

SERVEIS DE IOGA I MINDFULNESS
PER A LA TEVA EMPRESA

espai KAIRÓS

espai
KAI
RÓS

QUI SOM?

Espai Kairós és un centre de ioga i benestar amb tres sales ubicades al cor de Terrassa.

Des de 2021 ens hem centrat a construir relacions de **tu a tu** amb tots els membres de l'estudi, amb un enfoc a la **qualitat i a l'atenció** apropem diverses disciplines que aporten un **benestar integral**, sent el ioga i el mindfulness les més potents i d'on neix tot això.

Creiem en el poder transformador d'aquestes dues modalitats i l'hem estat confirmant amb centenars d'alumnes que han confiat en nosaltres.



Aquest últim any hem tingut l'oportunitat d'oferir diversos tallers i classes a empreses i ens han explicat com això ha **millorat tant la vida dels empleats** com els **resultats** de la seva activitat i els de **tot l'equip**.

Volem continuar portant Espai Kairós més enllà de les portes del centre... **Volem ajudar-te a millorar el rendiment del teu equip de la manera més beneficiosa tant per l'empresa com per ells.**

A woman with brown hair tied in a ponytail is seen from behind, wearing a light pink tank top. She is stretching her arms behind her head, with her hands clasped together. She is wearing a silver watch on her left wrist and a ring on her left ring finger. The background is a bright, out-of-focus window. The text 'QUÈ APORTA AL MEU EQUIP?' is overlaid in the center of the image.

QUÈ APORTA AL MEU EQUIP?

Con razón el yoga está de moda:

27% menos de ESTRÉS, 30% menos de ANSIEDAD y reducción del 20% en el ABSENTISMO.

El 64% de los Top Employers en España apuesta por el mindfulness

Top Employers Institute analiza los beneficios de aplicar técnicas de meditación y mindfulness

COP afirma que más del 50% de empresas que han introducido el yoga en su jornada han visto mejorado su rendimiento y eficacia.

Según el Consejo General de la Psicología en España (COP), su uso continuado permite aumentar la productividad de las empresas en más de un 15%, ayudando a facilitar un entorno laboral en el que disminuye el estrés mediante un aumento de la concentración en horas de oficina.

Por qué el 'mindfulness' es beneficioso en las empresas

Entidades como BBVA aseguran que mejora la productividad

El beneficio social para el trabajador, la nueva apuesta de las medianas y grandes empresas

Según 'Pluxee', el 63% de las empresas con más de 250 trabajadores están ofreciendo diferentes beneficios sociales a sus trabajadores para que puedan ser más felices en su puesto y aumente su productividad.

BENEFICIS QUE ET
SUMEM NOSALTRES



Formació en gestió
i motivació
d'equips.

Cartera de
professionals, per a
trobar aquell que
encaixi millor amb
el teu equip.

Material de
qualitat per a les
classes.

EL QUE DIUEN ALTRES EMPRESES

Montse,
Agent immobiliari.
Domus



Les classes han suposat un canvi molt important a l'ambient general de l'oficina, a la nostra gestió de l'estrès i a ser més resolutius davant els problemes del dia a dia.

Francesc,
Director d'innovació
i sostenibilitat.
Pastas Gallo



El curs de ioga i mindfulness són un moment que ens canvia tota la setmana, aporta eines per a viure amb més calma i l'equip valora aquest extra que els oferim.

Markus. Data Monetization.

DigitalNewX GmbH



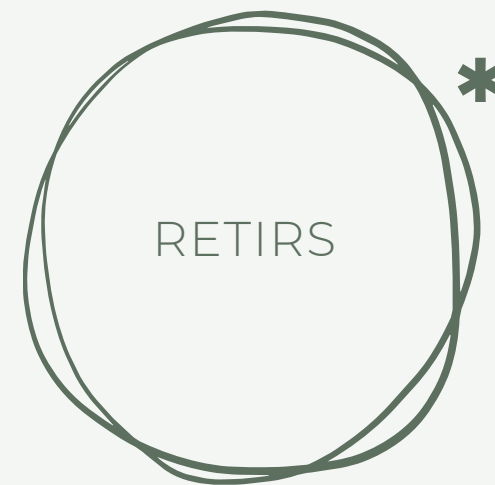
Durant un viatge de feina a Barcelona vam tenir el plaer de rebre una classe de ioga fantàstica, un bon moment per baixar revolucions i continuar amb més força, grans professionals.

Carme.
Directora de RRHH.
FRIME



Hem notat més compromís amb la seva funció i en molts casos un canvi d'enfoc davant els imprevistos o feines tedioses.

QUINS SERVEIS T'OFERIM?



*RETIRS DE DIA O DE CAP DE SETMANA

TALLERS PUNTUALS

T'oferim una **llista de tallers** ja dissenyats que et poden interessar, i la possibilitat de **crear**-ne un de nou sota demanda.

TALLER 1 RESPIRACIÓ + IOGA + MEDITACIÓ (100% PRÀCTIC)	2 hores
TALLER 2 UNA VIDA MÉS PRESENT, UNA MENT SOSTENIBLE	2, 3 o 4 hores
TALLER 3 HÀBITS PER A UNA VIDA FELIÇ I SENSE PATIMENT	2 o 3 hores
TALLER 4 EL PAPER DE LA RESPIRACIÓ	2 o 3 hores

Aquests, d'entre molts altres...

Des de 250€

CLASSES REGULARS

Diferents estils per a trobar aquella que s'**adeqüi més a les necessitats** i als **interessos** que creus que poden tenir aquelles **persones** que treballen amb tu, **si tens dubtes t'hi podem guiar.**

Només cal definir el **nombre de sessions** i els **estils** que vols integrar i crearem el teu curs.

Des de 150€



IOGA SUAU

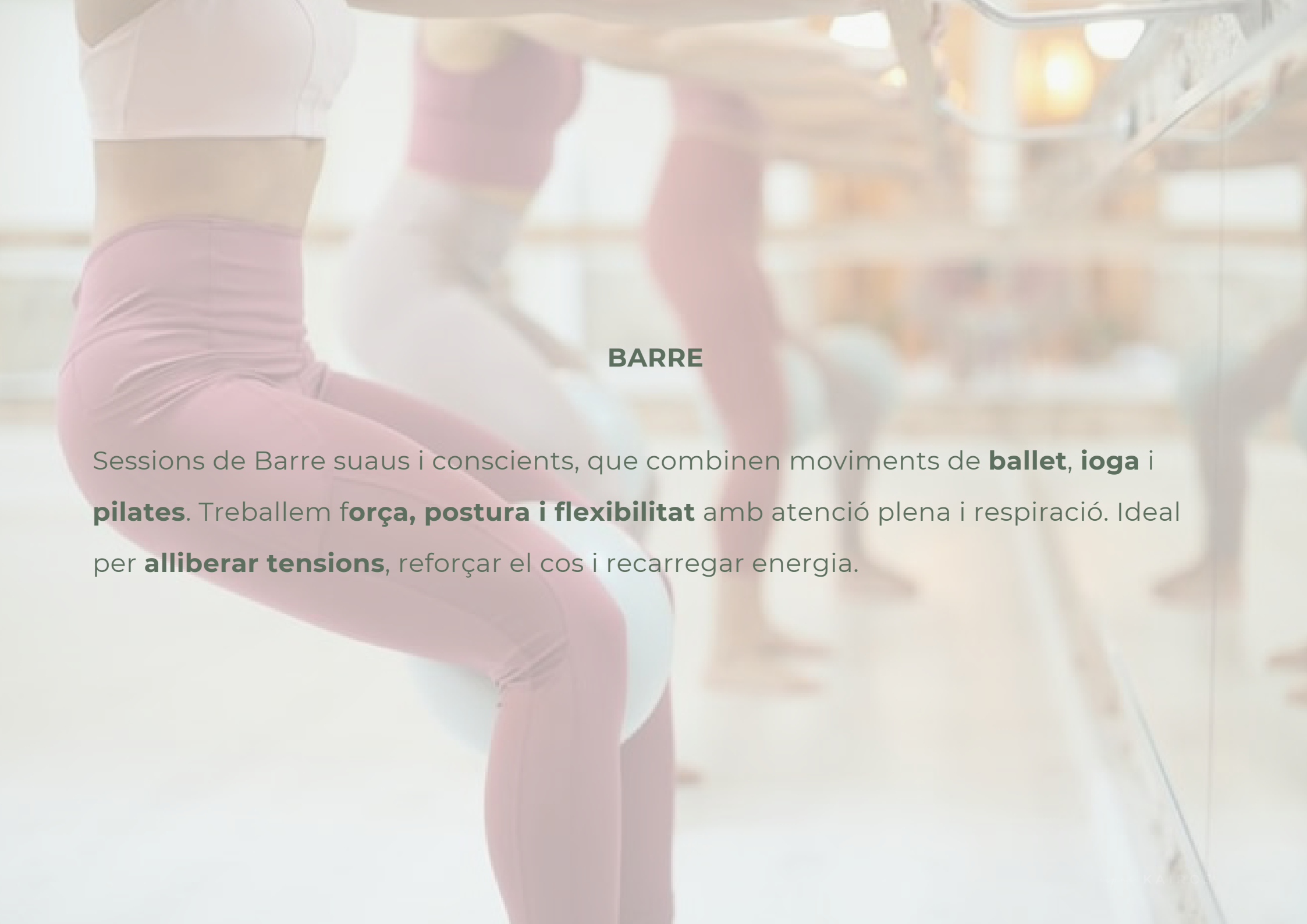
Classes amb un ritme **pausat**, on es fica especial èmfasi a l'**atenció de les sensacions** de la pràctica, amb **estiraments** suaus i **respiracions profundes**, ideal per a l'esgotament, acompanyem a relaxar el cos i la ment i sortir-ne energitzat.



MINDFULNESS

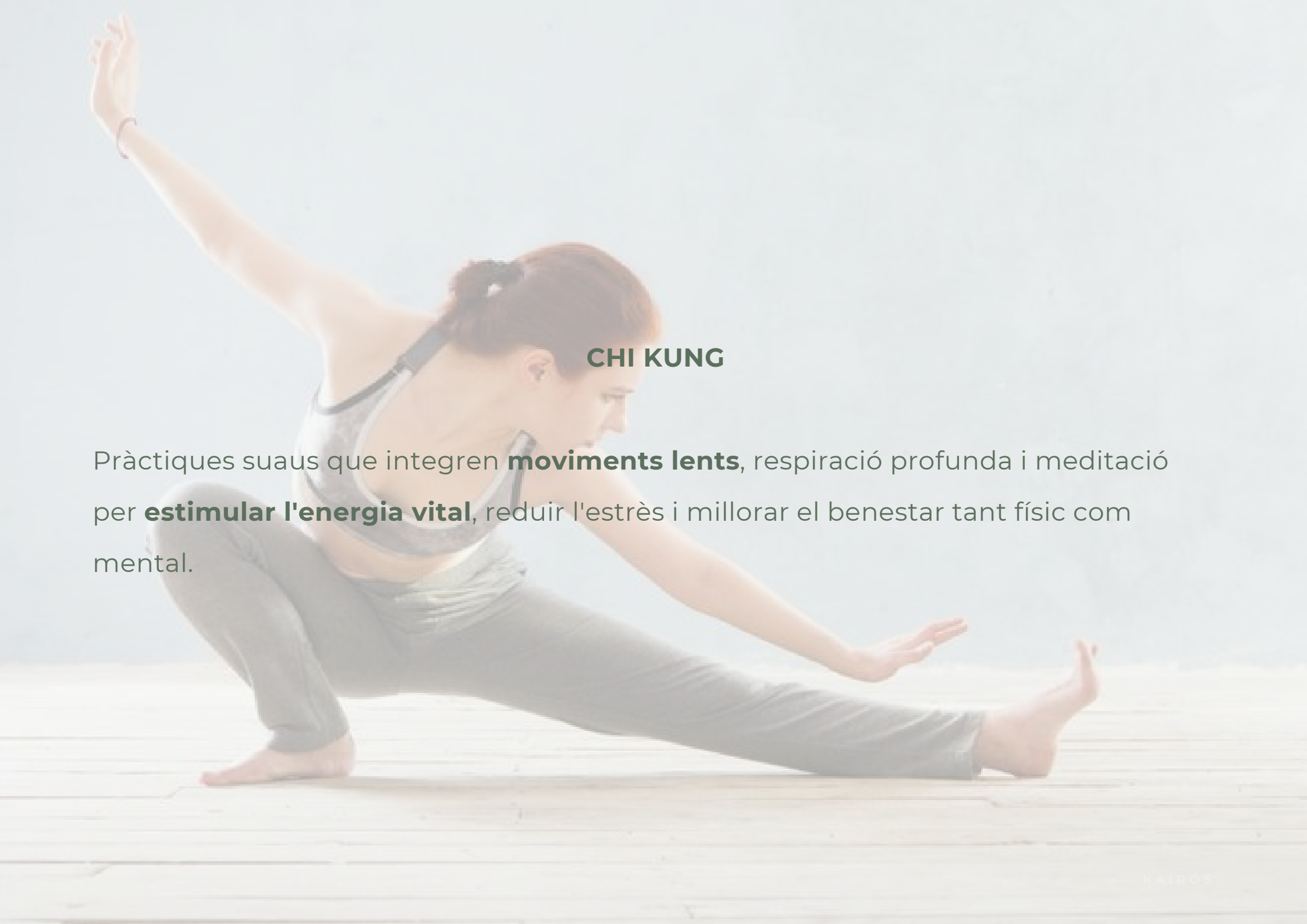
Classes on fiquem a l'abast i utilitzem un conjunt **d'eines** que ens ajuden a **agafar el control** sobre la nostra **ment**.

Amb un punt **teòric i un pràctic**, animem i facilitem que qui vingui integri **tècniques i tips** del mindfulness des del **primer dia**.



BARRE

Sessions de Barre suaus i conscients, que combinen moviments de **ballet, ioga i pilates**. Treballem **força, postura i flexibilitat** amb atenció plena i respiració. Ideal per **alliberar tensions**, reforçar el cos i recarregar energia.

A woman with reddish-brown hair tied in a bun is performing a Chi Kung pose on a wooden deck. She is in a low, wide stance with one leg extended forward and the other bent. Her right arm is raised high, and her left arm is extended forward, palm down. She is wearing a grey sports bra and grey leggings. The background is a bright, hazy outdoor setting.

CHI KUNG

Pràctiques suaus que integren **moviments lents**, respiració profunda i meditació per **estimular l'energia vital**, reduir l'estrès i millorar el benestar tant físic com mental.

A woman with dark hair tied back is performing a dynamic yoga pose, possibly a variation of the Warrior II, in a bright, airy studio. She is wearing a light blue tank top and dark leggings. The background is softly blurred, showing other people in the background, suggesting a group class environment. The overall tone is calm and focused.

IOGA DINÀMIC

Classes on **unim la respiració amb el moviment**, creant un **flow** de postures que ens permet concentrar i calmar les ments més **agitades**.

Més intenses que el ioga suau, però **adaptada** al **nivell** que es requereixi.

A woman is shown from the chest up, lying on her back and performing a shoulder press with two dumbbells. She is looking upwards, and her arms are extended towards the ceiling. The background is a blurred gym setting with various pieces of equipment.

ENTRENAMENT DE FORÇA

Sessions d'entrenament de força enfocades a millorar la salut, el rendiment físic i el benestar general. Serveix per **enfortir el cos, prevenir lesions i fomentar una vida activa i saludable** dins i fora de la feina.

RETIRS DE DIA I DE CAP DE SETMANA

Creem **l'experiència que necessites i que supera les vostres expectatives.**

El grau d'implicació que vulguis tenir en les decisions de com serà l'allotjament, cuina, transport i activitats, el decideixes tu, **nosaltres ens encarreguem** de la resta.

Aquí s'obre un **món de possibilitats** per a crear una experiència que **aporti valor** a l'equip, que creï una **gran cohesió de grup** i on puguem **treballar en els valors** i punts que tu busques, treballem de la mateixa manera ja siguin:

- Experiències d'un dia sencer amb ubicació privada, menjar, activitats, transport, i si ho voleu, amb opció de pernoctar.
- O bé retirs de caps de setmana (o de més duració) complets.

T'oferim una llista d'activitats pròpies i externes, que **podem afegir** sota demanda, nosaltres ens encarreguem que tot surti rodó.

Des de 4.000€



Amb una llista de **masies i cases** de diferents **estils, capacitats i pressupostos**, busquem entorns íntims i agradables, allunyats de cap població.

Comptem amb els nostres **cuiners de confiança** d'anteriors retirs, grans professionals de diversos estils i pressupostos, tots ells experts en el que busquem:

Àpats **saludables, nutritius i deliciosos**, amb ingredients 100% naturals i de proximitat, preparats al moment amb molt d'amor, que ens aportaran l'energia per a gaudir encara més del retir.



Volem indagar en les teves necessitats per a **oferir-te** EL TEU MODEL.

QUAN COMENCEM?

espai KAIRÓS