočių programa jai ir jam.“ Leidykla „Jotema“ 2017 m.