

# FEEL THE ENERGY

PROGRAM DE WELLNESS PENTRU COMPANII



**Adrenallina**  
Sports PR & more

# 1. Energy Boost

**Seminar de 2 ore, la sediul companiei, cu focus pe sport si nutritie.**

**Din program:**

- **De ce merita sa introduci sportul/ miscarea in programul tau zilnic?**
- **Cum te schimba sportul si ora aceea de miscare, de la inceputul sau de la finalul zilei?**
- **Cum m-a schimbat pe mine sportul si ce mi-a adus?**
- **Ce reguli de nutritie trebuie sa urmez pentru a fi sanatos, pentru a avea energie?**
- **Ce alimente sa evit, ce alimente sa adaug in alimentatie?**

**Practic**

- **Facem impreuna exercitii simple pe care le poti executa acasa, pentru mobilitate, energie, gestionarea stresului.**
- **Workshop de retete sanatoase si usor de preparat pentru birou.**

**In functie de nevoile angajatilor putem organiza sesiuni axate pe: managementul stresului, cresterea capacitatii de concentrare sau relaxare.**

## 2. Energy Shots

**Seminar de 1 ora, la sediul companiei, in care angajatii au ocazia sa participe la o intalnire interactiva cu un sportiv celebru (proponeri VIPs la cerere, in functie de obiective si buget).**

**Vorbim despre motivatie, depasirea greutatilor, perseverenta si performanta.**

# 3. Energy Charge

## Boot camp la munte!

**Weekend activ, team-building de relaxare si antrenament, hrana sanatoasa si interactiune in echipa; in mijlocul naturii, la o distanta rezonabila de Bucuresti (zona Zarnesti/ Moeciu, TBD).**

### Din program:

- **Antrenament usor si activitati de grup, pentru relationare;**
- **Workshop practic de alimentatie sanatoasa;**
- **Activari speciale, concept aventura - la cerere (rapel, escalada, tura montana traseu accesibil, Stand Up Paddle etc);**
- **+ Energy Shot, la cerere (prezenta & speech sportiv celebru).**

## 4. Energy for your Corporate Sports Team

**Program de antrenament dedicat pentru echipa corporate a companiei, in alergare, ciclism, triatlon.**

**Putem crea noi echipa corporate sau o putem dezvolta/ antrena pornind de la echipa actuala. Programul include teste Functional Movement Screen, care evalueaza riscul de accidentare al sportivilor, pentru a le corecta si elimina factorii de risc.**

**Pentru oferte personalizate  
si alte detalii  
va stam la dispozitie!**

**roxana.lupu@adrenalinamedia.ro, 0745.583.733**  
**raluca.mihaila@adrenalinamedia.ro, 0740.040.407**