

**UNIVERSITÀ** Tutto esaurito, il rettore: «Il benessere aumenta la produttività»

## Corsi di yoga per i dipendenti del Bo

L'Università di Padova ha organizzato per i suoi dipendenti corsi gratuiti di yoga che si terranno all'interno di Palazzo Storione, dove si trovano gli uffici amministrativi. **Le lezioni sono già sold out.** Secondo il rettore Rosario Rizzuto, iniziative come queste aumentano «non solo la soddisfazione e il senso di benessere dei dipendenti, ma anche la loro produttività».

A pagina VIII

**UNIVERSITÀ**

## Lezioni di yoga gratis per dipendenti "zen"

*Primo corso tutto esaurito a Palazzo Storione  
Il rettore: «Il benessere aumenta la produttività»*

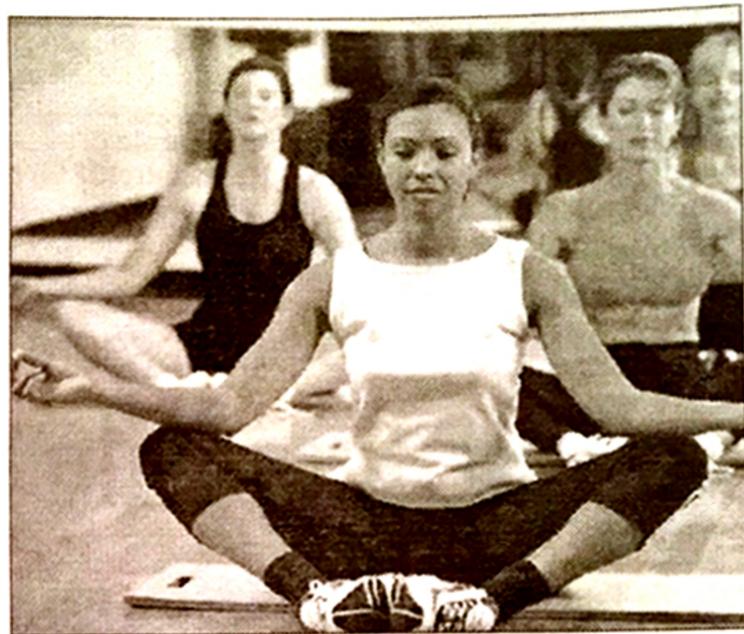
Federica Cappellato

Tappetino, respiro e mente sgombra da pensieri. Ginnastica del corpo che va a nozze con il benessere dello spirito, la meditazione che s'accompagna al rilassamento. Per meglio vivere la vita e il lavoro, grazie a un gioco di equilibri, che si traducono in armonia piena. **Yoga per dipendenti universitari?** Sì, grazie. Tanto che il corso, che si svolgerà ogni giovedì a Palazzo Storione, dove si trovano gli uffici amministrativi dell'Ateneo, cioè direttamente sul posto di lavoro, è andato tutto esaurito non appena, ieri, sono state aperte le iscrizioni.

Dieci lezioni per venticinque persone, sold out in men che non si dica. Il successo dell'iniziativa di "work-life balance" è tale, che ci sono già abbondanti prenotazioni per il possibile secondo ciclo. Tut-

to gratuito e il più possibile accessibile, visto che la sala dove si fa yoga è nel "cuore" del Bo. **A tenere lezione è Tiziana Fantuz, maestra professionista della millenaria disciplina.**

L'equilibrio tra vita personale e impegno occupazionale è fondamentale in tutte le aziende, così come in accademia. «La spinta a fornire ai dipendenti dell'Ateneo patavino degli strumenti in più per rendere migliore il proprio luogo di lavoro - spiegano dall'università - è uno degli impegni del rettore Rosario Rizzuto. I benefici delle misure di welfare aziendale sono duplici: già molte ricerche dimo-



**IL PROGETTO**  
«Il corso di yoga e altre iniziative sono strumenti che mettiamo in campo per creare un ambiente di lavoro sereno»

strano che a crescere non sono solo la soddisfazione e il senso di **benessere dei dipendenti**, ma anche la loro produttività».

Spiega Antonio Paoli, delegato del rettore per lo sport e il benessere: «Siamo rimasti molto colpiti dal successo che ha avuto l'iniziativa sperimentale. Eravamo convinti di essere sulla strada giusta e la conferma è arrivata proprio dalla risposta dei nostri dipendenti». L'equilibrio tra la sfera personale e quella professionale «è fondamentale per il benessere di chiunque lavori: iniziative come il corso di yoga sono strumenti che mettiamo in campo - dice Paoli - per creare un ambiente di lavoro sereno e contribuire a migliorare la salute dei dipendenti in accordo con le ultime indicazioni del Governo. Continueremo a impegnarci in questa direzione».

**L'ORGANIZZATORE**

«Questo successo ci spinge a riproporre l'iniziativa»