

# All'Aquam corso di relax per insegnanti

**OLEGGIO** • Su richiesta dell'Ufficio Scolastico Provinciale, Aquam ha impostato un programma "Il Wellness Day per gli insegnanti" per gratificare e stimolare questi professionisti che ogni giorno lavorano e si impegnano in uno dei lavori più difficili, quello della formazione umana. Il programma sarà inizialmente rivolto ai referenti alla salute di ogni Istituto Scolastico della Provincia di Novara che saranno i primi fruitori del servizio per poi diventare promotori. L'obiettivo è quello di migliorare le abitudini dei docenti e regalare un benefit unico a chi tutti i giorni si dedica ai minori. Per soddisfare le diverse esigenze e attitudini dei docenti Aquam ha impostato tre percorsi possibili fra cui gli insegnanti potranno scegliere. Percorso relax dalle 10 alle 10.50 con lezione di Pilates basic -50'; dalle 11 alle 12 circuito Relax in Area Benessere 60'. A fine percorso i partecipanti degusteranno una tisana rigenerante. Percorso energy dalle 10 alle 10.50 lezione di Training Revolution -50' e dalle 11 alle 12 circuito circolazione in Area Benessere 60'. A fine percorso i partecipanti degusteranno uno Smoothie fragola. Infine Percorso Water Fitness dalle 10 alle 10.50 lezioni di Acqua Fit-

Wellness day:  
la richiesta è arrivata  
dall'Ufficio scolastico  
provinciale

ness -50'; dalle 11 alle 12 percorso Mind & Spirit in Area Benessere 60'. A fine percorso i partecipanti degusteranno uno Smoothie ananas. "Con il progetto "Wellness day per gli insegnanti" - spiegano gli organizzatori - Aquam ha fissato una nuova tappa nel progetto di promozione al benessere, cercando di restituire alle persone ciò che gli impegni di lavoro sottraggono: il tempo da dedicare a se stessi". Il progetto Aquam nasce nel 2007 da un gruppo di

persone che dopo aver acquisito esperienze nei settori legati al benessere e alla cura della persona hanno deciso di "dedicarsi - come loro stessi spiegano - alla diffusione del concetto di Wellness quotidiano in tutte le sue forme, adottando un approccio diverso basato sulla convivialità, sull'apertura mentale e sullo scambio culturale. Aquam rappresenta quindi una realtà dinamica e in movimento, costituita da persone, valori e progetti concreti, che si propone di affermarsi quale luogo di riferimento e di dimostrazione delle attività legate al benessere per l'ampio bacino di utenza circostante. Uno spazio stimolante dove confrontarsi e condividere nuove esperienze, senza rinunciare alla semplicità e al relax".