



PREVIENI E COMBATTI LO



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.



Per informazioni ed adesioni contattare:

per **Fisac**:

Taconi Paola

Cell.342 1256141

pesaro.fisac@marche.cgil.it

in collaborazione con:



per **SLC**:

Pazzaglini Marco

cell.360 1036519

m.pazzaglini@marche.cgil.it