



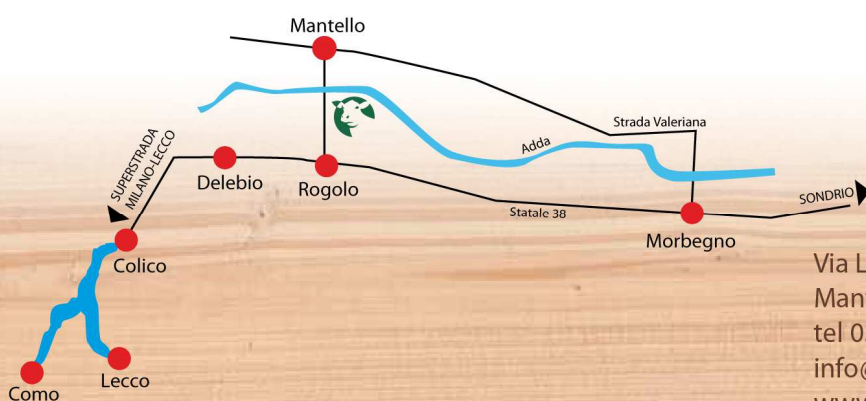
## BENESSERE e ARMONIA

### Introduzione:

Il team building dedicato al benessere e alle cure del corpo è stato ideato proprio per equilibrare gli stati psico-fisici del gruppo e risolvere le difficoltà organizzative, caratteriali tra i colleghi. Accade spesso che la perdita di fiducia e stima diventi un ostacolo nelle relazioni reciproche, con effetti negativi sulla serenità dell'ambiente di lavoro. Il programma è strutturato in modo tale da far sviluppare all'interno del gruppo, quelle dinamiche necessarie per raggiungere un clima di armonia e di eu-comunicazione, in modo da creare un gruppo unito e con stimoli positivi verso il raggiungimento del successo dell'azienda.

### Obiettivi:

- contattare la propria emotività interiore
- ricaricare le proprie Energie
- prepararsi a condividere situazioni impreviste
- affrontare con serenità gli impegni di tutti i giorni
- migliorare la qualità delle proprie relazioni interpersonali
- ridurre le tensioni psico-fisiche ed eliminare i conflitti
- condivisione dei valori e sentirsi parte del gruppo
- alimentare l'Energia positiva nella relazione con l'altro
- sviluppare la creatività, l'ascolto, l'empatia, l'integrazione
- crescita del gruppo per acquisire e cercare nuovi obiettivi



Via Lungo Adda, 12  
Mantello (SO)  
tel 0342 680846  
info@lafiorida.com  
www.lafiorida.com

**Monica Ruffoni**  
Guest Relation Manager  
Cell. 346 0949247  
direzione@lafiorida.com



## Programma:

Attività, comunicazione, tecniche di massaggio Bio-Energetico, pensiero positivo, rilassamento per una maggior consapevolezza del proprio corpo, delle proprie emozioni, per vivere meglio con se stessi e con gli altri.

Gli esercizi e le prove avranno un punteggio utile per raggiungere **500 punti** finali, che permetteranno al gruppo di ricevere un **riconoscimento ufficiale** e un **premio a sorpresa**.

**Prakriti test 30 mn:** individuare la costituzione Energetica della persona per correggere atteggiamenti psico-fisico-emozionali in eccesso o in disarmonia.

**Pranamaya esercizi di respirazione 30 mn:** imparare la respirazione diaframmatica, eliminare le tensioni fisiche-emozionali, vocalizzazione, migliorare la concentrazione.

**Bioenergetica 10 mn:** fidarsi del gruppo, affrontare le proprie emozioni.

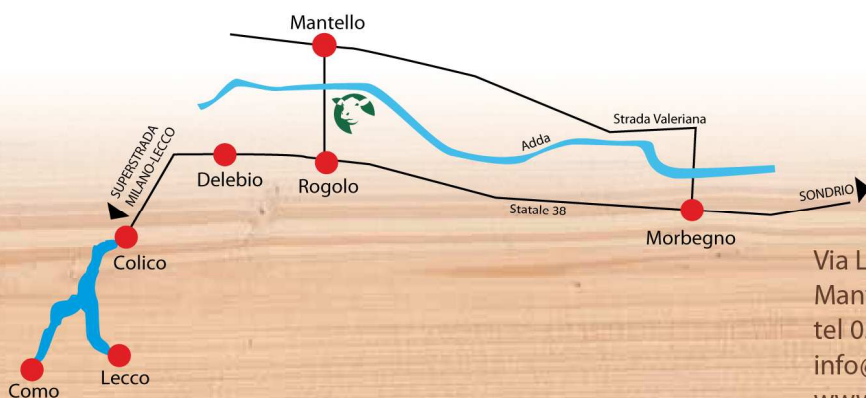
**Thai Traditional Massage 30mn:** contatto e scambio reciproco. Stimola la percezione fisica-tattile, concentrazione, sensibilità, fiducia.

**Nails Art 30mn:** creatività, concentrazione, sentirsi parte del gruppo.

**Gocce del benessere 20 mn:** aromaterapia, capacità di modificare la propria Energia e quella delle altre persone, stimolare il buon umore.

**Viso Magico 30mn:** contatto e scambio reciproco. Aumenta la sensibilità, fiducia.

**Durata totale: 3 ore e 30 minuti – Euro 120 a persona (iva 22% esclusa)**



Via Lungo Adda, 12  
Mantello (SO)  
tel 0342 680846  
info@lafiorida.com  
www.lafiorida.com

**Monica Ruffoni**  
Guest Relation Manager  
Cell. 346 0949247  
direzione@lafiorida.com