

### **INSIEME A NOI CON LO YOGA**

Lo stress lavoro correlato è un fenomeno molto diffuso sia tra i bancari/assicurativi che tra i lavoratori postali.

Si manifesta prevalentemente con insonnia, cefalea, problemi all'apparato digestivo e insofferenza all'attività lavorativa, ma anche con stanchezza, esaurimento, apatia, nervosismo, disturbi cardiovascolari, sudorazioni, vertigini, tremori, ipertensione, caduta dell'autostima, senso di colpa, rabbia, aggressività ed altro.

Troppi lavoratori ne soffrono e sono costretti a far uso di medicinali.

Soprattutto per quest'ultimo motivo, abbiamo pensato di organizzare per gli iscritti, a partire da martedì 5 novembre alle ore 17:30 c/o la sala Di Vittorio della CGIL in via Icaro a Pesaro, delle lezioni gratuite di yoga, disciplina benefica contro l'ansia e lo stress.

---

[scarica la locandina con info e contatti](#)