

YOGA ANTISTRESS - Percorso di 4 incontri

Proposta progetto – Yoga Antistress per l'Ordine dei Commercialisti

Lo Yoga Antistress è un percorso esperienziale pensato per sostenere il benessere psicofisico dei professionisti che operano in contesti ad alta pressione mentale, forte responsabilità e carico cognitivo costante.

Attraverso pratiche semplici e accessibili di respirazione consapevole, mobilità dolce, tecniche di rilassamento e visualizzazione, il percorso aiuta a ridurre tensione, affaticamento mentale e sovraccarico emotivo, favorendo lucidità, concentrazione e qualità della presenza nel lavoro quotidiano.

L'attività è progettata specificamente per la gestione dello stress lavorativo e può essere svolta anche da persone senza esperienza precedente nello yoga.

Gli incontri saranno pratici, per offrire strumenti accessibili e immediatamente applicabili nella giornata lavorativa.

Il progetto è volto a migliorare l'equilibrio personale, la gestione delle energie e la qualità relazionale all'interno del contesto lavorativo, per la prevenzione del burn out.

Il metodo integra elementi di yoga antistress, tecniche di respirazione, rilassamento guidato e pratiche di consapevolezza corporea, con un approccio professionale, inclusivo e orientato al benessere concreto della persona.

Struttura del percorso – 4 incontri

1. Stress e sistema nervoso – Ritrovare centratura e calma

- Comprendere il funzionamento dello stress cronico (breve introduzione)
- Tecniche di respirazione per abbassare la tensione mentale
- Mobilità dolce per collo, schiena e spalle
- Pratiche rapide mattutine per stabilizzare corpo e mente

2. Energia mentale e concentrazione – Prevenire il sovraccarico cognitivo

- Respirazione e presenza mentale
- Pratiche di movimento consapevole per migliorare attenzione e lucidità
- Tecniche per contrastare affaticamento e dispersione mentale

3. Gestione delle tensioni emotive e recupero delle energie

- Riconoscere i segnali di stress accumulato (test)
- Pratiche per favorire equilibrio emotivo e qualità del sonno
- Scioglimento delle tensioni corporee legate al lavoro sedentario
- Tecniche di rilassamento profondo (rilassamento istantaneo e yoga nidra)

4. Benessere sostenibile e strumenti per la quotidianità

- Respirazione consapevole nelle situazioni di pressione
- Creare una routine personale antistress
- Micro-pratiche da ufficio e pause rigenerative
- Conclusione del percorso con pratica di rilassamento profondo.