

Corso - Kurs

2/2171 - Minicorso introduttivo dedicato al benessere di Schiena & Cervicale, attraverso tecniche yoga e respirazione. **GRATUITO**

Ente organizzatore - Organisator

CTM – Centro di Tecnologia e Management Srl, Via Macello 57, 39100 Bolzano
Riservato alle aziende associate a Confindustria Alto Adige

Referente del corso: Elisabetta Bartocci (e.bartocci@confindustria.bz.it)

Destinatari - Zielgruppe

Interessati a rilassare schiena e cervicale utilizzando i movimento del corso e la respirazione.

Prerequisiti - Voraussetzungen

Il corso è adatto a tutti

Obiettivi - Ziele

Le recenti ricerche dedicate alla salute sul lavoro, hanno constatato che 8 su 10 impiegati soffrono di mal di schiena o alla cervicale e chi svolge un lavoro pesante, soggetto a sforzi eccessivi o movimenti ripetitivi, può accusare problemi cronici anche molto seri. Il 40% delle assenze dal posto di lavoro e un calo generale di produttività è dovuto proprio a patologie e disturbi che colpiscono l'apparato muscolo-scheletrico.

I disturbi legati alla schiena & cervicale non hanno però solo una natura fisica da postura scorretta, ma molto spesso la causa sono le tensioni mentali/ emotive o il carico di stress lavorativo eccessivo, che irrigidiscono il corpo e causano contratture muscolari e dolore.

Sempre più aziende riconoscono l'importanza di sostenere il benessere dei propri dipendenti con iniziative che favoriscano l'equilibrio tra mente e corpo. In quest'ottica, CTM si propone come partner qualificato, offrendo a partire da gennaio 2026 percorsi aziendali e interaziendali dedicati all'auto-consapevolezza, alla gestione delle emozioni e dello stress, integrando tecniche corporee, mindfulness e yoga.

Il minicorso introduttivo di yoga per schiena e cervicale nasce proprio con questo obiettivo: fornire alle persone un primo, semplice strumento pratico per alleviare tensioni fisiche e mentali e sperimentare come il benessere possa diventare parte della quotidianità lavorativa.

L'obiettivo di questo minicorso introduttivo è di capire come migliorare il proprio benessere a 360 gradi: mente-corpo-emozioni. Utilizzando una combinazione studiata di pratiche specifiche dello yoga terapeutico, rinforzo posturale e tecniche di respirazione e rilassamento, potrai sentire un beneficio immediato nelle due aree più delicate della schiena, lombare e cervicale.

Contenuti - Inhalte

Incontro 1 – Pratica di rilassamento muscolare e rilascio tensioni emotive stress-correlate, attraverso dolci movimenti e posizioni dello yoga, specifiche per zona lombare della schiena.

Incontro 2 – Pratica indicata per i disturbi alla cervicale e il cosiddetto ‘Tech-Neck’, i disturbi legati alle posture dall’uso costante della tecnologia.

Docente - Kursleiter

Paola Girolametto, insegnante di Hatha Yoga, specializzata in Yoga Terapeutico, Mappe Miofasciali per il benessere di Schiena e Cervicale e nei protocolli di Science of Stretching.

Iscritta all'albo dello Yoga Certification Board in India come Yoga Wellness Instructor. Certificazione e accreditamento del Ministro di Ayush (Yoga, Naturopatia & Ayurveda).

Lingua di insegnamento - Unterrichtssprache

Italiano

Durata/calendario/orario - Dauer/Kalender/Stundenplan

2 incontri da 60 min

26 novembre e 2 dicembre

Dalle ore 19.00 alle ore 20.00

Luogo di svolgimento - Abhaltungsort

Online – Piattaforma ZOOM

Termine di iscrizione - Anmeldeschluss

21 novembre 2025

Quota di partecipazione - Teilnahmegebühr

Gli incontri sono GRATUITI