

# Yoga training: rafforzare la coscienza di sé

**INIZIO CORSO: mercoledì 7 febbraio 2024**

**DURATA: 12 ore**

**ORARIO LEZIONI: dalle ore 20.00 alle ore 23.00**

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



## Panoramica corso:

Lo Yoga training è 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 virtù della stretta interconnessione che esiste fra corpo e psiche. Alla base di tale disciplina, derivata dall'antica tradizione del Kundalini Yoga e Meditazione, è il concetto di autodeterminazione e delle straordinarie potenzialità insite in ogni individuo.

# Obiettivi del corso:

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).

L'iniziativa e' aperta a qualsiasi tipologia di lavoratore, in quanto ha rivelato la sua efficacia negli ambiti piu' diversi. Tenuta da un esperto della disciplina che opera da anni nel mondo delle imprese, e' stato pensato in forma di consulenza di gruppo, in quanto il processo di acquisizione richiede un affiancamento diretto del formatore sia nella parte di training fisico, sia nella sua fase applicativa ai fini aziendali. Nello specifico, esso consente di agire sui seguenti aspetti:

- Recupero dell'energia fisica, emotiva e mentale
- Gestione dello stress
- Capacita' decisionale
- Efficacia della comunicazione
- Creativita'
- Resilienza

# Argomenti trattati:

- Stress e somatizzazioni: la gestione nella quotidianità
- la respirazione e i suoi benefici
- tecniche di concentrazione
- tecniche di meditazione
- strumenti di trasferimento in azienda

---

Il costo del corso, del valore di € 219,60 è totalmente finanziato dagli Enti Bilaterali Settore Terziario e Settore Turismo della Provincia di Vicenza con il contributo della Camera di Commercio di Vicenza, previa verifica che l'azienda applichi integralmente i CCNL Terziario, Turismo, Pubblici Esercizi e il Contratto Integrativo provinciale del terziario e sia in regola con i versamenti contributivi da almeno 18 mesi, riferiti a lavoratori full-time o part-time di almeno 20 ore settimanali.

Al fine di garantire l' accesso ai corsi alla pluralità dei lavoratori, le aziende con un numero di dipendenti da 1 a 10 potranno beneficiare di un numero di corsi annui non superiore a 3.

L'eventuale rinuncia al corso entro 5 giorni dall'avvio o a corso iniziato **senza giustificato motivo** potrà comportare l'esclusione del partecipante da future opportunità formative finanziate dagli Enti Bilaterali Settore Terziario e Settore Turismo.

# Destinatari:

Chiunque voglia focalizzare e sfruttare le proprie potenzialità per creare percorsi di crescita personale e professionale presenti e futuri.