

## **ACTIVIDAD FÍSICA, CORRECCIÓN DE POSTURAS Y HÁBITOS SALUDABLES (Empleados Saludables = Empresas Saludables)**



### **Presentación**

En la sociedad en la que vivimos nos vemos expuestos a muchas situaciones que para nuestra salud y bienestar nos obligan a tener una óptima capacidad de respuesta. La situación de la pandemia del Covid 2019 ha hecho que estas situaciones sean aún más complicadas. Muchos han sido los cambios y necesitamos ayuda para adaptarnos.

Para una vida desde la salud y la no enfermedad la importancia de la actividad física y los hábitos saludables toman un papel de suma importancia. Los hábitos saludables, junto con el ejercicio físico y una alimentación equilibrada promueven y fortalecen la salud, además actúan sobre la prevención de enfermedades.

Muchas personas en oficinas o teletrabajando desde sus casas hacen que tengan menos movimiento físico, y por lo tanto más dolores musculares, más contracturas, insomnio, dolores de cabeza y otras enfermedades.

Las consecuencias negativas de no cuidar de forma generalizada la salud hace que antes o después aparezca la enfermedad, promoviendo a que se desequilibren tanto el aspecto físico mencionado, como el mental y el emocional.

El presente curso está orientado al aprendizaje de hábitos saludables y a la identificación de malas posturas para reconocerlas y cambiarlas. Aprender a tener conciencia en el cuerpo para su óptima corrección evitando tensiones, contracturas y malestares generales.

## Dirigido a

- Cualquier persona que quiera fortalecer su salud, prevenir enfermedad y aprender hábitos saludables.

## Objetivos

- Conocer hábitos saludables diarios.
- Aprender de forma fácil a tener una dieta equilibrada para mejorar la salud.
- Identificación y corrección de malas posturas habituales y corrección de las mismas. Reconocerlas y cambiarlas.
- Aliviar tensiones y bloqueos del cuerpo.
- Aprender a tener conciencia en el cuerpo para modificarlo, evitando tensiones y contracturas.
- Obtener claridad y fuerza mental para una mejora en la calidad del rendimiento.
- Liberar tensiones para tener una estructura física saludable y una mente enfocada y en calma.
- Aumentar los niveles de energía de cada persona, apareciendo mayor vitalidad y optimismo.
- Mejorar la calidad emocional en el día a día.

## BIMODAL: Presencial o por AULA VIRTUAL

## Modalidad

- De **6 horas**
- Curso eminentemente práctico
- Acceso a través del Aula Virtual de BAI adaptada a Bonificaciones de Fundae

La formación Bimodal se imparte **presencial en un aula de BAI** y con conexión por **Aula Virtual**, para que cada participante escoja la opción que le resulte más adecuada.

## Contenidos

1. Hábitos saludables diarios.
2. Alimentos indispensables y necesarios para nuestra salud. Qué comer según la época del año. Qué combinaciones de alimentos son las mejores para tener más energía en el cuerpo.
3. Conocimiento de las partes del cuerpo que más se tensan y bloquean para aliviar tensiones, bloqueos y contracturas a través de ejercicios fáciles.
4. Identificación y corrección de malas posturas. Reconocimiento, corrección y adaptación a la postura correcta.
5. Aprender a tener conciencia en el cuerpo para evitar tensiones y contracturas.
  - a) Ejercicios para liberar tensiones.
  - b) Ejercicios de auto masaje.
6. Creación y diseño de un plan diario de hábitos saludables, alimentación equilibrada y ejercicios imprescindibles para una salud óptima

## Fechas

27 y 28 Abril de 9 a 12 h de 2022

## La formadora

### Yolanda García Gómez

- Psicología y técnicas holísticas. Experta en bienestar físico, mental y emocional. Experta en gestión de estrés y emociones.
- Profesora de Mindfulness y Chi Kung.
- He entrenado a personas tanto de forma individual como en grupo. Inteligencia emocional, PNL, coaching, comunicación interna, alimentación consciente, gestión de estrés, creatividad, teatro terapéutico, psych-k, etc.



## PRESUPUESTO

El precio de este curso es de **150 €/participante** (25 €/h/participante), que incluye el acceso al curso por Aula Virtual y la documentación para el participante.

Tercer participante y siguientes 50% de descuento.

Este curso es bonificable ante Fundae. Desde BAI ofrecemos realizar la gestión sin coste adicional para la empresa.

NOTA: este curso está exento de IVA.