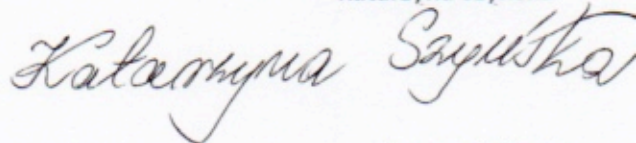


Rekomendacje dla p. Doroty Wojtczak

Współpracuję z p. Wojtczak z firmy My Way od kilku lat. Wysoki poziom merytoryczny i praktyczny jej zajęć powodują, że każdorazowo polecam prowadzony przez nią kurs MBSR moim najbardziej wymagającym klientom (kilkadziesiąt osób skorzystało z tych zajęć w mojej Szkole Jogi). Jako nauczyciel jogi wiem, jak ważna dla ludzi biznesu, czy pracowników korporacji jest praca z ciałem i prawidłowym oddechem. 8 tygodniowy Kurs MBSR to pigułka mądrości łącząca trening mentalny z wglądem w organizm i jego ograniczenia warunkowane przez stres. Takie przygotowanie sprawdza się na co dzień w pracy zawodowej i życiu prywatnym.

Sama zdecydowałam się uczestniczyć w programie prowadzonym przez p. Wojtczak i mogę gwarantować jego skuteczność i profesjonalne towarzyszenie trenerki w procesie zmiany uczestników. Wprowadzane nowe nawyki antystresowe mogą być dla wielu osób początkiem zdrowienia i świadomej regeneracji w stresie. Są też wartościową profilaktyką i kompetentnym poradnikiem, jak radzić sobie z trudnościami psychicznymi i fizycznymi w życiu.

Katarzyna Szyńska



Nauczyciel jogi

Właściciel Szkoły Jogi Katarzyny Szyńskiej

SAVASANA

Katarzyna Szyńska

ul. Czerkaska 11, 85-636 Bydgoszcz
NIP 554-122-04-25 REGON 340142484