



# MINDFULNESS E BENESSERE IN AZIENDA

TECNOPOLO Reggio Emilia | 10/04/2019



# PROGRAMMA

14:00 | Registrazione partecipanti

14:30 | Accoglienza e saluti. Il piano formativo COSMO | Speranza Boccafogli (Sinergie)

14:40 | La mindfulness e i suoi benefici in azienda | Maria Chiara Sacchetti e Antonino Ganci (TICE)

15:40 | Esperienza Bodyscan | Sacchetti & Ganci (TICE)

16:40 | Ridurre lo stress all'aria aperta. Lo spirito delle piante per le arti marziali, la meditazione e la salute | Laura Arru (UNIMORE)

16:50 | Concetto di benessere nella cultura cinese: movimento-respirazione-mente | Xu Hao (Commissario Tecnico Nazionale Italiana di Kungfu WuShu)

18:20 | Q&A e fine lavori

## ISCRIVITI QUI

