



Yoga Suite

capovolgi il tuo punto di vista

C O R P O R A T E

Lo yoga in azienda



Yoga in azienda è un ottimo modo per motivare il personale, investire nel loro benessere e migliorare la vitalità complessiva dell'azienda.



Studi recenti rivelano che le aziende sempre più spesso attuano programmi di benessere all'interno dei propri uffici: avere impiegati sani ed appagati aumenta, infatti, la produttività.



LO YOGA IN AZIENDA SERVE A:

- **Alleviare il mal di schiena e i problemi posturali** provocati dalle cattive abitudini che si assumono stando seduti in modo scorretto davanti al computer o al telefono (problemi che incidono molto sulle assenze lavorative);
- **Aumentare il livello di concentrazione.** Praticando si nota infatti un cambiamento nella capacità di focalizzare l'attenzione sul lavoro da svolgere;
- **Accrescere la motivazione, la soddisfazione e la cooperazione** tra i colleghi;





- **Migliorare la performance lavorativa** individuale e di gruppo, fornendo gli strumenti necessari per individuare e gestire le reazioni agli stati di stress;
- **Riequilibrare e rigenerare corpo e mente** per sentire un generale benessere psico-fisico;
- **Creare armonia tra i dipendenti**, trasformando fatica, stress e competizione in comportamenti costruttivi;
- **Aiutare a correggere cattive abitudini alimentari e comportamentali.**



Il progetto Yoga Suite Corporate opera già all'interno di grandi aziende quali: Generali Assicurazioni, Casa di Cura Paideia Spa, Temple University of Rome, studio legale Cleary Gottlieb Steen & Hamilton.



STILI DI YOGA PROPOSTI:

- Gentle Flow
- Hatha Yoga
- Morning Yoga
- Vinyasa Flow o Power
- Breath Meditation
- Personal Trainer
- Speciality



Uno degli insegnanti della scuola si recherà sul posto di lavoro con il materiale necessario per **condurre una classe costruita su misura**, in base al tempo disponibile, la location, il livello e le esigenze specifiche.



IL FONDATORE E DIRETTORE

Yoss Giancarlo Miggiano inizia la sua pratica nel 1989 ed inizia ad insegnare nel 1996, quando lascia la professione di avvocato per dedicarsi alla passione per le arti marziali e lo yoga.



E' certificato a livello internazionale Yoga Alliance Master Yoga Platinum, RCYT (Registered Children Yoga Teacher) e RPYT (Registered Prenatal Yoga Teacher), e a livello nazionale è uno dei 3 Maestri Esperti secondo la certificazione CSEN/CONI.

Il suo motto è stabilità in movimento, quell'attitudine mentale di intensa unione e percezione fisica di sé in cui la mente diviene attenta e



creativa liberandosi dei consueti processi mentali ed emotivi.

Dal 2011 si dedica con gioia e passione alla direzione dei centri Yoga Suite, da lui fondati nel 2011, e all'insegnamento di Yoga nei corsi collettivi, seminari, vacanze-yoga e corsi di formazione professionale.



Inoltre, insieme ad Alessia Kiki Gianferri è fondatore di yogaprenatale.it il primo portale italiano dedicato allo yoga in gravidanza e post-parto, e, insieme a Beatrice Giampaoli, dirige la Scuola di formazione insegnanti Yoga & Medicina®.



I CENTRI YOGA SUITE

FLAMINIO

Via Flaminia, 203 - Roma
Telefono: +39 3283554500



C O R P O R A T E

APPIA

Via Appia Nuova, 608 - Roma
Telefono: +39 3917038254