



Αθήνα, 9 Ιανουαρίου 2024

Προς τους

Συλλόγους – Μέλη της ΟΤΟΕ

Υπεύθυνους ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ Τμήματος

**ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΑ ONLINE ΜΑΘΗΜΑΤΑ YOGA ΤΗΣ ΟΤΟΕ
ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - ΜΑΡΤΙΟΣ 2024**

Συναδέλφισσες, συνάδελφοι,

Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του 1^{ου} κύκλου μαθημάτων on line Yoga, με τη συμμετοχή σχεδόν 1500 συναδέλφων, η Ομάδα Αθλητισμού της ΟΤΟΕ διοργανώνει το 2ο κύκλο για τους τραπεζοϋπαλλήλους για το πρώτο τρίμηνο του 2024.

Τα μαθήματα yoga συμβάλλουν θετικά στην ευεξία και την ψυχολογική ισορροπία των συναδέλφων, βοηθώντας παράλληλα στην αντιμετώπιση του άγχους και του στρες της καθημερινότητας. Επιπλέον, αναλογιζόμενοι την καθιστική φύση της εργασίας μας, η άσκηση yoga προωθώντας έναν υγιή τρόπο ζωής, βελτιώνει την φυσική κατάσταση, απομακρύνοντας το στρες και δημιουργώντας αίσθηση ευφορίας και ηρεμίας, μπορεί να βελτιώσει την παραγωγικότητα, τη δύναμη και τη συγκέντρωση. Με τα online μαθήματα δίνεται η ευκαιρία σε όλους τους συναδέλφους πανελλαδικά να συμμετάσχουν, χωρίς να χρειαστεί να μετακινηθούν από το σπίτι τους. Τα μαθήματα θα πραγματοποιούνται από έμπειρους και εξειδικευμένους εκπαιδευτές yoga, μέσω ασφαλούς πλατφόρμας τηλεδιάσκεψης ZOOM.

Η διάρκεια των μαθημάτων είναι 60 λεπτά και θα πραγματοποιούνται ως εξής:

ΔΕΥΤΕΡΑ	19.00-20.00	YOGA FIT
ΤΡΙΤΗ	20.00-21.00	PILATES YOGA STRETCHING
ΤΕΤΑΡΤΗ	19.00-20.00	YOGILATES
ΤΕΤΑΡΤΗ	20.00-21.00	ANTISTRESS YOGA CLASS
ΠΕΜΠΤΗ	19.00-20.00	HATHA YOGA

Περιγραφή Μαθημάτων:

YOGA FIT: Αναβαθμισμένα μαθήματα γιόγκα για αρχάριους και προχωρημένους, που συνδυάζουν δύναμη και ευεξία.

PILATES YOGA STRETCHING: Συνδυασμός της γιόγκα με την μέθοδο Pilates για όλα τα επίπεδα, για ενδυνάμωση, ευεξία και βελτιωμένη στάση.

YOGILATES : Μαθήματα Yogilates που συνδυάζουν τις τεχνικές της γιόγκα και του Pilates για ενδυνάμωση και ευεξία.

ANTISTRESS YOGA ALL LEVELS: Ένα μάθημα γιόγκα για όλα τα επίπεδα που επικεντρώνεται στην μείωση του άγχους και την απόλυτη χαλάρωση.

HATHA YOGA : Μαθήματα Hatha Yoga σε διάφορα επίπεδα, που εστιάζουν στη σωστή στάση, αναπνοή και ενδυνάμωση.

Το παραπάνω πρόγραμμα μπορεί να τροποποιηθεί αναλόγως των συμμετοχών. Το κόστος συμμετοχής καλύπτεται εξ ολοκλήρου μέσω του φορέα ανάπτυξης πολιτιστικών-αθλητικών-επιμορφωτικών κοινωνικών δραστηριοτήτων τραπεζοϋπαλλήλων.

Προσοχή: όσοι συνάδελφοι παρακολουθούν ήδη ένα από τα παραπάνω μαθήματα δε χρειάζεται να προβούν σε καμία ενέργεια. Οι υπόλοιποι ενδιαφερόμενοι μπορούν να δηλώσουν συμμετοχή **για ένα μόνο μάθημα** στον παρακάτω σύνδεσμο, **μέχρι την Τετάρτη 17 Ιανουαρίου 2024 στις 12.00.**

<https://application.otoe.gr/yogaonline>

Για οποιαδήποτε πληροφορία μπορείτε να απευθύνεστε στη συνάδελφο μέλος της ομάδας αθλητισμού Μαρία Παπαβασιλείου (6974806922, papavasileiouma@piraeusbank.gr).

Η Ομάδα Αθλητισμού της ΟΤΟΕ