

PROGRAMA VIDA SALUDABLE



Pausa Saludable

Pensada para combatir el estrés, la ansiedad y corregir posturas corporales, la actividad se compone de una serie de ejercicios de movilidad articular, elongación y técnicas de respiración y relajación que se realizan en el horario y lugar de trabajo, bajo la supervisión de un profesional en la materia.

Fue lanzada en el año 2012, teniendo una gran receptividad en las distintas áreas y actualmente se encuentra en plena expansión.

Si estás interesada/o en que la misma sea implementada en tu oficina proponéselo a tu Jefa/e.