



QUI E ORA

**EVENTO PER
PROFESSIONISTI
E AZIENDE**

**SESSIONE DI YOGA CON
APERITIVO BLUE ZONE**

**Respira, Rilassati,
Riconnettiti.**

www.quieora.info

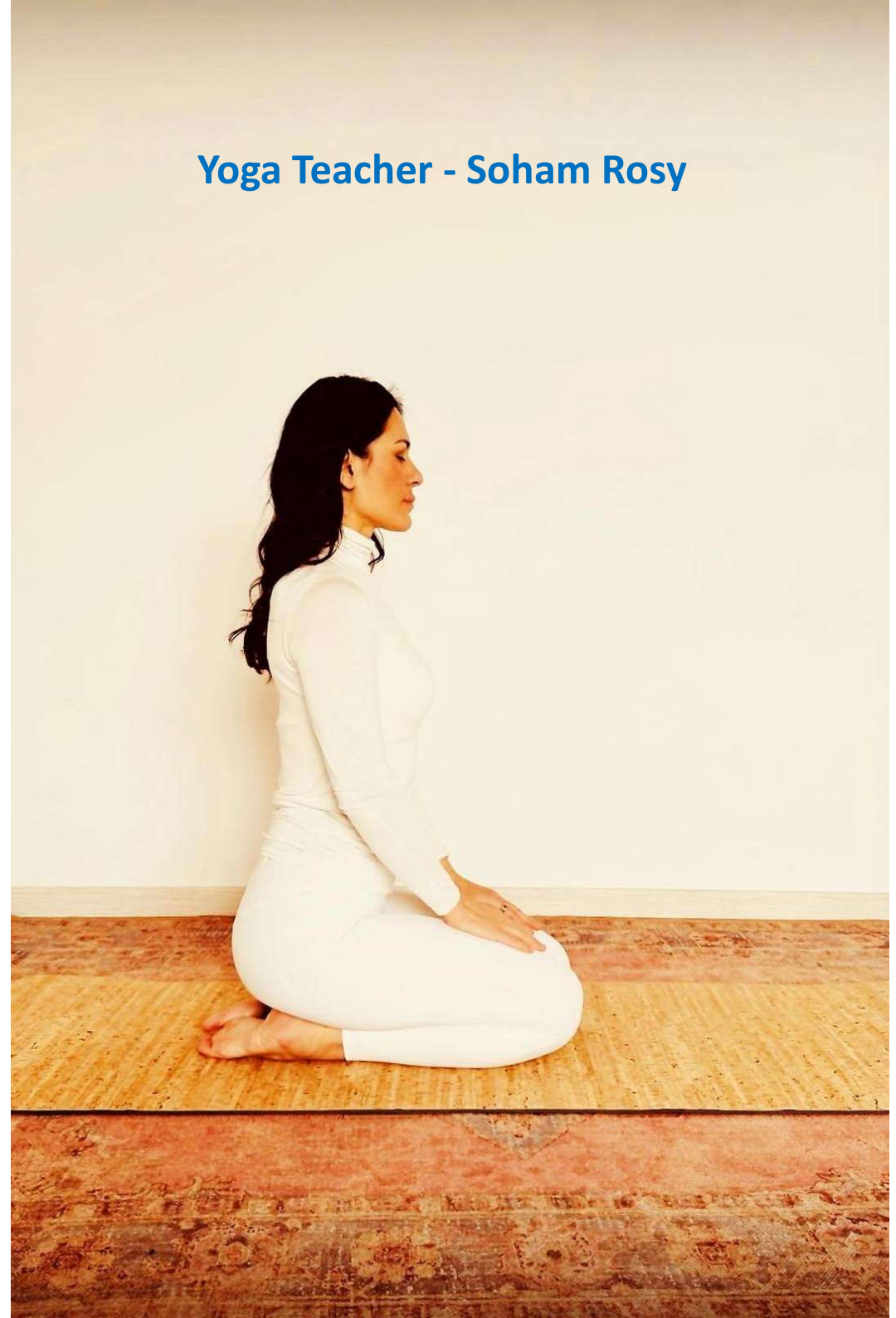


Scansionami qui e ora!

Un evento unico

- Yoga con Aperitivo conviviale per ascoltare davvero se stessi nel silenzio e gli altri, per assaporare e trattenere energia preziosa, quel meraviglioso strumento che ti permetterà di affrontare lo stress quotidiano;
- L'obiettivo dell'evento è offrire ai professionisti un momento di benessere e apprendimento pratico per gestire lo stress e le tensioni quotidiane, attraverso esercizi di respirazione, tecniche di rilassamento e asana (posizioni di yoga) per migliorare l'equilibrio mentale e fisico.

Yoga Teacher - Soham Rosy



I vantaggi per i partecipanti

1. Strumenti pratici per la gestione dei momenti di ansia e stress:

- Tecniche di respirazione e pranayama (controllo del respiro) per ridurre l'ansia, migliorare la concentrazione e vivere il “Qui e Ora”.
- Esercizi semplici da integrare per 5 minuti ogni mattino prima di iniziare nella routine lavorativa per affrontare le situazioni di forte pressione.

2. Miglioramento dell'equilibrio psico-fisico:

- Le asana trasmesse favoriranno una postura migliore, fondamentale per chi trascorre molte ore seduto.
- Riduzione delle tensioni muscolari accumulate nel lavoro d'ufficio.

3. Networking in un ambiente rilassato:

- Un aperitivo informale per favorire la condivisione di esperienze tra colleghi e creare nuove connessioni professionali.

4. Prevenzione del burnout:

- Strumenti utili per riconoscere e gestire i segnali di stress prolungato, contribuendo al benessere a lungo termine.

Yoga Teacher - Soham Rosy





Struttura dell'evento

1. Sessione di Yoga (75 minuti):

- Introduzione del profondo significato di questa antica filosofia e spiegazione delle varie tecniche di respirazione.
- Esercizi di equilibrio e rilassamento con asana base, adatte a coloro che non conoscono lo yoga e a tutti coloro che hanno deciso di ascoltare il corpo e non usarlo.

2. Workshop di Consapevolezza (15 minuti): suggerimenti pratici per applicare le tecniche nella vita professionale.

3. Aperitivo Finale (Blue Zone): momento conviviale di interazioni tra i partecipanti (2 proposte a scelta).

Proposta 1

Healthy Food

- Bevanda al Bergamotto o Tisana a scelta
- Frutta secca
- Biscotti savoiardi



Proposta 2

Aperitivo

Blue Zone

- Un calice di vino (rosso o bianco)
- Panificati della tradizione sarda
- Formaggio Pecorino di altissima qualità
- Scopri l'ispirazione della Blue Zone sarda al nostro Sito

www.quieora.info





reputation

Perché
partecipare?

Il lavoro professionale è spesso sinonimo di pressione e scadenze serrate. Integrare strumenti di rilassamento nella routine può migliorare la produttività, la salute mentale e la qualità della vita. Questo evento rappresenta un'occasione unica per apprendere strategie utili in un contesto piacevole e stimolante.

Lo Yoga rappresenta la prevenzione del Futuro per la gestione dei tuoi momenti di ansia e stress.

Perché il benessere è il miglior alleato di un grande professionista!

La scelta della Location

- Openspace - Corso Savona 111 – Moncalieri (To)
(con ampio spazio interno ed esterno)
- Galleria d'Arte – Torino
(2 location a scelta)
- Circolo Lettori – Via Bogino, 9 - Torino
(con la possibilità di scelta tra le 5 sale disponibili)
- Nella tua Azienda a Torino e provincia.

Prezzi per persona

Yoga e Aperitivo Qui&Ora

Location	Proposta Food 1 Healthy Food	Proposta Food 2 Aperitivo Blue Zone
Open Space – Moncalieri (To)	€ ???	€ ???
Galleria d'Arte - Torino	€ ???	€ ???
Circolo Lettori - Torino	€ ???	€ ???
Nella tua Azienda Torino e Provincia	€ ???	€ ???

Preventivo personalizzato: € xxx

Obiettivi Eventi Qui&Ora Yoga per professionisti e Aziende



Comunicare in modo
chiaro e professionale



Mantenere la lucidità
e il controllo emotivo



Cercare supporto
quando necessario



Salvaguardare il
benessere personale



Gestire il tempo in
modo efficace