ES TIEMPO DE YOGA
BIENESTAR EN TU TRABAJO

ESCAPADAS PARA TU EMPRESA

Consigue un entorno equilibrado
y saludable para tu equipo

ESCAPADAS Y JORNADAS PARA TU EQUIPO

En estos tiempos de cambio, donde sentimientos como el miedo, la preocupación o la ansiedad es fácil que aparezcan, necesitamos desconectar, calmarnos y salir de la rutina. El Yoga y el Mindfulness nos ofrecen estas herramientas con las que podemos cuidarnos y mejorar nuestro bienestar.

. Elegimos entornos naturales que favorecen este trabajo y permiten disfrutar de los beneficios del yoga y el mindfulness, unidos al poder terapéutico de la naturaleza. También podéis disfrutar de estos beneficios en vuestra sede laboral a través de jornadas y programas a medida.

En nuestros años de experiencia trabajando con grupos a través del proyecto Yoguinatura, hemos podido comprobar que estos encuentros favorecen la cohesión del grupo a la vez que les permiten relajarse, soltarse y divertirse.

Desconecta
para conectar

Con estas jornadas o fines de semana conseguimos mejorar el bienestar de los trabajadores y reducir el estrés a través del Yoga y el Mindfulness.

ESTE PROGRAMA TE PUEDE INTERESAR PORQUE:

- Liberamos tensiones, reímos y nos regalamos un fin de semana o jornada de respirar y conectar con nuestra calma interior.
- Cohesionamos equipos y mejoramos las relaciones.
- Practicamos diferentes técnicas de respiración y mindfulness para relajar el sistema nervioso y calmar la mente.
- Aliviamos los dolores articulares, musculares y de espalda fortaleciendo y flexibilizando el cuerpo.
- Ayudamos a mejorar el estado de ánimo, la motivación y el rendimiento.
- Aprendemos a reducir el estrés y los niveles de ansiedad que nos genera el día a día.

Y todo ello lo hacemos en entornos naturales que favorecen el trabajo de desconexión con la rutina diaria y nos aportan energía para volver renovados.

"Ana y Montse consiguen crear cada año un ambiente maravilloso. Además el entorno natural ayuda a crearlo"

CRISTINA LÓPEZ

"En dos días he conseguido desconectar de la rutina y sentir la naturaleza. Las prácticas de yoga me han ayudado con mi espalda y hemos aprendido técnicas interesantes para controlar la ansiedad.Además hemos comido de lujo y lo hemos pasado genial"

EVA MARÍA CARBÓ

PROGRAMAS A MEDIDA
Tenemos en cuenta vuestras preferencias y necesidades para elaborar el programa a medida dirigido a la mejora del bienestar.

ESCAPADAS FIN DE SEMANA
Dos días para desconectar y hacer un "reset"
Para el **fin de semana** trabajamos con alojamientos rurales acondicionados con salas o espacios diáfanos para desarrollar cómodamente todas las actividades. Los espacios exteriores facilitan este trabajo y nos permiten conectar con la naturaleza.

El fin de semana incluye:
* Alojamiento en pensión completa.
* Sesiones de Yoga, Mindfulness y Taller de gestión del estrés.
* Material de calidad.

JORNADAS
Un día para armonizar y equilibrar
Las **jornadas** se pueden realizar en vuestra sede laboral (en muchas empresas utilizamos las salas de reuniones o salas de actos) o buscamos un espacio idóneo según vuestras necesidades.

Se recomienda esterilla de yoga para los participantes y ropa cómoda. En Es tiempo de Yoga podemos facilitaros material de calidad.

MODALIDADES

ESCAPADAS
Estos encuentros de dos días nos permiten realizar un trabajo completo y profundo:
A **nivel físico** a través del trabajo corporal que nos ofrecen las asanas de yoga, enfocándonos a las patologías específicas más comunes en los puestos de trabajo.
A **nivel mental** y emocional a través del aprendizaje y entrenamiento en técnicas como la respiración completa o la atención plena.

Además, siempre hay tiempo para pasear, leer, conversar o simplemente disfrutar del contacto directo con la naturaleza.

JORNADAS
Enfocamos el trabajo de la sesión en un tema concreto: yoga, gestión del estrés, corrección postural o mindfulness.

Diseñamos las jornadas y en función de vuestras necesidades e intereses y nos adaptamos a vuestros horarios, número de participantes y condición física.

Ana y Montse

Nuestra experiencia y práctica en Yoga y Mindfulness, nos ha revelado el poder transformador físico y mental de estas disciplinas. En nuestro trabajo y colaboraciones con empresas, hemos detectado que los puestos de trabajo son lugares donde generalmente se acumulan altos niveles de estrés y patologías derivadas de largas jornadas manteniendo la misma posición física. Estamos convencidas de que el Yoga y el Mindfulness son las mejores herramientas para favorecer el bienestar y la salud de los trabajadores y esto repercute favorablemente en la productividad y en los resultados globales de la empresa.
Contacta con nosotras y te preparamos un programa y un presupuesto a medida.

CONTACTA CON NOSOTRAS

¿Sabías que este programa está bonificado con fondos públicos a través de FUNDAE?

Fundación Estatal
PARA LA FORMACIÓN EN EL EMPLEO

ES TIEMPO DE YOGA
BIENESTAR EN TU TRABAJO