

# Yoga training: rafforzare la coscienza di se'

**INIZIO CORSO: sabato 18 febbraio 2023**

**DURATA: 12 ore**

**ORARIO LEZIONI:** dalle ore 9.00 alle ore 13.00

**SEDE:** Centro Formazione Esac  
Via Piazzon, 40 - Creazzo (VI)



## Panoramica corso:

**2° edizione**

**Calendario corso:** sabato 18-25 febbraio e 4 marzo 2023, con orario 09.00-13.00

---

Lo Yoga training e' un programma fisico-mentale nato per supportare il Management delle aziende nei processi di rafforzamento del proprio benessere interiore e, di riflesso, le loro performance nel business, in virtu' della stretta interconnessione che esiste fra corpo e psiche.

Alla base di tale disciplina, derivata dall'antica tradizione del Kundalini Yoga e Meditazione, e' il concetto di autodeterminazione e delle straordinarie potenzialita' insite in ogni individuo.

Obiettivo del corso e' proprio quello di trasferire conoscenze e pratiche che possano rafforzare il potere personale di ciascuno rispetto a se stessi (Self- Mastery).

A differenza delle filosofie da cui deriva, lo Yoga training si caratterizza per l'impatto immediato che e' in grado di produrre sui comportamenti e sulle scelte degli individui. Un concetto chiave della disciplina e' rappresentato dai protocolli di respirazione, che sono in grado di influenzare ogni singolo atto o movimento quotidiano.

# Argomenti trattati:

- Principi di kundalini yoga
- Fasi della respirazione
- Tecniche di concentrazione
- Tecniche di meditazione
- Strumenti di trasferimento in azienda

# Destinatari:

L'intervento è rivolto principalmente a titolari d'impresa e manager, coinvolti quotidianamente in processi decisionali, gestione del personale e dei talenti. Tuttavia, data la sua capacità di impattare sulla sfera emotiva degli individui indipendentemente dalle posizioni professionali ricoperte, è aperto anche a lavoratori che necessitano di acquisire un approccio più efficace nella gestione dello stress e a migliorare la propria capacità di resilienza.