



Con il patrocinio di:



ORE 11.30

lunedì 16 settembre

CONFCOMMERCIO MILANO - SALA COLUCCI

rsvp: segreteria@thelooprelay.com

MUOVERSI PER ESSERE (PIÙ) FELICI

Max Monaco, "ex manager pigro stressato e tabagista" che, grazie alla corsa e al mental coaching, è passato dal divano e dalle oltre 40 sigarette al giorno, agli oltre 40 km delle maratone.

Da più di 10 anni è un mental coach e ha sviluppato un metodo di attivazione motivazionale alla corsa o al cammino che ha già appassionato oltre 20.000 dipendenti "ex-sedentari" in più di 100 organizzazioni nazionali e internazionali.

Un percorso unico per superare la sedentarietà ed aiutare naturalmente le persone ad essere più sane, energiche, proattive e felici. È stato collaboratore scientifico dell'Università Roma 3 nel settore della formazione per adulti e il suo metodo è stato premiato nel 2018 dall'INAIL come "Miglior prodotto per la salute e benessere in azienda".

Si parlerà di come eventi come **The Loop** possano migliorare la vita personale e professionale, le relazioni in azienda e il potenziale di ciascuno, puntando al benessere fisico e mentale perché "muovendosi si può essere più felici".