

## PROGETTO WHP

### Organizzazione di corsi di yoga in azienda aperti a tutti i dipendenti

#### Obiettivi:

- Miglioramento dei processi fisiologici, benessere personale e psicofisico.
- Insegna a utilizzare la respirazione in maniera profonda e consapevole.
- Aiuta a mantenere il corpo in salute, rallenta l'invecchiamento.
- Aiuta a rilassarsi e a lavorare meglio e in modo più collaborativo.
- Favorisce la concentrazione.

#### Descrizione:

Svolgimento dei corsi in Azienda, in locale dedicato adeguato ad ospitare indicativamente 15 persone, dotato di area adibita a spogliatoio e di servizi igienici. Gli orari del corso andranno identificati in modo da favorire la partecipazioni di tutti i lavoratori (turnisti/part-time/giornalieri). In relazione al tema del time-saving, valutare la possibilità di organizzare il corso nella fascia orario della pausa pranzo.

Si suggerisce di far partire corsi da 10/12 incontri ciascuno, con lezioni di durata indicativa di 60 minuti.

#### Attività di comunicazione:

- Locandina informativa pubblicata nel portale intranet aziendale e affissa nelle bacheche e nei luoghi di maggior passaggio (es. timbratrici).
- Promozione diretta da parte del medico competente ai lavoratori durante la visita di idoneità lavorativa, dell'area HR e attraverso il passaparola.

#### Documentazione da richiedere e/o verificare:

- Certificato medico di buone salute da richiedere ai dipendenti partecipanti al corso;
- Polizza assicurativa dell'insegnante di yoga, valida indipendentemente dal luogo in cui tiene i suoi corsi;
- Polizza assicurativa dell'azienda che copra i dipendenti.

#### Budget e costi:

Il costo del corso è a carico del dipendente.

Ripartiamo con lo **Yoga**

Chiunque può **risultare**.  
Chiunque **volente** può praticare **yoga**.  
Tou kashkur

**Martedì 12 Novembre**  
dalle ore 12.15 alle ore 13.15 presso la Palazzina Spogliatoi  
Riparte il corso di yoga.

UnitàMta mirata a favorire la promozione del **benessere psico-fisico**  
un modo per **accrescere la consapevolezza e il controllo di sé**  
Sulle **linee aziendali**, consente di **ottimizzare la gestione del proprio tempo**  
e **imparare tecniche di respirazione e rilassamento** **utile a sé e a**

La partecipazione dovrà essere coordinata con la **attività aziendale**.  
Durante le lezioni è **necessario indossare un abbigliamento comodo** (bata e calze) e portare con sé un **lappete**  
rispetto per la **partecipazione personale** (per il **lavoro**  
solo per **risultati**), **compresa** **supplente** **di** **grazi**

Per informazioni sulla partecipazione o richieste informazioni rivolgetevi a **Domenica Elena**  
Med. Competente e Medico Aggregato di Fermo (MC)  
0543 66 66 66 o 0543 66 66 66

MANTENTI IN FORMA  
FERALPI GROUP  
SALUTE