

# MINDFUL YOGA

CORPORATE / STUDI ASSOCIATI

*Una pausa rigenerante per migliorare le prestazioni lavorative*



Lezioni con **l'approccio pratico** basato su Yoga, Consapevolezza (Mindfulness) e Neuroscienze, nato per sostenere le persone nella vita quotidiana, imparando a **ridurre l'ansietà e lo stress**, e dando valore al benessere dei dipendenti sul posto di lavoro.

Passo dopo passo vengono acquisite le informazioni e gli strumenti utili relativi al proprio sistema nervoso, potenziando le **capacità di gestione psico-fisico-emotiva**.

Nelle lezioni vengono integrate fluidamente:

- \* **pratica fisica**, i movimenti e le posizioni dello Yoga abbinati alla respirazione, eseguite in modo lento e consapevole, per contrastare i disagi fisici dovuti alla **sedentarietà**,
- \* **presenza mentale**, per migliorare la **concentrazione** e per aumentare la sensazione di **calma interiore**, bilanciando i ritmi frenetici della vita lavorativa,
- \* brevi **momenti teorici** di approfondimento dedicati al nostro sistema nervoso.

**Daniela Kutinova**

insegnante di Yoga con esperienza pluriennale  
[www.danielakutinova.com](http://www.danielakutinova.com)

**Durata:** 45 min cca a lezione  
o in base alle necessità aziendali

**Come:** due possibilità  
**tappeto Yoga / sedie** di ufficio

**Dove:** **in presenza** presso la sede aziendale

**zona Vimercate - Monza e Brianza -  
hinterland Nord Est di Milano**

**Info e contatti:**

cell: 393 2257013

email: [info@danielakutinova.com](mailto:info@danielakutinova.com)