

**Parte il progetto sperimentale UniSI-MUOVE.  
Corso di ginnastica posturale per il personale dell'Università di Siena**

L'Università di Siena ha introdotto un innovativo progetto diretto a promuovere opportunità di wellness del personale.

È partito infatti da pochi giorni “UniSI-MUOVE”, un progetto articolato in moduli con l'obiettivo di introdurre attività indirizzate a stimolare il movimento e le buone abitudini utili a prendersi cura di se stessi e favorire il benessere psicofisico.

Il primo modulo si è realizzato mettendo a disposizione del personale universitario sei video lezioni di ginnastica posturale contenenti un insieme di tecniche per il raggiungimento di uno stato di benessere psicofisico, da svolgersi in autonomia, ma in sicurezza, attraverso movimenti ben cadenzati e associati alla respirazione.

Gli esercizi di stretching e i movimenti terapeutici da seduti sono delle vere e proprie video-lezioni tenute da un esperto fisioterapista e messe a disposizione del personale tecnico amministrativo dell'Ateneo senese per ritrovare il benessere posturale: un'opportunità che permetterà ai partecipanti di beneficiare di una breve pausa dall'attività lavorativa dedicata a esercizi utili a migliorare il proprio stato di benessere.

L'obiettivo è quello di investire in strumenti per “sentirsi bene” e nella motivazione del personale con programmi di “wellbeing”, volti a diminuire lo stress e diretti a ripristinare l'equilibrio psicofisico.

«Si tratta di un progetto sperimentale - ha spiegato il **Direttore Generale Emanuele Fidora** - che spero possa ricevere l'apprezzamento dei colleghi, e che auspichiamo possa avere sviluppi futuri. Le video lezioni possono essere fruite direttamente anche dalla postazione, con lo scopo di migliorare lo stato psicofisico e l'attenzione nel lavoro».

Avviato dunque il primo modulo con esercizi utili per far fronte ai problemi conseguenti a posture mantenute per svariate ore in ufficio che aumentano la tensione in determinati punti del corpo - come la zona cervico-dorsale, quella delle spalle e della mani - e nel tempo possono portare a problemi muscolari e articolari.

Proprio al fine di migliorare la postura e cercare di eliminare i problemi relativi alla permanenza in un stessa posizione, il personale ha l'opportunità di seguire le lezioni video registrate, messe a disposizione su piattaforma riservata.

-----  
*Foto:*

*Presentazione del progetto UniSI-MUOVE al personale dell'Università di Siena*

Comunicazione e stampa - Università di Siena  
335 497838 - 0577 235227