

PROGETTO

# Ben\_Essere in azienda

Yoga, meditazione e  
armonie sonore

Il benessere  
delle persone è alla  
base della gestione  
equilibrata delle  
risorse umane







# Benefici dello *Yoga*

---

Migliora flessibilità,  
tono muscolare e  
salute articolare.

Favorisce il rilassamento,  
riduce ansia e disturbi  
dell'umore.

Influisce positivamente  
su sistema digestivo,  
respiratorio e  
cardiovascolare.





# Meditazione e Rilassamento con i suoni

Tecniche per calmare la mente e favorire la concentrazione.

Permettono di affrontare serenamente problematiche quotidiane.

Possono essere praticate ovunque per mantenere equilibrio e energia.





# Impatto in Azienda



Riduce stress, migliora  
comunicazione e  
benessere generale.



E' favorito un ambiente  
lavorativo più armonioso.



Multinazionali come  
Google e BMW già  
adottano queste pratiche.



Coltivare il benessere significa  
prendersi cura delle persone e  
dell'organizzazione.





# I programmi



Incontro una tantum  
(anche in occasione  
di meeting aziendali)



Percorsi con cadenza  
settimanale,  
quindicinale o mensile



Percorso di  
team building



Proposte flessibili, adattabili  
ai bisogni dell'azienda  
e delle persone.



# Contatti



**Elisa**

Associazione Asini nel cuore

3494286844

[elisa@asininelcuore.it](mailto:elisa@asininelcuore.it)



**Claudia**

Associazione Le Monadi

3499945603

[info@lemonadi.it](mailto:info@lemonadi.it)

