



PAUSAS SALUDABLES

Incorporar pausas saludables en tu rutina trae grandes beneficios para tu cuerpo, mente y alma.

Fortalece tu salud mental, la capacidad de observarte, transformar tus pensamientos y emociones, así como mejorar tu postura y prevenir enfermedades laborales.

mañana

FLEXIONAR, ESTIRAR, MOVIMIENTO:

Ojos, cabeza, cuello, hombros, brazos, manos, espalda, Cadera, pernas, pie.

Cada movimiento o estiramiento debe durar como mínimo 30 segundos.



Hora

Administrativa: 11.00am

Operativa: 6:45am



TARDE

COGNITIVAS-MENTALES:

Sopa de letras, laberinto, diferencias, números, lectura, acertijos, crucigramas, colorear, pintar.

Relajación: Automasaje-Masaje a un compañero.

Meditación: Aromaterapia-Mandalas.

Dinámicas: Mimicas

Rumbaterapia, pilates, bandas, Movimientos corporales.



Hora

Administrativa: 2:45 pm

Operativa: 3:00pm



KLUANE COLOMBIA S.A.S.