

---

Essere un vero professionista degli investimenti implica essere padrone dei propri stati emotivi - anche nei contesti più complessi, e della propria performance, quantomeno a livello mentale. La complessità che i recenti ambiti di evoluzione Fintech stanno generando obbliga gli operatori a confrontarsi, a tutti i livelli con rivoluzioni continue delle stesse logiche di mercato.

Il workshop **Mind-Tech for Fintech** è stato creato da Alessia Tanzi appositamente per supportare consulenti, asset manager, gestori e trader a operare con la maggiore efficacia.

Partendo dalle scoperte scientifiche che sostengono il nostro funzionamento in termini fisiologici, neurologici e comportamentali quando confrontati con situazioni di difficoltà, tensione e incertezza, i partecipanti avranno l'opportunità di apprendere alcuni esercizi di respirazione, meditazione e allenamento interiore che potranno utilizzare facilmente nella quotidianità.

**Si tratta vere e proprie tecnologie interiori per rafforzare le facoltà chiave, di modo che i comportamenti appropriati vengano messi in atto sempre più spontaneamente e senza sforzo.**

---



**ALESSIA TANZI**

Laureata all'Università L. Bocconi nel 1993, ha svolto la professione di consulente in strategia aziendale, in Francia e in Italia collaborando fra gli altri con gruppi internazionali del settore finanziario quali Banque Sofinco, Unicredit Group, Société Générale Securities Services.

Da 20 anni esplora, sperimenta e ricerca i metodi più efficaci per rafforzare la consapevolezza, aumentare il potere personale e realizzarsi nella vita e nel business.

È insegnante di Kundalini Yoga e Meditazione certificata dal Kundalini Research Institute, New Mexico. È Professional Neuro-Trainer® certificata dal College di Neuro-Training di Melbourne, Australia e Brain Longevity Specialist® certificata dalla Università della California. Ha fondato Y-C, un'impresa che supporta le aziende e i manager grazie al potenziamento delle competenze interiori.

---

Acquisisci nuovi strumenti per sostenere l'efficacia della tua professione.

- Scrivici a [info@yoga-coaching.it](mailto:info@yoga-coaching.it), riceverai il materiale di questa sessione.
- Iscriviti al **workshop MIND-TECH FOR FINTECH** che si terrà a **Bologna venerdì 26 ottobre 2018**.

Visita la pagina dedicata scansionando il qr code.



[www.yoga-coaching.org](http://www.yoga-coaching.org)

---

# MIND-TECH for FINTECH



**TECNOLOGIE INTERIORI DI  
SOSTEGNO ALLA PERFORMANCE**

---

**I T Forum**  
INVESTMENT & TRADING FORUM  
14 - 15 GIUGNO 2018 / RIMINI

## MIND-BODY EXERCISE

# 1 MEDITAZIONE PER L'EQUILIBRIO EMOTIVO

BILANCIA LE DIVERSE AREE DEL CERVELLO  
E L'INTELLIGENZA EMOTIVA



Siedi in posizione facile, porta le mani incrociate di fronte al petto e stringile sotto le ascelle, con i palmi aperti sul corpo:

- **Solleva le spalle** e spingile verso i lobi delle orecchie
- Applica la chiusura del **collo** (*Jalandhara Bandha*)
- Tieni gli **occhi chiusi**. Il respiro diventerà automaticamente lento

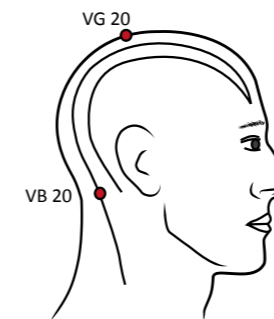
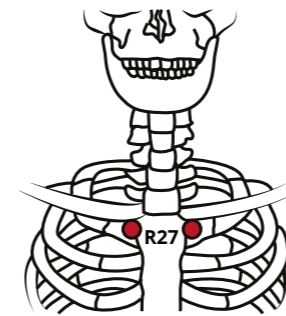
Continua per **3 minuti**, aumentando gradualmente a 11 minuti con la pratica.

Prima di iniziare, bevi un bicchiere d'acqua.  
Pratica questa meditazione **ogni giorno**, senza saltare un giorno, per **40 giorni**.

*Questa pratica proviene dalla tecnologia del Kundalini Yoga e Meditazione, come insegnato da Yogi Bhajan.*

## NEURO-TRAINING®

# 2 RISVEGLIA IL TUO CERVELLO



**1 Attivazione della chimica del corpo calloso**, quella fascia di fibre nervose che connette i due emisferi cerebrali.

Massaggia i punti bilaterali di R27 (rene 27) per 30-60 secondi.

**2 Attivazione del sistema nervoso autonomo, simpatico e parasimpatico.**

Massaggia i punti bilaterali VB20 (vescica biliare 20) per 30-60 secondi.

**3 Per orientare il tuo sistema nervoso mentre ti focalizzi sul tuo traguardo.**

Massaggia il punto VG20 (vaso governatore 20) per circa 30-60 secondi.

*Questa è una sequenza di Neuro- Training® proveniente dalla ricerca originale di Andrew Verity, Director e fondatore del Neuro- Training College, Melbourne, Australia.*



# MIND-TECH for FINTECH

TECNOLOGIE INTERIORI DI  
SOSTEGNO ALLA PERFORMANCE

**I T Forum**

INVESTMENT & TRADING FORUM

14 - 15 GIUGNO 2018 / RIMINI

**#ITFRIMINI18**

# MEDITAZIONE PER L'EQUILIBRIO EMOTIVO

BILANCIA LE DIVERSE AREE DEL CERVELLO  
E L'INTELLIGENZA EMOTIVA



MIND-TECH for FINTECH



**I T Forum**

INVESTMENT & TRADING FORUM

14 - 15 GIUGNO 2018 / RIMINI

**#ITFRIMINI18**

# MEDITAZIONE PER L'EQUILIBRIO EMOTIVO

BILANCIA LE DIVERSE AREE DEL CERVELLO  
E L'INTELLIGENZA EMOTIVA

Siedi in posizione facile, porta le mani incrociate di fronte al petto e stringile sotto le ascelle, con i palmi aperti sul corpo:

- **Solleva le spalle** e spingile verso i lobi delle orecchie
- Applica la chiusura del **collo** (*Jalandhara Bandha*)
- Tieni gli **occhi chiusi**. Il respiro diventerà automaticamente lento

Continua per **3 minuti**, aumentando gradualmente a 11 minuti con la pratica.



MIND-TECH for FINTECH



**I T Forum**

INVESTMENT & TRADING FORUM

14 - 15 GIUGNO 2018 / RIMINI

**#ITFRIMINI18**

# RISVEGLIA IL TUO CERVELLO

**1 Attivazione della chimica del corpo calloso**, quella fascia di fibre nervose che connette i due emisferi cerebrali.

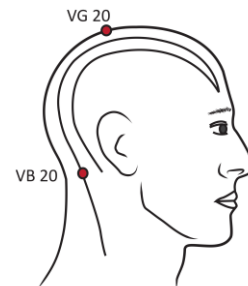
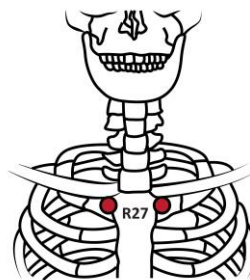
Massaggia i punti bilaterali di R27 (rene 27) per 30-60 secondi.

**2 Attivazione del sistema nervoso autonomo, simpatico e parasimpatico.**

Massaggia i punti bilaterali VB20 (vescica biliare 20) per 30-60 secondi.

**3 Per orientare il tuo sistema nervoso mentre ti focalizzi sul tuo traguardo.**

Massaggia il punto VG20 (vaso governatore 20) per circa 30-60 secondi.



MIND-TECH for FINTECH



**I T Forum**

INVESTMENT & TRADING FORUM

14 - 15 GIUGNO 2018 / RIMINI

**#ITFRIMINI18**

# MIND-TECH for FINTECH

Tecnologie interiori  
di sostegno  
alla performance

Bologna  
venerdì 26 ottobre 2018



**I T Forum**

INVESTMENT & TRADING FORUM

14 - 15 GIUGNO 2018 / RIMINI

**#ITFRIMINI18**