

U.K.I.D.A.



Y.R.I.

Yoga

corso per Manager

Stress management da tensione eccessiva

A partire da Settembre nella splendida cornice di Taormina (ME) - Italy e nelle verdi zone del Ticino - Besate (MI) - Italy un weekend al mese, all'insegna della naturalezza e del benessere attraverso un programma specifico per Managers di azienda che intendono centrare la propria energia e capacità rilassando e riequilibrando mente, corpo e spirito.

Obiettivi del corso:

Con questo corso si intende rilassare quella fascia di persone che per ragioni manageriali è soggetta ad un alto indice di stress, migliorando l'efficienza nel potere di dirigenza. Di conseguenza si cerca anche di svolgere un'opera preventiva nei confronti dello stress indotto dagli impedimenti quotidiani, con un miglioramento della qualità della vita. Si consiglia di seguire tutti gli appuntamenti, che si svolgeranno per un weekend al mese, per ottenere e mantenere dei risultati sostanziali, grazie all'acquisizione di maggiori potenzialità.

