



yoga per aziende



Percorsi di yoga online personalizzati sui bisogni del team, con modalità flessibili e adattabili.

Stili e pratiche:

- Yin Yoga: allungamento dolce e rilassamento
- Vinyasa funzionale: movimenti fluidi per forza e mobilità
- Yoga Nidra: rilassamento profondo guidato
- Somatica, respirazione e meditazione: consapevolezza corporea, equilibrio emotivo e concentrazione

Vantaggi di una pratica regolare per il team

- Riduzione dello stress e aumento del benessere anche sul posto di lavoro
- Maggior energia, motivazione e chiarezza mentale
- Migliore autoconsapevolezza del corpo e dei propri bisogni
- Prevenzione di tensioni muscolari, mal di schiena e affaticamento
- Flessibilità: sessioni online facilmente integrate nella giornata lavorativa

Formato

- Sessioni individuali o di gruppo / durata: 45-60 minuti
- Frequenza: settimanale, quindicinale o personalizzata
- Materiale aggiuntivo: registrazioni e schede pratiche per la pratica autonoma

