

## COMUNICATO STAMPA

### SU CON LA SCHIENA, SI LAVORA!

**Mettiamocinbolla & Meeting** è la nuova iniziativa del Gruppo Space Hotels che parte dall'Andreola Central Hotel di Milano



*Quanto è importante il giusto atteggiamento fisico per fronteggiare una giornata di lavoro o un meeting importante? Molto! A sostenerlo non sono solamente i vecchi e saggi modi di dire, ma veri e propri studi scientifici che mettono in correlazione la postura con la soddisfazione ed il successo personale. Dall'osservazione di questo fenomeno, e dall'eredità del progetto Yoga & Meeting, è nato Mettiamocinbolla & Meeting, l'iniziativa del gruppo Space Hotels in collaborazione con la chinesiologa e posturologa Mariarosa Gavardi, per promuovere un atteggiamento più positivo durante i meeting di lavoro. Il progetto prende il via dall'Hotel Andreola di Milano grazie all'iniziativa della Sig.ra Maria Luisa Gropelli.*

Alcuni anni fa la **relazione fra mente e corpo** non era un concetto accettato dalla medicina ufficiale. Oggi alcuni studi basati sull'integrazione di diverse specialità mediche hanno dimostrato come mente e corpo siano in realtà **in continua relazione** e come **atteggiamenti dell'uno o dell'altro possano influire** su entrambi. Avere conoscenza dei meccanismi che regolano questa interazione e possedere consapevolezza della stessa può avere **risvolti sorprendenti nella vita di tutti i giorni**.

La **posturologa e chinesiologa Mariarosa Gavardi**, in collaborazione con il **gruppo alberghiero Space Hotels** ha perciò dato vita ad un'iniziativa rivoluzionaria dedicata al mondo del business. Si tratta di **Mettiamocinbolla & Meeting**, una breve ed efficace **sessione di lavoro posturale** ideata per anticipare qualsiasi incontro di lavoro e **massimizzare la resa** dei suoi partecipanti.

Ogni sessione, tramite **tecniche di rilassamento e respirazione** e **esercizi a corpo libero** e con **piccoli attrezzi** da eseguire direttamente sulla sedia, è specificamente **creata per alleviare tutti quei fastidi muscolo tensivi** che rischiano di distogliere la mente dalla riunione o dall'incontro che si sta per tenere.

La **sessione**, di circa 30 minuti, prevede **una piccola introduzione** dove si andranno a spiegare gli effetti del rilassamento sulle prestazioni e sulla concentrazione nel lavoro e **alcuni piccoli attrezzi** che, unitamente alla brochure (in formato digitale) con la spiegazione pratica degli esercizi, rimarranno ai partecipanti.

### Le tue riunioni all'Andreola Central Hotel

Storico **albergo 4 stelle in centro a Milano**, prestigioso luogo d'incontro di personaggi famosi della cultura e dello sport, l'**Andreola Central Hotel** rinnova la sua apprezzata tradizione milanese d'**ospitalità** in ambienti confortevoli ed interamente rimodernati. A 200 metri dalla **Stazione Centrale**, dall'air terminal e

dalla metropolitana che raggiunge la Fieramilanocity e la Nuova Fiera di Rho - Pero, l'Andreola Central Hotel è tra i più apprezzati hotel 4 stelle di Milano per la **posizione funzionale** ai luoghi del business, della cultura e dello shopping. 85 camere tra classic, superior, junior suite e suite, ristorante panoramico, sei sale meeting.

**L'Andreola Central Hotel** dispone di **sei sale riunioni** dotate di tutte le migliori dotazioni e che possono accogliere **fino a 130 persone**, è facile perciò immaginare quanto la direzione sia attenta al lato business dell'esperienza dei propri ospiti. La Sala Mascagni è stata completamente rinnovata di recente e le altre hanno avuto un profondo restyling e offrono tutte un'attrezzatura tecnologica all'avanguardia. Per questo la **Sig.ra Maria Luisa Groppelli**, **appassionata di yoga** e discipline olistiche, promuove nel suo albergo un approccio diverso al lavoro tramite iniziative come **Mettiamocinbolla & Meeting**.

### Su Space Hotels

Space Hotels, gruppo alberghiero nato nel 1974, è attualmente presente nel nostro paese con una collezione unica di **più di 60 alberghi indipendenti da 3 a 5 stelle in 35 destinazioni business e leisure**. **L'offerta di Space Hotels** comprende: soggiorni di lavoro o di vacanza; organizzazione di meeting e congressi; la grande cucina di alcuni tra i migliori chef italiani; relax, massaggi e sauna in eleganti centri benessere. In ogni soggiorno sono sempre inclusi breakfast, una bottiglietta d'acqua e free Wi-Fi. Per le prenotazioni è attivo il numero verde gratuito 800.813.013, i GDS (codice SX) o il sito [www.spacehotels.it](http://www.spacehotels.it).



**Space Hotels – Numero verde 800.813.013**

**E-mail: [space@spacehotels.it](mailto:space@spacehotels.it) - Internet: [www.spacehotels.it](http://www.spacehotels.it)**



**Ufficio Stampa Travel Marketing 2, Roma**  
**Alessandra Amati Cell. 335 8111049**

**[www.travelmarketing2.com](http://www.travelmarketing2.com)**

**E-mail [alessandra.amati@travelmarketing2.com](mailto:alessandra.amati@travelmarketing2.com)**

**[info@travelmarketing2.com](mailto:info@travelmarketing2.com)**

**Seguici su facebook** 