

Metody treningowe oparte na starej sztuce wojennej dla ludzi aktywnych, przedsiębiorczych.

Trening w współczesnym życiu i biznesie według **Kodeksu Bushi** dla osób nie bojących się wyzwań.



Nauka metodami Kodeksu Bushi dla współczesnych wojowniczek i wojowników
ukierunkowanie do działań w współczesnym życiu i biznesie.

Dlaczego trening Bushi Biznes?

Współczesne życie to szybkie działanie, konkretne decyzje, bezstresowe pokonywanie problemów..

Potrzebna jest siła, wytrwałość, gibkość, sylwetka wojownika i duża odporność psychofizyczna.

Proponujemy trening współczesnego samuraja według Kodeksu Bushi.

Przez wieki nie zmieniły się ludzkie priorytety, emocje, odruchy.

Sposób myślenia i działania saraimana, musi być doskonały dążący najkrótszą drogą do celu z zachowaniem lojalności i honoru oraz spokojnego umysłu.

W jaki sposób możemy to osiągnąć?

Zaczniesz myśleć jak Sarariman, (współczesny samuraj)

Twoje słowa i czyny będą inspirować innych.

Będziesz wiedział, jakie stanowisko zająć w dwuznacznych kwestiach.

Zwiększy się Twoja samokontrola i hart ducha.

Zyskasz większy szacunek przyjaciół i przełożonych lub podwładnych.

Staniesz się bardziej zdecydowany.

Poprawisz kondycję fizyczną i siłę wewnętrzną i spokój umysłu.

Oto, dlaczego warto ćwiczyć i poznawać Kodeks Bushi Biznes.

Trening składa się z:

1- Medytacja.

-Nauki oddychania,

-Kontrolowania emocji, zwiększa się samokontrola

-Zwalczania stresu, poprawiamy pewność siebie.

-Kierowania wewnętrzną energią.

-Relaksu umysłu i ciała.

2 - Ćwiczeń ruchowych

Ćwiczenia 5 kręgów doskonalące zmysły wojownika, wielokrotne powtarzanie technik ataku i obrony.

– Wzmacniamy kondycję.

– Wytrzymałość mięśni,

– Rozciągnięcie.

– Kształujemy sylwetkę

3 - Ćwiczenia w realnych zasadach treningu wojownika.

-Testy kondycji, siły umysłu.

-Testy prawdziwych rozbić Kyokpa i cięć Tamashigeri

Trening prowadzi i doradza Marek Tyczyński, nie jako biznesmen lecz jako przyjaciel.

Informacje udzielam: e-mail: tyczynski@zw.pl