

## L' ISTITUTO ITALIANO DI AYURVEDA-BENESSERE FORM ORGANIZZA CORSI A TEMA SU:

### YOGA E GESTIONE DELLO STRESS DA LAVORO

Il corso affronta attraverso esercizi pratici e discussioni di gruppo su situazioni che provocano stress nel lavoro l'analisi e la gestione.

Obiettivi del corso sono di guidare ad un lavoro personale che potenzi la capacità di trasformare situazioni di stress quotidiano e di gestirle.

E' ampiamente studiato che lo stress è una fonte di stimolo al positivo (si parla infatti di eustress) nel momento in cui lo si impara a gestire. Il corso mira sviluppare la consapevolezza del sé in relazione alle situazioni stressanti utilizzando la lettura del corpo con l'aiuto di esercizi yoga.

*Calendario degli incontri (PARTENZA CORSO FINE MAGGIO DATE DA DEFINIRSI):*

Venerdì ore 20.00-23.00  
Venerdì ore 20.00-23.00  
Venerdì ore 20.00-23.00  
Venerdì ore 20.00-23.00  
Venerdì ore 20.00-23.00  
venerdì ore 20.00-23.00

Svolgimento in palestra

Si consiglia di portare abiti comodi

### LAVORARE E GESTIRE EMOZIONI, CORPO E RESPIRO

Il corso sviluppa attraverso esercizi di yoga la capacità di riconoscere il proprio respiro e gestirlo al meglio in modo da riequilibrare la postura e guidare ad una migliore gestione delle emozioni lavorando proprio su fisico e respirazione.

Il corso è adatto per chi svolge lavori sedentari o ha bisogno di rafforzare il corpo e la respirazione alla base della gestione salutare delle nostre emozioni.

*Calendario degli incontri (PARTENZA CORSO FINE MAGGIO DATE DA DEFINIRSI):*

Martedì ore 20.00-23.00  
Martedì ore 20.00-23.00  
Martedì ore 20.00-23.00  
Martedì ore 20.00-23.00  
Martedì ore 19.00-23.00

Svolgimento in palestra

Si consiglia di portare abiti comodi

**Per informazioni e iscrizioni rivolgersi alla segreteria dell'Istituto**

**Orario: da lunedì a venerdì 9-13; 15-18**

**Tel +39 055 471116**

**Email [info@ayurveda-it.org](mailto:info@ayurveda-it.org)**

**[www.ayurveda-it.org](http://www.ayurveda-it.org)**