**RESTART**

**RESTART**

**K A S U L I K N I I T Ö Ö T A J A L E K U I K A T Ö Ö A N D J A L E**

**Töötaja hea tervis on tööandja edu võti!**

Restart on uudne tööfüsioteraapia valdkonna koolitus, mis koosneb tööergonoomika praktilisest nõustamisest koos harjutustega ning virgutavast krüoteraapia protseduurist.

Koolituse teoreetilises osas anname ülevaate teie töötajate töövõtete ja -asendite spetsiifikast tulenevatest peamistest skeletilihassüsteemi kaebustest ning pakume teaduslikele uuringutele tuginevaid soovitusi töökeskkonna ja -võtete kohandamiseks.

Koolituse praktilises osas teeme läbi keha pingetest vabastava ja lihaseid tugevdava lühikese harjutusprogrammi, mida on edaspidi võimalik hõlpsalt kasutada ka tööl olles.

Lisaks saab iga osaleja proovida krüoteraapia võimsat taaskäivitavat mõju. Krüoteraapia käigus puutub keha lühikese aja jooksul (2-3 minutit) kokku ekstreemsete külmakraadidega (kuni-170°C), mis aktiveerib organismis mitmeid terapeutilisi ja kosmeetilisi efekte esile kutsuvaid mehhanisme, sh intensiivistub kollageeni tootmine nahas, aktiveerub immuunsussüsteem, tõuseb metaboolne aktiivsus ning suureneb endorfiinide nn. õnnehormoonide tootmine.

Koolitusprogrammi on võimalik kohandada lähtuvalt tööandja/töötajate vajadustest ja soovist.

**Koolitus on nii interaktiivne ja meeleolukas, et sobib suurepäraselt asendamaks firmapidu!**

**Lisainfo:**

**Osalejate arv**: 8-12 inimest
**Maksumus**: 30 eurot inimene + km (soodushind kuni 31.08.2022)
**Kestus**: 2-2,5 h (sisaldab koolitust ja krüoteraapiat)
**Koht**: BodyTherapy keskus Tallinnas, J. Kunderi 24 või Tartus Mõisavahe 34c
**Koolitab**: Füsioterapeut Eva Nigulas
Lisaks on võimalik tellida tervislikke suupisteid hinnaga 8.00 eurot inimene
Broneerimiseks täida vorm kodulehel www.bodytherapy.ee või kirjuta meile tartu@bodytherapy.ee või helista tel. 529 5243.

**KOHTUMISENI KOOLITUSEL!**