

# Corporate Yoga





# Lavoro e benessere? Si può!

## COME?

Con lezioni di Yoga  
ESCLUSIVE per i  
dipendenti e collaboratori  
della tua azienda

## DOVE?

- In ufficio o
- online

## QUANDO?

- Prima o dopo la  
giornata lavorativa;
- in pausa pranzo.

# I benefici?

Una pratica costante migliora il benessere psico-fisico e porta a una maggiore consapevolezza sull'impatto che lo stress lavorativo ha sulla nostra quotidianità. Attraverso lo Yoga coltiviamo degli strumenti con cui gestire, trasformare o azzerare questo effetto negativo.

Attraverso la pratica, adatta a tutti, manteniamo il corpo tonico e flessibile; non solo poniamo rimedio a quelle abitudini posturali scorrette sviluppate durante la nostra giornata lavorativa, ma lasciamo che quell'energia e quella flessibilità si riflettano anche sulla nostra attitudine, sulla creatività e sulla concentrazione, di conseguenza sulla produttività in ambito lavorativo.

Se il respiro è fondamentale alla vita, i dipendenti lo sono per la vita stessa di un'azienda. Un dipendente appagato e gratificato con piccole attenzioni rivolte a sé e alla propria salute, si sentirà più valorizzato e maggiormente coinvolto nella vita aziendale.



# La modalità



## LEZIONI IN SEDE

Se hai uno spazio abbastanza ampio, crea un'esperienza di gruppo per i tuoi dipendenti.

Cosa servirà? Solo un tappetino.

In entrambi i casi le sessioni sono di 60 minuti (salvo diversa richiesta) e prevedono posture, respirazione, meditazione e rilassamento.

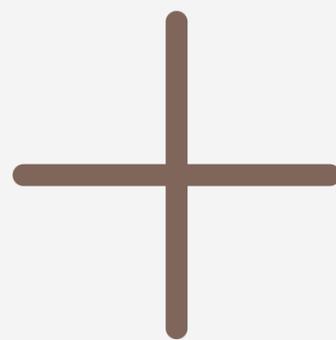


## LEZIONI ONLINE

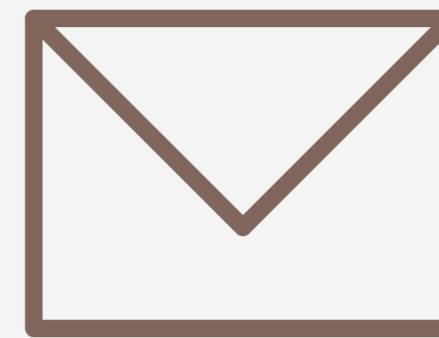
Anche in smart working, offri una pausa di benessere ai tuoi dipendenti attraverso un semplice click, via Zoom o Teams.



Investi nella salute dei tuoi dipendenti:  
pacchetti cuciti su misura sulla base  
delle vostre esigenze



Ulteriori sconti per i tuoi dipendenti sui  
pacchetti online, le lezioni private e gli  
eventi



Per comprendere insieme come  
strutturare le tue sessioni di Corporate  
Yoga scrivimi:  
[annieyogaflow@gmail.com](mailto:annieyogaflow@gmail.com)

*Annalisa Franzi*   
YOGA

[www.annalisafranzi.com](http://www.annalisafranzi.com)