

YOGA IN AZIENDA: PRODUTTIVITÀ E BENESSERE.

LUCILLA DELLO RUSSO



PERCHÉ PUNTARE SULLO YOGA IN AZIENDA?



PRATICARE YOGA **ALLEVIA LO STRESS**,
FAVORISCE LA CONCENTRAZIONE ED
AUMENTA LA PRODUTTIVITÀ,



YOGA E MEDITAZIONE MIGLIORANO LA
POSTURA E INSEGNANO A **CONTROLLARE**
IL RESPIRO: SI OTTENGONO UN CORPO PIÙ
SANO ED UNA MAGGIOR CAPACITÀ DI
GESTIRE LO STRESS MENTALE.



LA PRATICA YOGA **PREVIENE IL BURNOUT**,
MIGLIORA LA GESTIONE DEL CONFLITTO E
LA CAPACITÀ DI ORDINARE LE PROPRIE
PRIORITY.



I BENEFICI DELLO YOGA IN AZIENDA:

PER IL DIPENDENTE:

- AUMENTO DELLA CONCENTRAZIONE
- AUMENTO DEL BENESSERE PSICOFISICO
- DIMINUIZIONE DELLO STRESS

PER L'AZIENDA:

- AUMENTO DELLA PRODUTTIVITÀ
- FIDELIZZAZIONE DEL DIPENDENTE
- TEAM BUILDING
- RIENTRA NEL PIANO DI WELFARE AZIENDALE



CHI SONO :

**SONO LUCILLA DELLO RUSSO, INSEGNANTE
YOGA CERTIFICATA 250 HR RYT.**

**SONO IN CONTINUING EDUCATION
(FORMAZIONE CONTINUA): OFFRO
UN'ESPERIENZA COMPLETA ED INNOVATIVA.**

**SONO FORMATA PER INSEGNARE DIVERSI STILI
DI YOGA, MEDITAZIONE MINDFULNESS E
TECNICHE DI PRANAYAMA (TECNICHE DI
RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE).**



IL METODO 'LUCE YOGA'

•
•

"UNO YOGA INCLUSIVO ED EFFICACE."

NELLE MIE PRATICHE CONVIVONO VINYASA FLOW (STILE DINAMICO) E HATHA YOGA (STILE PIÙ STATICO) E SONO IN GRADO SI CREARE **PRATICHE ADATTABILI AD OGNI PRATICANTE.**

NEL CORSO DELLA PRATICA YOGA **LAVOREREMO SUL MOVIMENTO DEL CORPO, SUL RESPIRO, SULLA MEDITAZIONE E SUL RILASSAMENTO PROFONDO.**



COME FUNZIONA:

- **LA PRATICA SI SVOLGE DAL VIVO.**
- **I PARTECIPANTI AVRANNO PIENO ACCESSO AL SUPPORTO DELL'INSEGNANTE PRIMA, DURANTE E DOPO LA PRATICA.**
- **È POSSIBILE PERSONALIZZARE FREQUENZA E DURATA DELLE PARTICHE YOGA.**
- **È POSSIBILE ORGANIZZARE EVENTI AZIENDALI.**



QUANDO PRATICARE YOGA:

È POSSIBILE CONCORDARE **ORARI
PERSONALIZZATI** PER LO SVOLGIMENTO
DELLA PRATICA.

I **MOMENTI PIÙ APPROPRIATI**
GENERALMENTE SONO TRE:

- **PRIMA DI ENTRARE A LAVORO**
- **IN PAUSA PRANZO**
- **DOPO LAVORO**

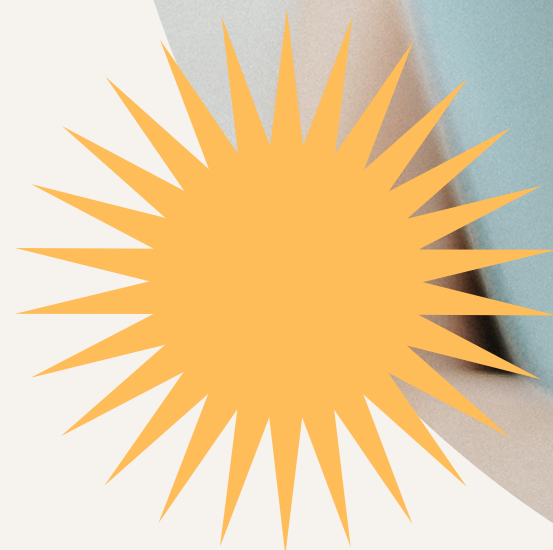


COSA OCCORRE:

OGNI PARTECIPANTE DEVE PORTARE CON SÈ UN **TAPPETINO DA YOGA**,

È OPPORTUNO INDOSSARE **ABBIGLIAMENTO SPORTIVO COMODO** E CHE NON IMPEDISCA I MOVIMENTI.

È CONSIGLIATO PRATICARE YOGA A **STOMACO VUOTO**: MEGLIO MANGIARE SUBITO DOPO LA PRATICA.

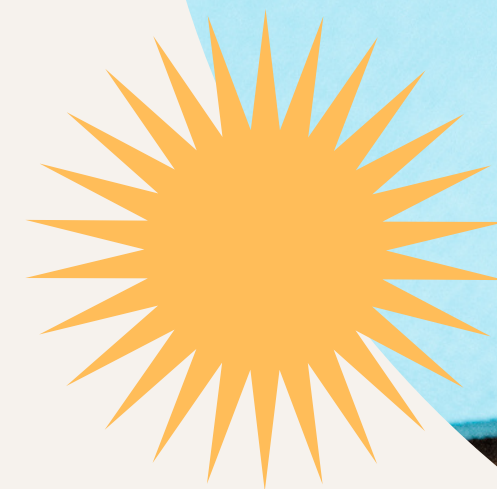


DOVE PRATICARE YOGA:

LA PRATICA YOGA SI SVOLGE NELLO
**SPAZIO DEL PROPRIO TAPPETINO, NON
SERVONO SPAZI AMPI:**

UN UFFICIO VUOTO, UNA SALA RIUNIONI,
UNA PICCOLA PALESTRA INTERNA SONO
AMBIENTI ADEGUATI ALLO SCOPO.

SVOLGERE LA PRATICA **ALL'INTERNO
DEGLI SPAZI AZIENDALI** È UNA SCELTA
VINCENTE PERCHÈ I PARTECIPANTI
SARANNO AGEVOLATI NELL'ABBINARE
BENESSERE E LAVORO.



CONTATTI:



INFOLUCEYOGA@GMAIL.COM



+39 388 95 42 262



WWW.LUCEYOGA.NET



**LUCILLA DELLO RUSSO
@LUCEYOGAPROJECT**

LUCE

YOGA

