TALLER PAUSA ACTIVA YOGA

Impartido por: Capacitaciones GoCursos Spa

Modalidad	Reunión con Relator	Incluye
Presencial/Elearning	Costo 0	Diploma y Certificado

Objetivo general

Brindar a los participantes herramientas prácticas de yoga para incorporar pausas activas en su rutina diaria mejorando así su bienestar físico y mental.

Objetivos específicos

- Entender los beneficios de las pausas activas para la salud. Aprender técnicas básicas de yoga aplicables en el entorno laboral. Implementar pausas activas para reducir el estrés y la fatiga.

Modalidad

Presentamos todas las modalidades que ofrecemos a nuestros alumnos.

ONLINE

Clases asincrónicas, entregándote la libertad de estudiar en el momento y lugar que tú decidas.

ONLINE EN VIVO

Clases remotas en vivo, donde profesor y alumnos se conectan e interactúan en tiempo real, en una fecha y horario establecido

PRESENCIAL

Asiste físicamente a las clases, en nuestras salas o en las propias dependencias del cliente.

Temario del curso:

Módulo 1 Introducción a la Pausa Activa y Yoga Contenidos: Importancia de las pausas activas en la jornada laboral. Beneficios del yoga para la salud física y mental. Principios básicos del yoga. Actividad práctica: Sesión guiada de técnicas de respiración y estiramientos.	

Datos del Organismo Capacitador:

Nombre Empresa OTEC:	Capacitaciones GoCursos SPA
Rut:	77919346-2
Giro:	Servicio de Capacitaciones
Dirección	Irarrazaval 690 Ñuñoa Santiago de Chile
Cuenta Bancaria	Cuenta Corriente 95466877 Banco Santander
Email:	contacto@gocursos.cl