

VOUCHER

well-being = well-business

SPOTKANIE BIZNESOWE

Czas na lepszą postawę

**DLA PRACUJĄCYCH
PRZY BIURKU**

18.12.2025

17:00-19:00

siedziba Grand Parade,
Kraków, ul. Kotlarska 11

117 K  Follow

*Justyna
Szarawarska*





well-being = well-business
INFORMACJE



Czym jest
WELL-BEING-WELL-BUSINESS?

To idea, że dbanie o zdrowie, równowagę i dobrostan ludzi przekłada się bezpośrednio na lepsze wyniki w biznesie.

Jak to
DZIAŁA?

Spotykamy się w biurze Grand Parade, gdzie czekają na Ciebie inspirujące prelekcje ekspertów oraz networking z osobami z branży.

Udział w wydarzeniu jest bezpłatny, jednak przy wejściu obowiązuje weryfikacja listy uczestników (imię i nazwisko).

Organizatorzy zapewniają ciepłe napoje.

Dostępny jest parking podziemny (należy zgłosić chęć korzystania do sylwia@reset-lab.pl).

Jeśli nie możesz wziąć udziału, poinformuj nas – dzięki temu Twoje miejsce będzie mogła wykorzystać inna osoba.



well-being = well-business
PRELEKCJA



Prelegentka
JUSTYNA SZARAWARSKA

Justyna Szarawska to trenerka medyczna specjalizująca się w zdrowym kręgosłupie i postawie. Od 11 lat pracuje jako trenerka, a od 6 lat prowadzi studio Invictus Training w Krakowie. Tworzy programy treningowe online i codziennie pokazuje swoim 117 tysiącom obserwatorów na Instagramie, jak w kilka minut dziennie zadbać o sprawność, postawę i elastyczność ciała. Pomogła już tysiącom kobiet zmniejszyć ból pleców, poprawić sylwetkę i odzyskać sprawność dzięki krótkim, skutecznym treningom.

Temat:
CZAS NA LEPSZĄ POSTAWĘ

Czujesz sztywność pleców po dniu przy biurku? Ten warsztat pomoże to zmienić — bez maty i bez przebiegania.

W godzinę:

- poznasz główne nawyki psujące postawę,
- zrozumiesz, czemu ciało się „zamyka”,
- nauczysz się prostych ćwiczeń na krześle,
- dostaniesz krótkie rutyny przynoszące szybką ulgę.

To praktyczna sesja ruchu, po której od razu poczujesz różnicę.

well-being = well-business

ORGANIZATORZY



organizator



partner

reset lab - wierzymy, że świadomy odpoczynek jest podstawą efektywnego działania!

- ✓ warsztaty: higiena mózgu, dobrostan, odporność psychiczna, wpływ natury na człowieka, mindfulness, redukcja stresu
- ✓ kąpiele leśne i terapia leśna
- ✓ sesje indywidualne
- ✓ sauna

Dzięki uprzejmości firmy Grand Parade możemy gościć uczestników w ich nowoczesnym biurze i korzystać z napojów.

Firma pokazuje, że inwestowanie w komfort i rozwój zespołu przekłada się na lepsze wyniki i zaangażowanie w pracy, a uczestnicy naszych spotkań mogą doświadczać tego na własnej skórze.



well-being = well-business
KONTAKT



KONTAKT



+48 889146419



sylwia@reset-lab.pl



reset-lab.pl

18.12.2025

17:00-19:00

Grand Parade
Kraków, ul. Kotlarska 11
5 piętro

DO ZOBACZENIA!