

DNY ZDRAVÍ A WELL-BEING AKTIVITY

Uděláme pro vás zdravotně preventivní aktivity na klíč.

Skupinová aktivita



**Workshopy, besedy, přednášky
(1-2 hod.)**

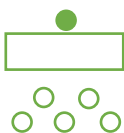
fyzické zdraví

zdravé občerstvení
psychosomatika
prevence nemocí
výživa, stravování
cvičení, sport, fitness
ergonomie, fyzio
saunování, otužování
první pomoc

psychická pohoda

work-life balance
techniky odbourání stresu
pozitivní myšlení
syndrom vyhoření
meditace a relaxace
digitální well-being

Interaktivní stánek



prevence kardiovaskulárních onemocnění
prevence rakoviny prsů a varlat
měření tlaku
dentální hygiena
stop kouření
edukativní stánek s nezdravými potravinami
ukázka použití AED
informační stánek zdravotní pojišťovny

Individuální měření a konzultace



Odborná individuální poradenství

(15-20 min./os.)

dermatologie
optometrie
složení těla a BMI
měření tlaku
fyzioporadna
podologie
diagnostika překyselení
měření vitamínů a minerálních látek

(30 min./os.)

psychoterapie
koučování
nutrice
fyzio

**Masáže
(15-60 min./os.)**

CLOUD 9 INSTITUTE

Specializujeme se na podporu psychické odolnosti a fyzického zdraví. Poskytujeme well-being aktivity pro firmy i jednotlivce.

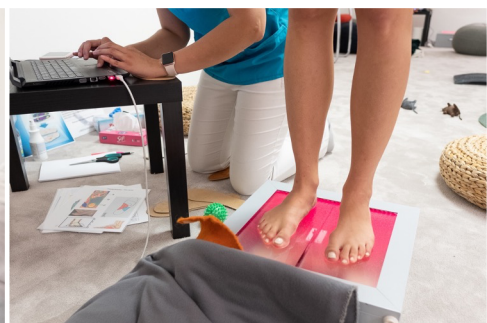
Naší misí je, aby byli lidé ve svém životě co nejspokojenější. K naplnění této mise vedou všechny naše aktivity: semináře, koučky i ucelené programy.



“

„S Cloud 9 Institute spolupracujeme na well-being programu pro naše zaměstnance už několik let. Tím, že tento program u nás plánujeme na celý rok dopředu, musíme mít přehled, jaké aktivity je možné našim zaměstnancům nabídnout. Cloud 9 Institute má rozsáhlý katalog a vždy přijdou s novými tipy a nápady. Před každou aktivitou proběhne perfektní příprava a to jak propagační, tak ta organizační. Jsou schopni přidat osvěžující části programu jako tematické soutěže o ceny. Ve spolupráci určitě budeme nadále rádi pokračovat.“

Petra Nesvadbová
HR Manager, Atlas Copco



Kontaktní osoba

Lucia Wolná

Business Development Partner

T: +420 703 140 655

E: lucia.wolna@cloud9institute.cz



www.cloud9institute.cz

sezóna 2026