

## **YOGA EN EL TRABAJO**

Para mucha gente hoy en día las condiciones laborales son muy exigentes y onerosas, a nivel mental, físico y anímico. Ciclos de movimientos subjetivos, malas posturas, el sedentarismo y la presión permanente son frecuentes causas de dolencias y bloqueos en las zonas típicas como lumbares, hombros, cuello, piernas, etc. que a menudo conducen a la ansiedad y la depresión. Un aspecto esencial de las enseñanzas del Yoga es de crear la condición para una mente clara y serena.

### **El Yoga como promoción de la salud empresarial**

Las altas tasas de fallos y de bajas laborales provocan gastos anuales significantes. Yoga se ha convertido en un componente integral necesario para la promoción de la salud empresarial y la productividad. Sencillas técnicas de relajación, ejercicios de respiración y estiramientos físicos fortalecen todo el cuerpo y calman el sistema anímico y mental. Esto crea un equilibrio óptimo, ya que los practicantes están conscientes de los factores que influyen al éxito de la empresa y personal.

### **Objetivos y beneficios:**

menos bajas laborales por enfermedad - mejora del ambiente laboral - calma y serenidad interior - mejor capacidad de concentración

más placer e ilusión con el propio trabajo

### **Esto puedes esperar:**

un concepto individual y eficiente, diseñado a las necesidades del ambiente laboral.

la mediación de ejercicios y técnicas eficaces que fortalecen y relajan de forma integral y que pueden ser integradas en el día laboral de forma independiente.

notar a tiempo las señales de sobrecarga física y psíquica y las contramedidas efectivas para sentirse más sereno, más sano y más resistente.

**Cuenta conmigo – le ofrezco:**

Una conversación personal sin coste para precisar los objetivos y los contenidos.

Una introducción y sesión de prueba de 60 minutos sin coste.

Voy a su lugar de trabajo, sus empleados no generan ninguna pérdida de tiempo

Facilitar una base importante para desarrollar el potencial individual.

Sesiones individuales y/o en grupo.

Gracias por la atención