

Costruiamo BEN-ESSERE

**NON SI PUÒ VERSARE NULLA DA UNA
TAZZA VUOTA, PRENDITI CURA DI TE!**



**Un ciclo di appuntamenti dedicati
alla cura del Benessere attraverso
esercizi fisici semplici e tecniche di
respirazione**

Incontri tematici



1° INCONTRO:
DIAFRAMMA E PERINEO
RESPIRAZIONE YOGICA COMPLETA

2° INCONTRO:
CERVICALE E ARTI SUPERIORI
YOGA AL LAVORO



3° INCONTRO:
LOMBARE
MINDFULNESS DEL CORPO

4° INCONTRO:
MANI, ARTI INFERIORI E PIEDI
ESERCIZI PRATICI DI YOGA
(MASSAGGIO PLANTARE E
RILASSAMENTO PROFONDO)



5° INCONTRO
ESERCIZI RIEPILOGATIVI
MINDFULNESS DEL RESPIRO

DOVE? QUANDO?

**dalle 13.30
alle 14.00**

Dal 2 all'8 maggio - Casa di Riposo di TRISSINO (PALESTRA) rivolto ai dipendenti di Trissino.

Dal 9 al 15 maggio - CSS Villa Serena di VALDAGNO (SALA RELAX) - rivolto al personale del primo e secondo piano.

Dal 16 al 22 maggio - CSS Villa Serena di VALDAGNO (SALA RELAX) - rivolto al personale del nucleo storico, del centro diurno e dei servizi domiciliari di Valdagno.

Dal 23 al 29 maggio - Residenza Giardino di Recoaro Terme (PALESTRA) - rivolto al personale della Residenza Giardino.

Dal 30 maggio al 6 giugno - CSS Villa Serena di VALDAGNO (SALA RELAX) - rivolto al personale del terzo piano e a tutte le altre figure.

COME POSSO ISCRIVERMI?

Comunicalo al tuo referente per l'inserimento nell'apposito file presente nella cartella "coordinamento". Sarà possibile l'iscrizione fino al termine dei posti (20 partecipanti per ogni appuntamento).

COSA DEVO PORTARE?

Vestiti comoda/o, portati un asciugamano (verrà utilizzato come cuscino), infine, se ce l'hai porta con te un materassino.

N.B.



Puoi partecipare a **5 incontri in totale**

La partecipazione al progetto è riconosciuta come formazione finalizzata alla prevenzione del rischio stress da lavoro correlato
(riconoscimento delle ore)

Gli appuntamenti durano **30 minuti** e sono sviluppati su 5 giorni della settimana (esclusi sabati e festivi).

Ogni incontro sarà composto da due momenti, la prima parte con **esercizi fisici**, mirati ai punti corporei a maggiore carico nell'attività lavorativa, la seconda focalizzata sulla **respirazione consapevole e la meditazione**.

Sono richiesti: **puntualità, telefoni in modalità silenziosa e voglia di pensare un po' a sé!**

Formatrici: Chiara Lorenzi e Marilena Peroni
Responsabile progetto: Chiara Trattenero