

Cronaca / Riviere / Riviera Tito Livio

# Attivato corso di yoga per i dipendenti dell'università di Padova, tutto esaurito

È giunto alla seconda lezione il corso di yoga per dipendenti dell'Università di Padova che si svolge ogni giovedì a Palazzo Storione. Dieci lezioni gratuite per 25 persone

**PO** Redazione  
21 APRILE 2017 12:43

53  
Condivisioni



Palazzo Storione

Un corso di yoga gratuito per i dipendenti. Senza doversi spostare, subito dopo la fine della giornata lavorativa nello stesso luogo dove ci sono i propri uffici.

**CORSO.** È giunto alla seconda lezione il corso di yoga per dipendenti dell'Università di Padova che si svolge ogni giovedì a Palazzo Storione. Dieci lezioni per 25 persone: il successo dell'iniziativa di work-life balance è tale che ci sono già abbondanti prenotazioni per il possibile secondo ciclo del corso. Per rendere il corso ancora più accessibile si è scelto di offrirlo direttamente sul posto di lavoro. Così il giovedì chi si è prenotato per il corso scende di qualche piano a Palazzo Storione, dove un maestra professionista di yoga, Tiziana Fantuz, riunisce tutti in una sala allestita e tiene la sua lezione. L'equilibrio fra vita professionale e impegno lavorativo è fondamentale in tutte le aziende. Ecco perché una spinta a fornire ai dipendenti dell'Ateneo patavino degli strumenti in più per rendere migliore il proprio luogo di lavoro è uno degli impegni del rettore Rosario Rizzuto. I benefici delle misure di welfare aziendale sono duplici: già molte ricerche dimostrano che a crescere non è solo la soddisfazione e il senso di benessere dei dipendenti, ma anche la loro produttività.

**PERCHE'.** Spiega Antonio Paoli, delegato del Rettore per lo sport ed il benessere: "Iniziative come il corso di yoga sono strumenti che mettiamo in campo per creare un ambiente di lavoro sereno e contribuire a migliorare la salute dei dipendenti in accordo anche con le ultime indicazioni del governo. Una strada verso il benessere a 360° di dipendenti e studenti che abbiamo intrapreso e che sappiamo essere ancora lunga: continueremo a impegnarci in questa direzione".