

News - 28/05/2020

## Welfare Café, online il nuovo video "I cinque tibetani: gli esercizi del mattino per acquisire energia"

Seconda puntata del ciclo "Salute e benessere. Stare bene al lavoro"

**Welfare Café** ha realizzato una serie di video brevi "**Salute e Benessere. Stare bene al lavoro**" con semplici e utili pratiche che possono essere attuate a casa o alla scrivania, per sostenere il benessere psico-fisico di lavoratori e lavoratrici.

Dopo la prima puntata dedicata a **La corretta postura alla scrivania: consigli e esercizi utili**, è ora online la seconda incentrata su **"I cinque tibetani: gli esercizi del mattino per acquisire energia.**

[Scopri di più >>](#)

---

Sito di provenienza: Unione Industriale Biellese - <https://www.ui.biella.it>