

O F E R T A

Sesje oddechowe dla firm





Patrycja Krobska certyfikowana nauczycielka jogi, pranajamy i mindfulness. Łączy doświadczenie z obszaru wellness, uważności i pracy z ciałem z wieloletnią działalnością kreatywną.

Studiowała położnictwo na Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu, a swoją drogę rozwoju pogłębiała poprzez **kurs mindfulness MBSR (redukcja stresu), kurs nauczycielki jogi i pranajamy oraz ścieżkę nauczycielki oddechu Psychedelic Breath.**

W swojej pracy tworzy bezpieczną, nowoczesną i jakościową przestrzeń, w której ludzie mogą zatrzymać się, odetchnąć i wrócić do większej równowagi.

Dlaczego firmy tego potrzebują?

Współczesne środowisko pracy stawia przed pracownikami coraz większe wymagania. Szybkie tempo, nadmiar bodźców, presja wyników, wielozadaniowość i ciągła dostępność sprawiają, że wiele osób funkcjonuje w stanie przewlekłego napięcia. To odbija się na koncentracji, energii, kreatywności, komunikacji i ogólnym dobrostanie zespołu.

Dlatego firmy coraz częściej szukają rozwiązań, które nie są tylko ładnym dodatkiem do pakietu benefitów, ale realnym wsparciem dla ludzi. Dobrze poprowadzona sesja oddechowa może stać się właśnie takim narzędziem.

Pomaga pracownikom zatrzymać się, obniżyć napięcie, odzyskać kontakt ze sobą i wrócić do pracy z większą klarownością, spokojem i energią.

Czym jest Psychedelic Breath?

Słowo „psychedelic” wywodzi się z greki i oznacza dosłownie „ujawniający umysł” lub „manifestujący psychikę”.



Psychedelic Breath to **prowadzona praktyka oddechowa łącząca świadomy, dynamiczny oddech, retencję i muzykę**. To sesja, która pomaga wyjść z trybu ciągłego napięcia i wejść w stan większego spokoju, obecności, koncentracji i regeneracji.

Dla pracowników oznacza to **możliwość zatrzymania się, rozładowania napięcia, a nawet zbudowania odporności na stres oraz odzyskania równowagi mentalnej**. To praktyczne doświadczenie, które pomaga wrócić do większej równowagi i wewnętrznej regulacji.

−25%

MNIEJ KORTYZOLU

+25%

WYŻSZE HRV

+30%

LEPSZY SEN

+20%

WIĘCEJ ENERGII



Korzyści dla zespołu

Regularna praktyka oddechowa to realne wsparcie dla pracowników — zarówno na poziomie psychicznym, jak i fizjologicznym.

Korzyści pojawiają się już po pierwszej sesji, ale to systematyczność daje największy efekt.

Dla pracownika:

- mniej stresu i napięcia
- większa koncentracja i klarowność myślenia
- lepsza jakość snu i regeneracja
- wzmocnienie odporności psychicznej
- narzędzia do samoregulacji emocji

Dla firmy:

- niższa absencja chorobowa
- lepsza atmosfera i komunikacja w zespole
- profilaktyka wypalenia zawodowego
- wzrost zaangażowania i kreatywności
- wizerunek pracodawcy dbającego o ludzi



Sesje cykliczne

Regularne sesje co 2 tygodnie to forma stałej współpracy, która buduje długofalową odporność zespołu i utrwala efekty pracy z oddechem.

To rytm, który pozwala zauważyć realną różnicę — w jakości snu, koncentracji, regulacji stresu i atmosferze w firmie.

- Długość sesji: 60–75 minut
- Dzień i godzina: ustalone na stałe
- Forma: online (zoom)
- Udział dobrowolny
- Minimalny pakiet: 6 sesji (3 miesiące)
- Cena: 4 999 k zł brutto / 3 miesiące



Eventy firmowe

Jednorazowa sesja oddechowa to idealne uzupełnienie większego wydarzenia firmowego — integracji, wyjazdu, kick-offu, dnia warsztatów, retreatu czy konferencji. To moment, w którym zespół może naprawdę się zatrzymać, przełączyć z trybu zadaniowego i wspólnie doświadczyć czegoś wartościowego.

- Czas trwania: 60–90 minut
- Grupa: do 100 osób (więcej po uzgodnieniu)
- Miejsce: u Klienta lub w wybranej przestrzeni
- Prowadzenie: Patrycja Krobska + DJ
- Forma: na matach, w wygodnym ubraniu
- Cena: do uzgodnienia

F.A.Q.

- **Czy sesja jest dla każdego?**

Tak, jest dostosowana do osób bez doświadczenia. Istnieją pewne przeciwwskazania zdrowotne — informuję o nich przed sesją i każdy uczestnik wypełnia krótką ankietę.

- **Czy trzeba się jakoś przygotować?**

Nie. Wystarczy wygodne ubranie i chęć zatrzymania się na chwilę. Mata, koc i poduszka są mile widziane (na sesjach stacjonarnych mogę je zapewnić po ustaleniu).

- **Ile osób może wziąć udział?**

Sesje firmowe prowadzę dla grup od 5 do 50 osób. Większe grupy możliwe po wcześniejszym ustaleniu.

- **Czy sesje mogą odbywać się online?**

Tak — regularne sesje cykliczne można realizować w pełni online, eventy najlepiej działają stacjonarnie.

- **Czy można połączyć sesję z innym wydarzeniem?**

Tak, sesja świetnie wpisuje się w wyjazd integracyjny, off-site czy konferencję jako element regeneracyjny lub otwierający/zamykający dzień.

Porozmawiamy!

Jeżeli czujesz, że sesje oddechowe mogłyby być wartościowym dodatkiem do Waszej firmy — chętnie umówię się na rozmowę i wspólnie zaprojektujemy formę dopasowaną do zespołu.

Możliwe formaty współpracy:

- jednorazowa sesja na evencie firmowym
- cykl 6 sesji co 2 tygodnie (3 miesiące)
- program roczny jako stały benefit
- hybrydowo: event + późniejszy cykl
- indywidualnie zaprojektowany program

Kontakt:

Patrycja Krobska

e-mail: kontakt@yoginki.pl

tel.: +48 662434427

www: sesje-oddechowe.pl

Instagram: [@patrycja.inflow](https://www.instagram.com/patrycja.inflow)