



PAUSAS ACTIVAS

Dirigido: Para todos los trabajadores

Horas impartidas: 3 horas presenciales

TEMAS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ¿Qué son pausas activas? ✓ Puntos básicos que debemos conocer ✓ Objetivos de las pausa activas ✓ ¿Por qué son recomendadas las pausas activas en nuestros lugares de trabajo? ✓ Práctica y ejercicios basados en distintas técnicas corporales. ✓ Autoconciencia de la postura corporal y realineación ✓ Elongación y tonificación muscular ✓ Movilidad osteoarticular ✓ Relajación y descontractura en movimiento ✓ Aumento de la actividad aeróbica ✓ Ergonomía para una buena calidad de vida ✓ Ejercicios: <ul style="list-style-type: none"> Cervicales Cérvico – dorsales Dorso lumbar ✓ Recomendaciones
--------------	---