

Zihninizi ve bedeninizi yenileyin, ekibinizin yaratıcılığını ateşleyin ve kurumunuzun tüm potansiyelini açığa çıkarın !

IT'S TIME TO LIVE WELL AND WORK WELL.



**BÜTÜNSEL SAĞLIK,
FARKINDALIK VE
DENGE PROGRAMLARI**



N. EBRU ŞİNİK KİMDİR?

**AYÜRVEDİK YAŞAM EĞİTMENİ
BESLENME & MEDİTASYON & NEFES**

'Chopra Center University' eğitmenlerinden, ülkemizin ilk ve tek Ayurvedik Yaşam Eğitmeni Ebru Şinik, Yükselen Çağ isimli 'Beden, Zihin ve Ruh Sağlığı Bütünlüğü Merkezi'nin kurucusu ve lider danışman ve eğitmenlerindendir.

Şinik, Yükselen Çağ'ın kuruluş amacını, 'hayatlarımızı daha huzurlu, daha sağlıklı, daha mutlu ve tatminkar bir şekilde yaşamamıza destek veren, modern tıp ile sentezlenmiş kadim teknikleri günlük rutinemize kolaylıkla ekleyerek, yaşam kalitemizin yükselmesini sağlamaktır' diye özetlemektedir.

'Mind-Body Medicine' (Beden-Zihin Tıbbı) çerçevesinde Türkiye'deki ilk Bünye Dengeleyici Ayurvedik Kişisel Bakım Ürünlerini üreterek, ülkemiz wellbeing sektöründeki ciddi bir boşluğu doldurmuş olan Şinik, Yönetim Kurulu düzeyinde de meditasyon eğitimi veren yegane kişilerden-dir.

Şinik, 'Grup Seminerleri, Bireysel Danışmanlık, ve Kurumlarda Wellbeing Programları' yürütmekte ve yaşam kalitesini yükselten kadim bilgilerin ışığında hayatlarımızı stresten uzak, daha sağlıklı, farkındalıklı ve bilinçli seçimler yaparak yönlendirmemizin pratik yollarını paylaşmaktadır.

www.yukselencag.com

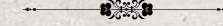
bilgi@yukseleencag.com

0 533 296 5066



Stress Relax

YÜKSELEN ÇAĞ



BÜTÜNSEL SAĞLIK, FARKINDALIK VE DENGİ PROGRAMLARI

Çalışanlarınız stres ve belirsizlikler nedeniyle odaklanma, çözüm üretme, iletişim ve şirket aidiyet hissinde etkin sorunlar mı yaşıyor?

Modern ve hızlı hayatın yarattığı stres ve düzensiz beslenme sonucu oluşan kronik ağrılar, sürekli yorgunluk hissi, aşırı sinirlilik hali ve uykusuzluk neticesinde artan personel devamsızlıkları şirket maliyetlerinizi mi yükseltiyor?

Çalışanlarınıza üretken ve başarılı olmaları için gerekli olan ilham, enerji ve motivasyonu sağlayan, karlılığı ve verimliliği artıran Bütünsel Sağlık Çözümlerini iş sürecinize dahil etmek ister misiniz?

Bütünsel Sağlık konusunda dünyadaki lider eğitim kurumlarından olan Chopra Center University ve Living Light Institute tarafından kurgulanmış olan programlarımız katılımcılara yaşam kalitesini yükseltmeyi hedefleyen oldukça etkili çözümler sunmaktadır.

Bütünsel Sağlığa hizmet eden programlarımız fiziksel, zihinsel ve ruhsal bedenlerimizde denge kurarak, ideal işyeri ortamının oluşmasına katkı sağlar.

STRES İLE BAŞETME KABİLİYETİ

İŞ YERİNDE RAHATLIKLA
UYGULANABİLECEK
SÜRDÜRÜLEBİLİR BESLENME
MODELLERİ

İŞ VE ÖZEL HAYATI DENGLEYEN
PRATİK UYGULAMALAR

YARATICI ÇÖZÜMLERİN
KAYNAĞINA ULAŞMAK

DOĞRU İLETİŞİM KURMA
VE KENDİNİ DAHA ETKİN
İFADE ETME YETENEĞİNİN
GELİŞTİRİLMESİ

YÜKSEK KONSANTRASYON,
BELLEK VE ÖĞRENME
KAPASİTESİ GELİŞİMİ

DAHA ENERJİK, DAHA GENÇ,
DAHA SAĞLIKLI VE İDEAL KİLODA
KALMAYI SAĞLAYAN YAŞAM
STANDARDINI YÜKSELTEN
BİLİMSSEL İPUÇLARI

ENTELLEKTÜEL ÖĞRENME İLE
UYGULAMALI DENEYİMİN
DENGELİ BİR ŞEKİLDE
PAYLAŞTIRILDIĞI, GENİŞ
BİR YELPAZEDEN OLUŞAN
PROGRAMLARIMIZ,
ÇALIŞANLARINIZA
KAZANDIRACAĞI 'DİNGİN ZİHİN
VE ZİNDE BEDEN' BİRLİKTELİĞİ
NETİCESİNDE, ŞİRKET
KÜLTÜRÜNÜZE UZUN VADELİ
BİR MUTLU VE VERİMLİ ORTAM
SAĞLAR.



STRES OUT HUZUR İN

Modern hayatın içinde stres dolu bir çölde tempolu bir şekilde ilerliyoruz gibiyiz... Bu yüzden işimiz ve özel yaşamımızda var olan potansiyelimizi açığa çıkaramıyoruz ve huzurlu hissetmiyoruz. Stresi kontrol altına alarak dingin bir zihne ve iç huzuruna kavuşmak için uluslararası bilim kurumlarınca en etkin yöntem olarak gösterilen meditasyon teknikleri ve doğru besin kombinasyonları ile tanışın ve dengeli bir yaşamın keyfini sürün.



SAĞLIKLI İLETİŞİM

İş yerinde ve özel hayatta ilişkilerinizi geliştirerek, iletişim gücünüzü artırmak ve çözüm yöntemlerinizi çoğaltıcı becerilerinizi geliştirmek mümkündür. Farkındalık çalışmalarını doğru besinlerle beslenerek desteklediğinizde gerçekleşecek zihinsel ve bedensel denge, hem iş hem de özel hayatınızda sevilen ve aranan liderlerden olmanızı sağlayacaktır.



YARATICI LİDERLİK

Kendini yönet, dünyayı yönetecek gücü bulabilirsin. Platon Büyük liderler yaşam tarzları, vizyonları, yaratıcılıkları, organizasyon becerileri ve liderlik ettikleri gruplara birlikte hareket etme yetisi kazandırarak zorlukları fırsata çevirirler. İçinizdeki sessiz lider ile iletişime geçmeyi öğrenin ve grup başarınızın potansiyelini artırın. Liderlik güç kullanmak değil, başkalarını güçlü kılmaktır.



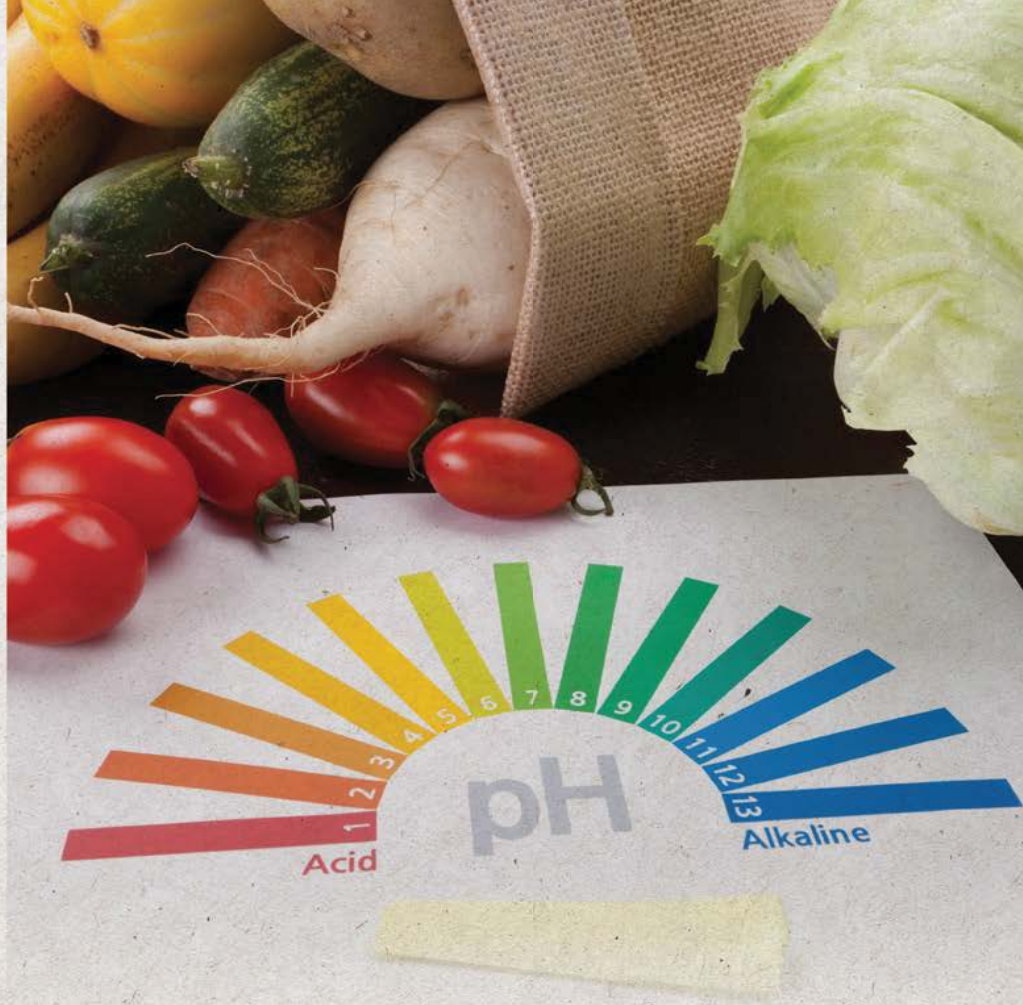
BİLİNÇLİ NEFES MUCİZESİ

Sertleşmiş sırt kaslarınızı gevşeten, ağrıyan boynunuza iyi gelen ve sandalyenizden kalkmanıza bile gerek kalmadan, hem fiziksel, hem zihinsel, hem de duygusal bedenlerinizde oluşan asit yükünü tahliye eden çok amaçlı Nefes Teknikleri ile tanışın. Doğru nefes almayı öğrenerek, bedenimizi ve zihnimizi sakinleştirmek, dengelemek, arındırmak, yenilemek ve canlandırmak mümkündür. Nefesinize dikkat edin, onu yeniden keşfedin ve mucizelere tanık olun!



İŞYERİNDE İDEAL KİLO

İş yaşamı diyetler için uygun ortamlar değildir. Eninde sonunda iş arkadaşlarının kıskırtıcı yiyecekleri cazibesini ön plana çıkartacaktır ve diyet son bulacaktır. Sağlıklı yiyecek ve atıştırmalıklar bulmanın zor olduğu iş ortamlarında hareketsiz kalmak ve açlık hissinin bastırmak için tüketilen yanlış besinler zamanla kilo artışına sebep olur. Oysa diyet yapmadan zayıflamak mümkündür, işyerinde dahi ...



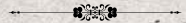
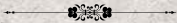
ÇAY MOLASINDA DETOKS

Detoks , beden, zihin ve ruh sağlığı için önerilen bir arınma sürecidir. Detoksa başlamak için şehirden uzak merkezlere gitmenize gerek yoktur. Detoks bir diyet olarak uygulanacak kısıtlayıcı ve ağır bir disiplin gerektiren beslenme biçimi değildir. Gün içinde ofiste bile kolaylıkla uygulanabilecek 15 dakikalık detoks modelleriyle, tüm bedenlerinizdeki toksinlerden kurtulun.



LUNCH & LEARN PROGRAMLARI

Sağlıklı, enerjik, canlı ve dengeli bir yaşam tükettiğimiz besinlerle direk bağlantılıdır. Öğle yemeği molalarında iş ve özel hayatınızda denge yaratan, iş yerinizde verimlilik ve yaratıcılığı ateşleyen fomüllerle tanışın. Gündelik yeme alışkanlıkları ve yaşam tarzı konusunda bilinçli seçimler yaparak, genel sağlık ve zindelik halinizi yükseltmenin ne kadar kolay olduğunu keşfedin.





Çalışanlarınızı temiz ve canlı tutun,
zira şirketlerin sahip olduğu en önemli
değer çalışanlarıdır.



YÜKSELEN ÇAĞ

www.yukselencag.com

bilgi@yukselencag.com

0 533 296 5066