



**ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΤΡΑΠΕΖΟΥΠΑΛΛΗΛΙΚΩΝ ΟΡΓΑΝΩΣΕΩΝ ΕΛΛΑΔΟΣ**  
**GREEK FEDERATION OF BANK EMPLOYEE UNIONS**

Μέλος: Γ.Σ.Ε.Ε. - UNI

Member: G.S.E.E. - UNI

Βησσαρίωνος 9 & Σίνα - 10672 ΑΘΗΝΑ 9 Vissarionos Street, 10672 ATHENS - GREECE  
Tel. (+30) 210 3388270 Fax: (+30) 210 3640429 e-mail: [otoe@otoe.gr](mailto:otoe@otoe.gr) site: [www.otoe.gr](http://www.otoe.gr)

**Αθήνα, 6 Σεπτεμβρίου 2023**

**ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΑ ONLINE ΜΑΘΗΜΑΤΑ YOGA ΤΗΣ ΟΤΟΕ**  
**ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ – ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2023**

**Συναδέλφισσες, συνάδελφοι,**

Η Ομάδα Αθλητισμού της ΟΤΟΕ διοργανώνει για πρώτη φορά μαθήματα online yoga για τους Τραπεζοϋπαλλήλους. Τα μαθήματα yoga συμβάλλουν θετικά στην ευεξία και την ψυχολογική ισορροπία των συναδέλφων, βοηθώντας παράλληλα στην αντιμετώπιση του άγχους και του στρες της καθημερινότητας. Επιπλέον, αναλογιζόμενοι την καθιστική φύση της εργασίας μας, η άσκηση yoga προωθώντας έναν υγιή τρόπο ζωής, βελτιώνει την φυσική κατάσταση, απομακρύνοντας το στρες και δημιουργώντας αίσθηση ευφορίας και ηρεμίας, μπορεί να βελτιώσει την παραγωγικότητα, τη δύναμη και τη συγκέντρωση.

Με τα online μαθήματα δίνεται η ευκαιρία σε όλους τους συναδέλφους πανελλαδικά να συμμετάσχουν, χωρίς να χρειαστεί να μετακινηθούν από το σπίτι τους. Τα μαθήματα θα πραγματοποιούνται από έμπειρους και εξειδικευμένους εκπαιδευτές yoga, μέσω ασφαλούς πλατφόρμας τηλεδιάσκεψης ZOOM.

Η διάρκεια των μαθημάτων είναι 60 λεπτά και θα πραγματοποιούνται κάθε Δευτέρα ή Τρίτη ή Πέμπτη στις 7μμ. Το παραπάνω πρόγραμμα μπορεί να τροποποιηθεί αναλόγως των συμμετοχών. Το κόστος συμμετοχής καλύπτεται εξ ολοκλήρου μέσω του φορέα ανάπτυξης πολιτιστικών-αθλητικών-επιμορφωτικών κοινωνικών δραστηριοτήτων τραπεζοϋπαλλήλων.

**Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να δηλώσουν συμμετοχή στον παρακάτω σύνδεσμο μέχρι την Πέμπτη 14 Σεπτεμβρίου 2023:**

<https://application.otoe.gr/yogaonline>

Για οποιαδήποτε πληροφορία μπορείτε να απευθύνεστε στη συνάδελφο μέλος της ομάδας αθλητισμού, Μαρία Παπαβασιλείου (6974 806 922, [papavasileiouma@piraeusbank.gr](mailto:papavasileiouma@piraeusbank.gr)).

**Η Ομάδα Αθλητισμού της ΟΤΟΕ**