

CAMPARI ACADEMY

**Minfulness per Bartender.
Programma completo della Masterclass online.**

BE YOURSELF

Mindfulness per Bartender

Trainer: **LUCREZIA MONTRONE**

Descrizione

Il primo appuntamento del corso Bartender Balance, nato in collaborazione con Wanderlust Italia, è un viaggio alla scoperta della Mindfulness. Con Lucrezia Montrone, Wanderlust Main Talent e Ambassador, potrai conoscere e mettere subito in pratica alcune tecniche di gestione dello stress applicabili nel tuo lavoro e nella vita quotidiana.

Obiettivi

In questa Masterclass imparerai a gestire lo stress dietro il banco, a migliorare la concentrazione e le tue relazioni.

Programma

- Mindfulness nella vita quotidiana, cos'è, come usarla e perché
- Esercizi pratici di visualizzazione per sviluppare la concentrazione
- Importanza del respiro per rimanere presenti
- Esercizi di respirazione per i momenti di maggior fatica fisica e mentale
- Migliorare con la Mindfulness le relazioni personali
- Esercizi di consapevolezza per vivere al meglio i momenti con le persone vicine
- Trova pace nel caos: come non perdere la calma nella frenesia della vita quotidiana
- Consapevolezza del momento presente: come superare lo stress dovuto all'incertezza del domani

BE YOURSELF

Struttura

Dettagli

Masterclass gratuita

Online

Max 15 partecipanti

Quando

8 febbraio 2021

Orario
14.00 -15.30

Durata
1 ora e 30 minuti

Dove

Piattaforma streaming:
YouTube

Materiali

Una seduta comoda. Una coperta a terra, un cuscino o una sedia. L'importante è che i piedi poggino a terra. Una candela.

Struttura

La Masterclass fa parte del corso in 3 appuntamenti Bartender Balance. Ogni Masterclass può essere seguita anche singolarmente.

www.campariacademy.it

CAMPARI ACADEMY

**Daily Life Quality.
Postura e musica per il benessere.
Programma completo della Masterclass online.**

BE YOURSELF

Daily Life Quality

Trainer: **LUCREZIA MONTRONE**

Descrizione

Porsi nel modo giusto è il primo passo per risolvere i problemi. Anche dentro al tuo locale. Questa Masterclass, nata in collaborazione con Wanderlust Italia, ti aiuterà a migliorare la qualità della tua vita lavorativa e quotidiana, a partire proprio dalla cura e dalla consapevolezza della postura fisica. Seguendo uno dei principi fondamentali della Mindfulness, l'insegnante Lucrezia Montrone ti permetterà di conoscere alcune tecniche di rilassamento, attraverso esercizi pratici e musica.

Obiettivi

In questa Masterclass imparerai a gestire lo stress fisico e mentale legato al lavoro di bartender.

Programma

- Rendi speciale ciò che è banale mettendo consapevolezza nei semplici gesti quotidiani
- Esercizi per ritrovare pace quando attorno regna il caos e per rendere meglio senza stress
- L'importanza della postura
- Esercizi pratici di rilassamento collo e spalle
- Esercizi fisici di prevenzione per polsi e mani
- Musica come momento di consapevolezza
- Breve meditazione per dire addio a dipendenze e cattive abitudini o pensieri tossici

Struttura

Dettagli

Masterclass gratuita

Online

Max 15 partecipanti

Quando

15 febbraio 2021

Orario
14.00 -15.30

Durata
1 ora e 30 minuti

Dove

Piattaforma streaming:
YouTube

Materiali

Una seduta comoda. Una coperta a terra, un cuscino o una sedia. L'importante è che i piedi poggino a terra. Una candela.

Struttura

La Masterclass fa parte del corso in 3 appuntamenti Bartender Balance. Ogni Masterclass può essere seguita anche singolarmente.

www.campariacademy.it

CAMPARI ACADEMY

**Bartender Wellbeing. Mindfulness, cibo e sonno.
Programma completo della Masterclass online.**

BE YOURSELF

Bartender Wellbeing

Trainer: **LUCREZIA MONTRONE**

Descrizione

Per un bartender, un corpo e una mente liberi da stress sono la premessa fondamentale per offrire ai clienti esperienze indimenticabili nel proprio locale. Con questa Masterclass, nata in collaborazione con Wanderlust Italia, potrai scoprire come applicare la Mindfulness alla tua professione. Approfondirai il rapporto fra cibo, sonno e energia, e imparerai.

Obiettivi

L'obiettivo di questa Masterclass è far conoscere le tecniche utili per ritagliarsi un momento di pace nel caos del lavoro e per equilibrare il proprio bioritmo, nonostante i ritmi dettati dalla professione di bartender.

Programma

- **L'importanza del silenzio scelto: regalarsi pace**
- **Mindfulness e cibo: come vivere l'alimentazione in maniera consapevole**
- **Recuperare il ritmo del sonno sballato dalla vita notturna e le energie in poco tempo**
- **Lo yoga del sonno: pratica di Yoga Nidra**

Struttura

Dettagli

Masterclass gratuita

Online

Max 15 partecipanti

Quando

22 febbraio 2021

Orario
14.00 -15.30

Durata
1 ora e 30 minuti

Dove

Piattaforma streaming:
YouTube

Materiali

Una seduta comoda. Una coperta a terra, un cuscino o una sedia. L'importante è che i piedi poggino a terra. Una candela. Una ciotola con 3 pezzi di frutta o cibo di diversa consistenza e sapore. Un tappetino da yoga/tappeto e una coperta.

Struttura

La Masterclass fa parte del corso in 3 appuntamenti **Bartender Balance**. Ogni Masterclass può essere seguita anche singolarmente.

www.campariacademy.it