



Wiadomości

Nr 1/2023 kwartalnik

Nasze propozycje w 2023

W nowym roku zadbajmy jeszcze bardziej o swoje zdrowie

Już niedługo zorganizujemy dla Państwa warsztaty, które będą dotyczyły kwestii dbania o zdrowie. Będziemy kontynuować spotkania z fizjoterapeutami, trenerami jogi i osobami prowadzącymi zajęcia z technik oddechowych.

Szanowni Państwo

W niniejszym, zimowym wydaniu newslettera mamy przyjemność podzielić się z Państwem tym, co zaplanowaliśmy na nadchodzące miesiące, które będą upływały nam pod hasłem „Zadbaj o zdrowie w biurze”.

Przygotowaliśmy dla Państwa wiele ciekawych propozycji warsztatów, które mamy nadzieję spotkają się z Państwa zainteresowaniem.

Cieszymy się, że nasze dotychczasowe pomysły i proponowane wydarzenia przypadły Państwu do gustu co bardzo inspiruje nas do kreowania kolejnych ciekawych propozycji również na ten rok.

Święto pączka

w ten jeden dzień w roku warto się objadać.

Już 16 lutego czekać będą na Państwa w lobby budynku D pyszne pączki.

Warto wiedzieć, że wedle staropolskiej tradycji wręcz trzeba zjeść pączki w ten dzień, jeśli chcemy by towarzyszyło nam szczęście przez cały rok!!



Joga w pracy

Na marzec zaplanowaliśmy dla Państwa aż **3 sesje jogi i relaksacji** pod hasłem **ODKRYJ JOGĘ W PRACY.**

To wydarzenie jest dla wszystkich, także dla tych, którzy nie mają doświadczenia z jogą.

Sesje będą wprowadzeniem do jogi, metod relaksacji oraz pracy z oddechem.

Uczestnicy poznają:

- podstawowe asany (pozycje jogi), które poprawiają postawę ciała, odciążają kręgosłup, zwiększą zakres ruchu,
- podstawowe techniki relaksacji i pracy z oddechem, które dodadzą energii i zmniejszą poziom stresu



A za nami... w 2023

Dzień Zdrowego Ciała w JBP

W styczniu zaproszeni przez nas specjaliści z Centrum Zdrowego Ciała przeprowadzili dla Państwa krótkie sesje masaży.

Zalety tego masażu to:

- redukuje stres, poprawia ogólny nastrój, i zwiększa skupienie;
- zmniejsza przewlekły ból związany z całodziennym siedzeniem w jednej pozycji;
- uwalnia i łagodzi napięcia, co zmniejsza prawdopodobieństwo przekształcenia się dolegliwości w poważniejsze problemy zdrowotne.



Międzynarodowy Dzień Ziemi

jak obchodzimy
go w tym roku?

Zbiórka elektrośmieci

W kwietniu zaproponujemy
Państwu wspólną zbiórkę
elektrośmieci w JBP.



Co się u nas działo pod koniec roku 2022

Dzień Dyni

W październiku wspólnie degustowaliśmy krem z dyni. Było ciepło, przytulnie i pysznie. Lobby budynku D cieszyły zmysły za sprawą jesiennych dekoracji.



Słodkie niespodzianki

Grudzień w JBP był słodki – w Mikołajki czekały na Państwa koszycki pełne czekoladek.

Świąteczny Poczęstunek

W grudniu cieszyliśmy się razem z Państwem tradycyjnym, świątecznym poczęstunkiem – wszystkim smakował pyszny barszcz i paszteciki!

W ten zimowy dzień rozgrzewało nas wspaniale przyprawione grzane wino.

Dziękujemy za liczne przybycie i wspaniałą atmosferę.



**Pytania,
pomysły?
Zapraszamy
do kontaktu.**

Jeśli macie Państwo pomysł na wydarzenia, które mogłyby odbywać się na terenie naszego kompleksu, zachęcamy do kontaktu z nami: awisniewska@apollorida.pl

Jesteśmy otwarci na wszelkie sugestie oraz propozycje zmian, a nasz zarządca jest do dyspozycji.

www.apollorida.pl

**JEROZOLIMSKIE
BUSINESS
PARK**

 **ApolloRida**