



CORSO DI PROPEDEUTICA YOGA

RICHIESTA ADESIONE

dei bisogni.

Il Gruppo ha quindi il piacere di informarvi che intende mettere a vostra disposizione la prima edizione sperimentale di un corso **propedeutico allo Yoga** rivolto a tutto il personale interessato a percorsi formativi orientati verso il benessere della propria persona. **Il corso si svolgerà presso la sede di Parma**

Il corso **YogAzienda** è un metodo graduale che ha lo scopo di focalizzare la concentrazione e migliorare la flessibilità per prevenire i disagi anche correlati allo stress, quali ansia e disturbi dell'umore, del sonno, del sistema digestivo, dell'apparato vascolare e circolatorio, dell'apparato respiratorio e dolori della colonna vertebrale. ha come obiettivo quello di favorire la conoscenza e l'acquisizione di strumenti alternativi per il raggiungimento del benessere psico-fisico.

Per poter organizzare questo momento formativo, che si terrà indicativamente nel mese di Febbraio 2017, è necessario raccogliere le vostre adesioni, segnalandoci le giornate della settimana a voi più congeniali.

La firma del presente documento impegna il lavoratore alla partecipazione al corso. Si segnala inoltre che le ore di partecipazione al corso non verranno retribuite.

Sperando di aver fatto cosa gradita, restiamo in attesa del presente modulo firmato entro e non oltre mercoledì 30 Novembre 2016

MODULO PER LA RICHIESTA DI PARTECIPAZIONE AL CORSO DI PROPEDEUTICA YOGA NELLA FASCIA ORARIA INDICATIVA TRA LE 17.30 E LE 19.00

Io sottoscritto/a

COGNOME _____ NOME _____

NATO IL _____ A _____

AZIENDA _____

FILIALE/SERVIZIO/CANTIERE _____

TELEFONO _____ MAIL _____

CONFERMO LA MIA DISPONIBILITA' A PARTECIPARE AL CORSO IN OGGETTO

Preferibilmente nelle giornate di (segnare almeno due preferenze):

LUNEDI' MARTEDI' MERCOLEDI' GIOVEDI' VENERDI'

Data _____

FIRMA _____

IL PRESENTE MODULO DEVE ESSERE RESTITUITO AL WELPOINT TRAMITE MAIL (welinfo@colserauroradomus.com) O FAX (0521 497150) O CONSEGNATO AL PROPRIO REFERENTE, CAPOSQUADRA O COORDINATORE ENTRO **MERCOLEDÌ 30 NOVEMBRE 2016.**