

EVENTO FORMATIVO

GIORNATA DEL BENESSERE

[INAF-Osservatorio Astronomico di Brera]

Conoscere, condividere, prendersi cura insieme

[28] ottobre 2026

[9:00-17:30]

[Sede di Merate]



Programma della giornata locale

1	ore 9.00 - 10.00	Classe di yoga (base) A cura di Benedetta Dalla Barba al POE
2	ore 10.00 - 11.00	Classe di yoga (un po' più avanzato) A cura di Benedetta Dalla Barba al POE
3	ore 11.00 - 13.00	Panel benessere organizzativo Proposte di azioni positive per il benessere organizzativo, moderate da P. Romano (gruppo DEA) al POE
4	ore 13.00 - 15.00	Pranzo condiviso Nel parco, tempo permettendo (N. B. Questa attività non è formativa)
5	ore 15.00 - 16.30	Shiatsu A cura di Michele Frangiamore al POE
6	Ore 16:30 - 17:30	Gara di torte e merenda Un'oretta conviviale al POE (N. B. Questa attività non è formativa)

L'attività locale può essere considerata formazione Ai fini della rendicontazione dell'attività e nel rispetto della direttiva Zangrillo (per il raggiungimento delle 40 ore pro capite), il presente programma dovrà essere caricato sulla piattaforma Zenit_INAF. Partecipanti: potranno caricare le ore di partecipazione effettiva come ore formative, avendo cura di specificare le competenze acquisite durante l'evento.