

WORKSHOP DI MEDITAZIONE

riservato alle aziende

sessione unica

fino a
35 partecipanti

IL RITIRO SI SVOLGE IN AZIENDA

L'opportunità
per conoscere e
sperimentare
un'antica pratica

L'armonia nei gruppi di lavoro è la chiave del loro successo

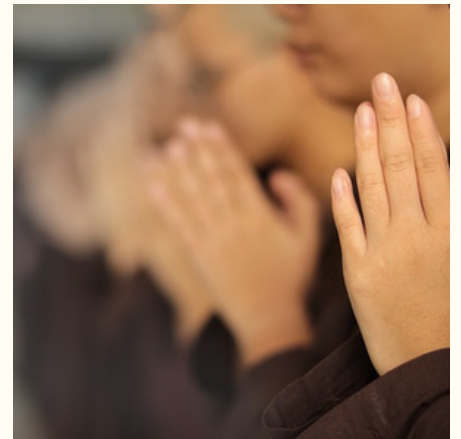


per informazioni
www.shinkai.it/organizzazioni

Giancarlo Shinkai Carboni



www.shinkai.it



workshop di meditazione

Workshop "la meditazione in azienda"

Panoramica sull'esperienza

Un seminario teorico e pratico per conoscere e sperimentare le competenze tecniche e le soft skills che questa antica pratica può donarci.

Strutturato su una sessione unica di mezza giornata per permettere di avere nella brevità l'opportunità di assaggiare qualcosa di nuovo pur avendo alcune ore per sperimentarlo evitando il rischio dell'effetto conferenza solo teorica. IL RITIRO SI SVOLGE IN AZIENDA O IN LUOGO ESTERNO.

Obiettivi

Conoscere la meditazione

Comprendere la sua utilità in azienda

Apprendere in modo pratico la meditazione

Imparare gli esercizi base della meditazione

Modalità didattica

Esposizione teorica degli argomenti

Prova pratica di ogni esercizio proposto

Ampio spazio alle domande durante tutto il workshop

Struttura temporale

mattina (9 - 12.30)

oppure

pomeriggio (14 - 17.30)

Costi

A) per gruppi fino a 12-15 persone.

B) per gruppi superiori (non oltre le 35 persone, altrimenti non è possibile mantenere uno standard di esperienza pratica)

Per informazioni ed iscrizioni giancarloshinka@gmail.com