



IL WELFARE

Alleanze e Azioni concrete per costruire benessere a misura di persone e imprese



05.06

DALLE 09:00
ALLE 13:00

Fenice Green Energy Park
Lungargine Gerolamo Rovetta, 28 - PD



Il programma

ore 8.45 - 9.00: Accoglienza e registrazione dei partecipanti

ore 9.00: Nozioni sullo stress lavoro correlato: come riconoscerlo, strumenti e strategie aziendali per la gestione

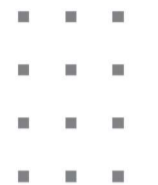
ore 10.00: Coffee break e momento di confronto informale

ore 10.15: Perché lo yoga in azienda? Programmi di yoga aziendali: salute fisica e mentale, riduzione assenteismo, clima aziendale e retention

ore 11.15: Presenza mentale e corporea sul lavoro: l'importanza del respiro per il legame tra fisico e mentale

ore 12.00: Esempi di pratiche Hatha yoga e Pranayama da applicare nel contesto lavorativo

ore 13.00 – 13.15: Feedback e Saluti



Per info contattaci al 041 5330860

via mail: segreteria@ialanapia.net

