

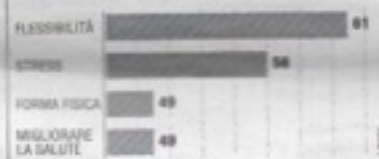
# Generali, Branca American Express così lo yoga aiuta la produzione

L'OBIETTIVO È QUELLO DI FAR RILASARE MANAGER E DIPENDENTI MA, SOPRATTUTTO, DI CREARE UNO SPIRITO DI GRUPPO E COLLABORATIVO. IL RISULTATO SI PUÒ MISURARE: OGNI 150 EURO SPESI C'È UN BENEFICIO NETTO PER L'IMPRESA DI 300

Irene Maria Scalise

## I MOTIVI PER INIZIARE

Risposte multiple, in %



Roma

Cos' hanno in comune realtà come Distillerie Branca, Cisco, Goldman Sachs, General Mills, Generali Assicurazioni e American Express? Regolarmente sfilano i loro dipendenti sul tappetino dello yoga. Con l'obiettivo di farli rilassare ma, soprattutto, di creare uno spirito di gruppo e collaborativo. Occidentali s Karma anche in ufficio, dunque. La disciplina orientale dello yoga viene sempre più spesso inserita nel welfare aziendale anche perché, tra chi lo sceglie, è stato dimostrato un 30% in più dell'impegno e, per ogni 150 euro di costi, un beneficio netto per l'azienda di 300 euro per dipendente.

Racconta Alessia Tarzi, fondatrice di Yoga Coaching, una laurea in Bocconi e da anni insegnante di Kundalini yoga: «Noi insegniamo yoga come supporto al business, la filosofia è che possiamo praticare per essere più efficaci e incisivi sul lavoro e per rafforzare la leadership». Il metodo della Tarzi si compone di due mezzogiornate di training in cui sono spiegati gli strumenti per poi continuare individualmente la propria pratica: «Grasie a 10 minuti al giorno di yoga si possono raggiungere migliori risultati di business e si può aumentare la competitività, questo perché si riesce a dare un allineamento ai propri obiettivi».

Tra le aziende in cui insegna Tarzi c'è Fratelli Branca Distillerie. Il programma di Yoga Coaching, iniziato nel 2015, è stato fortemente voluto dal presidente Nicolò Branca (lui stesso pratica la meditazione da 25 anni) per offrire ai collaboratori uno strumento prezioso. «Arrivata e



**Lorena Pajalunga (1), Alessia Tarzi (2) e Stefania Marucci (3) di Impact Hub Milano**

sono essere facilitati - spiega Branca - il fine ultimo è supportare le persone nella gestione quotidiana delle sfide legate al proprio ruolo professionale e nel privato». Di più: «In una società come la nostra la sfida sta nel riuscire ad applicare la consapevolezza, sviluppata grazie alla meditazione, per creare un

profitto che abbia come fondamento la felicità di tutte le figure coinvolte nel processo produttivo». Tarzi prova a far rilassare anche i dipendenti di Cmt Manager Italia: «Hanno partecipato circa 250 dirigenti, il 28% della direzione generale e una media del 70% di uomini. La valutazione complessiva, in una scala da

1 a 6, è stata di 5,6 questo perché hanno subito percepito l'utilità e il valore».

Ha una lunga esperienza anche Lorena Pajalunga, presidente dell'associazione Aiyb: «Io ho cominciato nei primi anni novanta in Toyota, dove l'azienda ci aveva dedicato un vero e proprio centro, ora insegno in Orange e Cisco per un'ora e mezzo ogni settimana. È interessante vedere tanti ingegneri felici di essere "visti" con un occhio diverso». Il risultato? «Un forte miglioramento delle relazioni tra i dipendenti e nelle dinamiche di gruppo, un aumento del dialogo anche perché si trovano fianco a fianco diverse figure professionali per la prima volta allo stesso livello».

E nelle aziende qual è stato l'approccio? Lo racconta Stefania Marucci di Impact Hub Milano, realtà giovane e dedicata all'innovazione e all'imprenditoria sociale: «Noi lo yoga lo abbiamo introdotto già da tempo il lunedì sera ed ora abbiamo affiancato, il martedì, una lezione del Metodo De Rose che, in modo non troppo diverso, prevede esercizi di rilassamento e respirazione. L'idea è che dopo una giornata faticosa ci sia un'occasione per rilassarsi e concentrarsi su se stessi, io stessa non avevo mai provato lo yoga ma ho notato incredibili miglioramenti sul lavoro e sul benessere».

Dare sostegno alle aziende, migliorando il benessere di chi lavora, è lo scopo di Yoga Corporate. Spiega uno degli insegnanti Paolo Santachi: «In Italia siamo ancora indietro rispetto all'estero ma indubbiamente l'interesse è in crescita. Noi di Yoga Corporate lavoriamo con le aziende alla

CHI PRATICA LO YOGA

In milioni

MONDO

300

ITALIA REGNO

2

3



Chi fa da se, fa per tre.

In Italia, si può scegliere tra le Franchising Nord. La nostra è per chi fa, non per chi fa finta. In solo due giorni persegue un solo obiettivo: far scoprire ai visitatori grandi ed efficaci e Franchising Nord di affiliazione.



Franchising Nord  
FRANZIENZA

Per una lista delle nostre aziende  
contattaci al numero verde  
www.franchisingnord.it