

Balorezko proposamena

Guk sortutako enpresa Kuida-T deitzen da. Izen hau aukeratu genuen, uste dugulako originala eta gogoratzeko erraza izan ahal delako, aldi berean, enpresaren izena gure helburuekin bat egiten duelako.

Logotipoa hau hautatu dugu, barnean zuhaitz bat duen burua, uste dugulako une txarretan ere hazkunde mentalerako aukera dagoela, eta zuhaitz horrek prozesu hori irudikatzen du.

Gure enpresaren helburu nagusia ongizate mentala eta fisikoa sustatzea da, yoga, meditazioa eta jarduera fisikoaren bidez. Gure zerbitzuen bidez, bezeroei aukera eskaintzen diegu osasun mentala, emozionala eta fisikoa hobetzeko, giro lasai eta eroso batean.

Gure enpresak hainbat behar asetzen ditu, hoiere artean honakoak dira: Ongizate mentala kirol fisikoaren bidez sustatzea, erlazio guneak eskaintzen ditugu yoga eta meditazioaren bidez, horrela ongizate mentala eta ongizate fisikoa bultzatzen ditugu. Hauek dira baita ere orokorrean asetzen dituen beharrak gehiago azalduta:

1. Estresaren Murrizketa

- Yoga eta meditazioa tresna oso eraginkorrak dira estresa murrizteko. Arnasketa kontzientea eta posturak erabiliz, parte-hartzaileek beren burmuina lasaitzen eta gorputzean pilatutako tentsioa arintzen ikasten dute, horrek eguneroko estresa murrizten laguntzen duelarik.

2. Antsietatearen Kudeaketa

- Yoga eta meditazioaren praktika erregularra oso lagungarria da antsietatearekin borrokan ari diren pertsoneri. Praktika hauek arreta plena (mindfulness) eta unean kontzentratzea bultzatzen dute, eta horrek pentsamendu negatiboak eta kezkak murrizten laguntzen du.

3. Loaren Hobekuntza

- Lo arazoak edo insomnioa dituzten pertsonentzat, yoga eta meditazioak oso lagungarriak izan daitezke. Praktika hauek gorputza eta burmuina lasaitzen laguntzen dute lo egin aurretik, loaren kalitatea hobetuz.

4. Sentimendu Emozionalen Erresilientzia Handitzea

- Yoga eta meditazioa pertsoneri beren emozioak epaitzeko gabe behatzeko eta kudeatzeko aukera ematen diete. Horrela, erresilientzia handitzen da eta bizitzako gorabeherak ondoago kudeatzen dituzte.

5. Autoezagutza eta Hazkunde Pertsonala

- Praktika barne-ikuspensuaren bidez, parte-hartzaileek beren burua hobeto ezagutzeko aukera izaten dute, pentsamendu edo emozio ez osasuntsuak identifikatu eta autoezagutza eta hazkunde pertsonalaren bila lan egiteko.

6. Kontzentrazioaren eta Burmuinaren Garbitasunaren Hobekuntza

- Meditazioa eta yoga kontzentrazioa eta burmuinaren garbitasuna hobetzen dituzte, eta horrek eguneroko eginkizunetan fokua eta produktibitatea areagotzen laguntzen du.

7. Ongizate Fisiko Orokorra

- Nahiz eta helburu nagusia ongizate emozionala izan, yoga ere oso onuragarria da fisikoki. Flexibilitatea, indarra eta oreka hobetzen ditu, eta horrek osasun orokorraren egoera hobetzen laguntzen du eta minak edo oinarritzko mina arintzen.

8. Dolua edo Galera Egoeretan Laguntza

- Yoga eta meditazioak laguntza handia eskaintzen dute dolu edo galera egoeretan dauden pertsoneri, lasaitasun eta ongizate emozionala ekartzen dutelarik.

Gure enpresa besteengandik bereizten da zerbitzuen kalitate eta ikuspegi pertsonalizatuagatik. Helburu bakarra ez da estresa murriztea, baizik eta osasun mental eta fisiko osasuntsua lortzea, bezeroaren behar indibidualak kontuan hartuz. Horregaitik, gure enpresaren balioa kualitatiboa izango da, zeren eta bakoitzaren pe beharretara egokitzen dugulako, kalitatea prezioaren gainera lehenetsiz. Bestalde,

yoga eta meditazioa ez dira soilik jarduera fisikoak, baizik eta tresna eraginkorrak ongizate mentalerako, emozionalerako eta fisikorako.

