



Foto di Elia Torricelli

**ELENA BARVITIUS** 335.5325604

Laureata in Medicina e Chirurgia all'Università di Verona, libera professionista dal 1988 è omeopata ed esperta in nutrizione. Si è formata alla scuola Sowa a Milano e ha ricevuto gli insegnamenti in alimentazione eubiotica dal prof. Pecchiai.

**EUGENIA CALUNGA** 328.2115946

Presidente dell'Associazione Il Mondo YogaStudio, insegnante yoga diplomata alla scuola Yoga Ratna di Gabriella Cella, è iscritta all'Associazione Nazionale Insegnanti Yoga ed è laureata in storia dell'arte.

**ELISA LORENZANI** 349.4286844

Istruttrice yoga diplomata ISYCO, ha fondato la sede di Talignano di Il Mondo YogaStudio. Ha conseguito nel 2016 il Master YogaWellness con il patrocinio del Dipartimento di Scienze Motorie dell'Università di Parma. È dottore commercialista con una pluriennale esperienza nell'organizzazione aziendale.

**STEFANO ZONI** 393.6848786

Medico chirurgo, esperto in fitoterapia e dietetica. È specializzato in Medicina Tradizionale Cinese e agopuntura, terapia riconosciuta dall'O.M.S. per la cura di numerose patologie.



## YogAzienda

I 3 moduli YogAzienda: **Yoga**, **Educazione Alimentare** e **Riequilibrio Energetico Corporeo** sono indipendenti, complementari e condotti da medici specialisti e insegnanti di yoga certificati.

I moduli sono studiati e realizzati in base alle esigenze aziendali:

- 1 modulo settimanale di un'ora per 4 mesi;
- 1 modulo ogni 15 giorni di due ore per 6 mesi;
- 1 pacchetto di moduli personalizzati sui bisogni della singola realtà.

YogAzienda può essere realizzato presso la sede aziendale, la sede di Il Mondo YogaStudio o altra idonea location.



Strada Mezzo Moletolo 17/A - 43122 Parma - 328.2115946  
[info@associazioneilmondo.it](mailto:info@associazioneilmondo.it) - [www.associazioneilmondo.it](http://www.associazioneilmondo.it)

Yoga  
Educazione alimentare  
Riequilibrio energetico e corporeo



## YogAzienda

Un percorso rivolto alle aziende capace di alleviare lo stress, rendere più fluida la comunicazione e migliorare la qualità della vita.

## Yoga

Al giorno d'oggi siamo sottoposti a numerose fonti di **stress**. Se lo stress viene sottovalutato può influenzare negativamente l'equilibrio della persona e di conseguenza riflettersi in ambito lavorativo con aggravii diretti e indiretti sui costi a carico dell'azienda.



Nell'ambito dei programmi di sicurezza nei luoghi di lavoro e più in generale a livello di **Responsabilità Sociale d'Impresa**, è fondamentale la prevenzione della malattia e la tutela del benessere del lavoratore. Lo **yoga** rientra nel novero delle Complementary and Alternative Medicine e sta riscuotendo una crescente applicazione all'interno dei sistemi di welfare. In Italia il programma quadriennale di ricerca, tra le Università di Milano Bocconi e Vita-Salute San Raffaele, ha confermato scientificamente i benefici dello yoga in azienda. Importanti multinazionali: Google, BMW, Deutsche Bank e Barclays hanno introdotto da anni lo yoga, riscontrando il miglioramento generale del benessere.

- Previene e allevia lo stress
- Contribuisce al benessere della persona
- Favorisce la comunicazione in azienda
- Migliora il contesto lavorativo



## Educazione alimentare

L'aspetto fondamentale dell'educazione alimentare è l'attenzione rivolta al terreno della persona che ha come conseguenza, diretta, la personalizzazione dell'alimentazione umana. In quest'ottica per "Terreno della persona" s'intende l'insieme delle caratteristiche costituzionali, proprie e acquisite che la rendono unica, con una sensibilità e una percezione individuale agli alimenti nel rispetto delle abitudini e delle tradizioni alimentari e culturali.

Il programma di educazione alimentare YogAzienda propone un metodo di **nutrizione naturale e personalizzata** in grado di migliorare lo stato di benessere psico-fisico ed emozionale della persona.

- Personalizzazione dell'alimentazione
- Attenzione specifica alle caratteristiche costituzionali
- "La salute si costruisce a tavola"

## Riequilibrio Corporeo

Per la Medicina Tradizionale Cinese tutto è **Energia**. Qualsiasi cosa esistente in natura è energia in continuo moto e perenne trasformazione. Lo scopo fondamentale della Medicina Tradizionale Cinese è di riportare equilibrio all'interno dell'organismo riallineando i movimenti dell'energia interna con quelli dell'Universo.

Quando all'interno della persona vi è un buon equilibrio energetico la **salute** è conservata, mentre si manifestano sintomi osteoarticolari (dolori articolari, cervicgia, lombalgia), psichici (ansia, insonnia, disturbi dell'umore) e organici (disturbi del sistema digestivo) qualora siano presenti blocchi nello scorrimento dell'energia stessa. L'attività terapeutica della Medicina Tradizionale Cinese agisce direttamente sull'origine del disequilibrio e di conseguenza, grazie a questa azione, una volta ripristinato il fluire armonico dell'energia anche la sintomatologia viene alleviata fino a scomparire.



- Un buon equilibrio energetico conserva la salute
- L'azione di riequilibrio è diretta sull'origine del disequilibrio
- Il flusso armonico dell'energia è ristabilito