

CORSO FORMATIVO BASE

CORPO - PRESENZA - RESPIRO

MINDFULNESS AL LAVORO

Nozioni e strumenti per la tutela del benessere a 360 gradi anche sul luogo di lavoro

Proponiamo un corso esperienziale di 3 ore con:

- applicazione tecniche di ginnastica funzionale integrata
- applicazione tecniche di tonificazione posturale, respiratoria e diaframmatica
- applicazione tecniche di Mindfulness con esercizi e pratiche di consapevolezza
- formazione teorica sulle tecniche applicate
- laboratorio esperienziale

Indicato per:

- migliorare salute, produttività, creatività, umore, prevenzione, riduzione dei dolori muscolari, miglioramento della mobilità e della postura, rilassamento e consapevolezza corporea, ridurre lo stress e migliorare la concentrazione, aumentare la propriocezione psicosomatica, sensibilizzare la connessione corpo-mente

Destinatari:

- Dirigenti, responsabili d'azienda, dipendenti di uffici, studi, scuole, istituti, cantieri e realtà aziendali di ogni tipo attente alla salute ed al benessere del proprio team

Durata del corso:

- 3 ore di formazione attiva
- Possibilità di moduli periodici o personalizzati

Sede del corso :

- Scuola Edile di Piacenza

Organizzazione del corso:

- il corso è formulato per gruppi ristretti, con un massimo di 10 partecipanti al fine di garantire un servizio più personalizzato ed efficace

Quota di partecipazione:

- € 49,00

Obiettivi:

- promuovere il benessere a 360 gradi sensibilizzando sulla necessità psico-fisiologica di costruire atteggiamenti e comportamenti adeguati
- prevenire l'insorgenza di malattie correlate allo stress, alle posture scorrette e alla sedentarietà
- offrire strumenti pratici da applicare ogni giorno in ogni ambito (lavoro, relazioni, salute, autorealizzazione) per migliorare anche la qualità della vita lavorativa

Docente:

- Lanchi Davide preparatore sportivo specializzato in propedeutica per il benessere