



## PAUSAS ACTIVAS

**Dirigido:** Para todos los trabajadores

**Horas impartidas:** 3 horas presenciales

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