

# EUKINETIKA INTEGRALE. Il benessere in az

Regular Price

Prezzo: **15,00 €** Special Price  
**14,25 €**

Codice 9788820339401

Tipologia Libri

Data pubblicazione 1 ott 2007

Reparto LIBRI

Autore Maurizio Maltese

Edizione 1

Editore Hoepli

## Descrizione

---

I continui disturbi psicofisici e posturali rappresentano sempre più, un problema per le persone e un costo serio per le aziende. Disturbi, dolori alla zona lombare, al tratto cervicale, alle spalle, braccia, o più semplicemente cefalee, emicranie da stress costringono molti dipendenti alla malattia o comunque ad un abbassamento dell'attenzione e della prestazione nell'esercizio delle proprie funzioni. Il malessere condiziona poi le relazioni con gli altri e l'intero clima aziendale risente dello stato psicofisico dei propri dirigenti e dipendenti. L'eukinetika mira non solo a dare immediato sollievo, a ristorare chi la mette in pratica ma anche facilitare l'acquisizione di nuove abitudini posturali e comportamentali proprio nell'ambiente in cui si passa la maggior parte delle ore giornaliere. Grazie a poche ore di pratica si apprenderà un metodo che potrà essere utilizzato quotidianamente impiegando solo pochi minuti del proprio tempo. I movimenti semplici, lenti, piacevoli, rilassanti possono essere eseguiti restando seduti sulla propria sedia, nella postazione di lavoro in ufficio.

Rimaniamo a disposizione per qualsiasi ulteriore chiarimento allo 0461.232337 o 0461.980546 oppure via mail a : [servizioclienti@libriprofessionali.it](mailto:servizioclienti@libriprofessionali.it)  
www.LibriProfessionali.it è un sito di Scala snc Via Solteri, 74 38121 Trento (Tn) P.Iva 01534230220

