



## **PROGETTO : YOGA IN PAUSA PRANZO**

**Dedicato a praticanti lavoratori che nell'orario della pausa pranzo vogliono dedicare il loro tempo al benessere del loro corpo e alla pace della loro mente**

**Dalle 13.00 alle 14.00, indicativamente, è possibile dedicare il tempo a propria disposizione per la pausa pranzo alla pratica di un'antica disciplina, qual è lo Yoga, per riposarsi e rigenerarsi in modo da poter affrontare la restante parte della giornata lavorativa più freschi e tranquilli e facendo uno spuntino più leggero e naturale.**

**La pratica agisce sempre contemporaneamente sia a livello fisico che mentale ed emozionale. Lo Yoga può essere utilizzato dalle persone impegnate sul lavoro per risolvere fastidi e malesseri dovuti ai ritmi lavorativi, allo stress e alla competizione, a sforzo fisici o alla postura seduta mantenuta a lungo alla scrivania o troppo tempo in piedi, all'intenso lavoro al computer o all'utilizzo ripetitivo di macchine. Mal di schiena, dolore cervicale, intorpidimento delle articolazioni, pesantezza delle gambe, occhi stanchi, testa piena sono disturbi frequenti sul posto di lavoro. Sia chi per lavoro debba svolgere un intenso sforzo fisico che chi, invece, sia impegnato mentalmente e necessiti di grande concentrazione avrà beneficio dalla pratica dello Yoga. Nel tempo della pausa si potrà "staccare" sia fisicamente che mentalmente, abbassare lo stress e la tensione lavorativa. Si potrà recuperare tranquillità e lucidità e tornare al lavoro più rilassati per affrontare i problemi e la convivenza con i colleghi con più serenità.**

**Per chi non ha tempo dopo il lavoro da dedicare a se stesso potrà ritagliarsi un'ora all'interno della giornata lavorativa senza perdere tempo che magari si deve dedicare alla famiglia o ad altro.**

**Migliorando la qualità della vita dei lavoratori migliorerà l'umore di tutti e anche il rendimento come è stato provato nelle aziende all'avanguardia che hanno messo a disposizione dei loro dipendenti spazi e corsi per il loro benessere.**

Per informazioni  
scrivete a [claudiairenegiannini@libero.it](mailto:claudiairenegiannini@libero.it)  
oppure chiamate il **348 9314049**