

PILLOLE DI BENESSERE

Un percorso gratuito, dedicato a tutti i dipendenti Telmotor, per confrontarsi, ascoltarsi, divertirsi e imparare qualcosa di nuovo.

SERATE DI CONFRONTO CON PSICOLOGA

PAUSE DI BENESSERE CON FISIOTERAPISTA

CORSO FOOD & WINE CON CHEF

YOGA DELLA RISATA CON COACH

IL PIATTO DELLA SALUTE CON NUTRIZIONISTA

LA MEDITAZIONE CON PSICOLOGO



SERATE DI CONFRONTO

2 serate online, guidate da una psicologa, per confrontarsi e dialogare con libertà

12 MARZO 2021 - ORE 18.30-20.00

Femminile e maschile

Identità diverse alla perenne ricerca di sintonie

29 APRILE 2021 - ORE 20.30-22.00

Le abitudini e i cambiamenti

Un approccio leggero e creativo in questo tempo

→ **ISCRIZIONE OBBLIGATORIA A QUESTO LINK**

PAUSE DI BENESSERE

Brevi video, realizzati ad hoc da una fisioterapista, per fare ginnastica davanti al pc

3 VOLTE A SETTIMANA A PARTIRE DA MARZO

I video da 5 minuti verranno inviati via mail o Whatsapp

ISCRIZIONE OBBLIGATORIA A QUESTO LINK ←

CORSO FOOD & WINE

2 serate online, alla presenza di uno chef, per imparare l'arte della cucina e del buon vino

31 MARZO - ORE 19.00-20.30

Menù pasquale

16 APRILE - ORE 19.00-20.30

Primo e dolce o antipasto

→ **ISCRIZIONE OBBLIGATORIA A QUESTO LINK**

Massimo 25 partecipanti. Verrà inviata qualche giorno prima la lista degli ingredienti da acquistare per la realizzazione del piatto; alla fine della preparazione è prevista una piccola competition tra i piatti più belli.

YOGA DELLA RISATA

1 lezione online in cui si combinano gli esercizi respiratori dello yoga ai benefici della risata

PRIMO INCONTRO: 19 MARZO - ORE 12.30-13.30

REPLICA: 12 APRILE - ORE 12.30-13.30

ISCRIZIONE OBBLIGATORIA A QUESTO LINK ←

Massimo 15 partecipanti. Chi è sar  operativo dall'ufficio e vorr  partecipare alle lezioni, potr  utilizzare le sale corsi, rispettando naturalmente tutti i protocolli sanitari in vigore.

PIATTO DELLA SALUTE

Un webinar, gestito da una nutrizionista, per conoscere i meccanismi biologici alla base della sana alimentazione e le strategie concrete per trovare equilibrio tra i nostri pasti quotidiani.

12 MAGGIO 2021 - ORE 12.30-13.30

Il piatto della salute rappresenta lo strumento principale che la scienza ci consegna per progettare pranzi sani e gustosi, ogni giorno.

→ **ISCRIZIONE OBBLIGATORIA A QUESTO LINK**

MEDITAZIONE

Un webinar, gestito da uno psicologo, che propone un viaggio tra i metodi e le pratiche di meditazione, con la possibilità di sperimentare grazie all'aiuto di qualche esercizio.

24 MAGGIO - ORE 18.30-20.00

Cosa succede nel nostro corpo e nella nostra mente quando meditiamo? Perché così tante persone trovano benessere nelle pratiche di meditazione?

ISCRIZIONE OBBLIGATORIA A QUESTO LINK ←