M!nd your back

EDUCAZIONE POSTURALE AL LAVORO

Metodo Mind your Back!

A chi si rivolge

Il Metodo Mind your back! offre progetti formativi di educazione ad una corretta postura, attraverso corsi di formazione in Azienda.
Mind your back! si rivolge alle Aziende che vogliano capitalizzare il benessere dei propri dipendenti. Perché investire nel benessere delle persone, sul luogo di lavoro, è un modo molto concreto per veder aumentare l'impegno e il rendimento di ognuno, in tempi brevi e in modo duraturo.

Metodo Mind your Back!

Perché

Per abbattere una delle cause maggiori di assenteismo: il “mal di schiena”, il cui costo sociale nel mondo occidentale ha superato quello derivante da patologie da fumo.

Per combattere il “presenteismo”, quel fenomeno subdolo che peggiora la performance individuale.

Il Welfare Aziendale infatti investe sul capitale umano: non ci può essere una sana produttività senza il benessere delle persone.

Metodo Mind your Back!

Come

L'unicità del Metodo Mind your back! consiste:

- Nell'insegnare con parole semplici ed a tutti comprensibili alcuni concetti di anatomia e biomeccanica per divenire più consapevoli dei danni che si possono creare mantenendo posizioni errate.
- Nel condurre la persona a raggiungere un'adeguata percezione delle proprie tensioni muscolari, per riuscire finalmente a eliminarle o almeno attenuarle.
- Nel fornire indicazioni precise sulla postura corretta da assumere durante l'attività lavorativa ed extra lavorativa affinché vengano modificati i movimenti e gli atteggiamenti che possono rivelarsi dannosi.

Il soggetto diviene protagonista poiché informato, interessato e primo responsabile di sé nel ritrovare il proprio benessere.

Metodo Mind your Back!

Fabio Bolognesi

Massoterapista, Formatore d'aula, Operatore Shiatsu.

Opera come terapista manuale presso il suo Studio e presso Aziende private e come Docente di tecniche di massaggio e posturologia presso una Scuola di massoterapia accreditata dalla Regione Lombardia.

Elena Sommariva

Istruttore di Ginnastica Posturale, Educatore Posturale.

Opera presso il suo Studio privato e si rivolge a piccoli gruppi.

Metodo Mind your Back!

Contatti

Mind your Back!

In collaborazione con

E'quilibrio di Bolognesi Fabio

Via Tucidide 56 – 20134 Milano

P.IVA 08102980961

Mail info@mindyourback.it

Cell. 342 759.15.86

www.mindyourback.it

Facebook/Metodo Mindyourback

Linkedin/Metodo Mindyourback