

Nota stampa

**RIMINI FIERA:
AL VIA UN PERCORSO DI BIOGINNASTICA PER I DIPENDENTI.
STUDIERA' LE RELAZIONI TRA POSTURA
E BENESSERE PSICOFISICO DELLA PERSONA**

I risultati saranno diffusi nel corso della prossima edizione di RiminiWellness

Rimini, 16 gennaio 2012 - Si è avviato oggi a Rimini Fiera, in collaborazione con l'Associazione Bioginnastica e il Biostudio di Riccione e Rimini, il progetto sperimentale 'Postura e ufficio', iniziativa di carattere scientifico che coinvolge venti volontari tra il personale dipendente della Spa riminese.

Il progetto è basato su un percorso di Bioginnastica finalizzato a riportare l'individuo verso un migliore benessere psico-fisico: saranno valutati, attraverso un protocollo di intervento mirato, l'impatto e gli effetti della Bioginnastica e la loro influenza sulla qualità del lavoro ed il "modo di vivere" l'ufficio.

Seguendo un percorso settimanale di venti sedute di gruppo di un'ora ciascuna, organizzato nella pausa pranzo a Rimini Fiera, i partecipanti saranno guidati in un processo di ascolto consapevole e riprogrammazione posturale, focalizzato sugli aspetti più frequentemente riscontrabili in un ambiente di lavoro (es. cervicalgie, mal di testa, crampi, difficoltà relazionali).

I dati raccolti verranno elaborati e presentati nel corso di RiminiWellness (Rimini Fiera, 10-13 maggio 2012).

E' la prima volta che in un'azienda fieristica italiana si valuta scientificamente l'effetto su fisico e psiche della postura fisica, derivante da quella parte di ore trascorse in ufficio seduti davanti ad una scrivania e lavorando con il computer.

"Anche in questo caso - **dice il presidente di Rimini Fiera, Lorenzo Cagnoni** - abbiamo scelto di sposare un progetto innovativo e ben allineato con il nostro tessuto di best practice e corporate social responsibility. Il benessere psicofisico delle risorse umane è un aspetto fondamentale da monitorare, a tutto vantaggio della tutela delle

persone e anche per le positive influenze che ha sulle performance aziendali, in termini di qualità delle relazioni, sia interne fra colleghi, sia esterne nei confronti di clienti, fornitori e di tutti gli stakeholder, così come in termini di produttività e propositività".

"Sono sempre più diffuse nelle aziende - **spiega Stefania Tronconi, Presidente Bioginnastica Associazione** - problematiche legate al lavoro d'ufficio e all'uso prolungato del pc. E' stato perciò elaborato un protocollo di intervento che abbiamo deciso di sperimentare in Rimini Fiera, con la quale collaboriamo oramai da anni con la partecipazione a RiminiWellness. In una società in cui le strutture virtuali create dell'uomo sono entrate in crisi, la Bioginnastica si propone di riportare la persona ad ascoltare la concretezza del proprio corpo e a ritrovare il proprio equilibrio, in relazione con se stessa e con gli altri". Il percorso di Bioginnastica consente all'individuo di conoscere il corpo, le sue tensioni e le rigidità che ne hanno alterato l'equilibrio e di riequilibrare la muscolatura attraverso un lavoro di percezione consapevole, deconcentrazione, automassaggio, allungamento globale e tonificazione prevalentemente isometrica al fine di riprogrammare la postura e di riportare il corpo al suo stato naturale di equilibrio e di salute.