



# Business – Yoga

Elaborato da Mirco Casellini  
Maestro di yoga diplomato



Informazioni generali relative a Business - Yoga.

Durante e dopo il lavoro, Business - Yoga, offre eccellenti possibilità di ridurre tensioni e stress così come quelle di immagazzinare nuova energia e forza. Gli esercizi provengono dall'hatha yoga tradizionale e sono stati adattati in modo mirato al fabbisogno di impiegati in ufficio, banche, amministrazioni, ecc.:

- L'attività al computer aumenta le contrazioni alla colonna vertebrale e alle spalle.
- Il problema dello stress è in aumento e riduce l'efficienza e la salute.

Con il Business - Yoga viene rilassata e rafforzata in particolare la muscolatura addominale, quella della schiena, della gola e della nuca. Esercizi per gli occhi equilibrano gli effetti del lavoro al terminale. Il profondo e costante rilassamento è il fulcro per una buona salute.

Perché yoga nell'azienda?

Lo stress causato dall'attività aziendale, dopo il mal di schiena, è il maggior problema di salute in Europa. Assenze e malattie costano miliardi di franchi alle Economie di ogni Paese.

Ricerche scientifiche hanno potuto dimostrare chiaramente gli effetti positivi dello yoga. In particolare questi effetti sono validi in caso di malattie dovute allo stress come:

- Dolori di schiena
- Sindrome del burn-out
- Disturbi cronici del sonno
- Depressioni
- Problemi vasco-circolatori e di alta pressione

[www.yogaticino.ch](http://www.yogaticino.ch)

Mirco Casellini - Via Francini 16 - 6826 Riva San Vitale  
Telefono: 004191/6465786 - Cell: 004179/3313155 - Email: mirco@yogaticino.ch

Yoga migliora la salute, aiuta e previene i casi di stress, i problemi alla schiena e i casi di burn-out. Yoga favorisce l'efficienza, la creatività, conduce alla serenità e in particolare:

- Migliora la salute psico-fisica
- (Riduce le assenze dovute alle malattie)
- Permette un aumento del carico di lavoro e dell'efficienza
- Sviluppa la creatività e l'intuizione
- Migliora il benessere, la pace interiore
- Aumenta la gioia di vivere e l'accettazione della propria situazione personale
- Attraverso lezioni di hatha yoga di gruppo, rafforza lo spirito di team

Oggi, per un miglioramento della salute del collaboratore, viene sempre più utilizzata la pratica dello yoga.

Temi nel Business - Yoga:

- Riduzione dello stress con lo yoga
- Evitare la sindrome del burn-out con lo yoga
- Rilassamento profondo
- Pratica dello yoga per la colonna vertebrale
- Mantenimento della salute e motivazione

[www.yogaticino.ch](http://www.yogaticino.ch)

Mirco Casellini - Via Franscini 16 - 6826 Riva San Vitale  
Telefono: 004191/6465786 - Cell: 004179/3313155 - Email: mirco@yogaticino.ch



# Business – Yoga

Elaborato da Mirco Casellini  
Maestro di yoga diplomato



## Elementi

- Rilassamento iniziale e guida mentale
- Esercizi di respirazione (*pranayama*)
  1. per nuca e spalle
  2. per aumentare la concentrazione
  3. contro raffreddori e tosse
- Posture (*ananas*)
  1. per la ricarica di energia
  2. per la colonna vertebrale
  3. per migliorare la circolazione sanguigna
  4. per la stabilizzazione del sistema vasco-circolatorio
  5. per esercizi di distensione
  6. per il miglioramento generale della salute
- Mudras (esercizi fisici con respirazione speciale)
  1. per il miglioramento del flusso energetico nel corpo
  2. per la stimolazione delle ghiandole
- Esercizi di concentrazione
  1. per il miglioramento della capacità di concentrazione
  2. per l'aumento della creatività
- Esercizi particolari
  1. per l'equilibrio degli effetti di tensione agli occhi dovuti al lavoro al terminale
  2. per un allenamento alla schiena contro la tensione provocata dal lavoro alla tastiera e con il mouse
  3. per stimolare la digestione a causa del lavoro sedentario alla scrivania

[www.yogaticino.ch](http://www.yogaticino.ch)

Mirco Casellini - Via Franscini 16 - 6826 Riva San Vitale  
Telefono: 004191/6465786 - Cell: 004179/3313155 - Email: mirco@yogaticino.ch

- Rilassamento profondo e meditazione
  1. per la riduzione dello stress
  2. per stimolare il pensiero positivo
  3. per aumentare la capacità del lavoro di gruppo
  
- Training mentale
  1. per la motivazione
  2. per aumentare la forza di volontà e il piacere per la prestazione

### Agire attivamente per la salvaguardia della salute dei collaboratori

Per le aziende che intendono intraprendere qualcosa in modo attivo per la salvaguardia della salute dei propri collaboratori e sostenere la conservazione della loro efficienza.

Offerta di corsi:

- a) corso di 10 settimane di 60 minuti
- b) corso di 10 settimane di 90 minuti
- c) corsi continuati secondo il calendario scolastico annuale.

I corsi possono essere tenuti nella vostra azienda oppure in un luogo da designare.

Contattatemi; elaborerò un concetto individuale corrispondente alle vostre esigenze.

[www.yogaticino.ch](http://www.yogaticino.ch)

Mirco Casellini - Via Franscini 16 - 6826 Riva San Vitale  
Telefono: 004191/6465786 - Cell: 004179/3313155 - Email: mirco@yogaticino.ch