

Formenergy – Yoga & Team Coaching  
Corso di Yoga Dinamico e Gestione dello Stress

*Feel the emotion around you*



..ritrova la centratura su te stesso dopo una giornata stressante e impara alcune facili tecniche per ridurre lo stress quotidiano..

[www.formenergy.it](http://www.formenergy.it) – [info@formenergy.it](mailto:info@formenergy.it)

Formenergy è anche su Facebook



Formenergy che da tempo si occupa delle persone e del Loro benessere, promuove la demo di **“Yoga Dinamico e Gestione dello Stress”**, con la formula del Team Coaching Formenergy. L’obiettivo è quello di ridurre le tensioni di tutti i giorni dovute allo stress che incidono, in azienda, sull’aumento dell’assenza per malattia, sugli incidenti sul lavoro e sul mancato raggiungimento degli obiettivi di business, nella quotidianità familiare, su comportamenti incontrollati, tensioni, malessere fisico, felicità assopita ecc.

Impariamo l'equilibrio tra il vivere e l'esistere , tra l'interiorità e l'esteriorità.  
Impariamo a prestare attenzione al nostro respiro, ai battiti del cuore, impariamo a ritrovare il nostro ritmo

(Denis Rizzo – Maestro Yoga Formenergy)

La demo di Yoga si terrà in **COPROB** di Minerbio in Via Mora 4  
il **17 maggio 2013 dalle ore 15.00 alle 16.30** circa.

Per maggiori informazioni visita il sito [www.formenergy.it](http://www.formenergy.it)  
o scrivi a [rizzo@formenergy.it](mailto:rizzo@formenergy.it) o chiama il numero 3200737663.