



Empresas preparadas buscan oportunidades
y activan el futuro hacia lo desconocido

EL BIENESTAR EN LA EMPRESA

- Aumentar el bienestar físico con ejercicios para reducir tensiones.
- Conseguir de los objetivos empresariales poniendo el foco en las personas.

EL TALENTO DEL EQUIPO

- Aprender a observar los problemas de hoy con el equipamiento de hoy.
- Descubrir el talento oculto y los recursos desaprovechados.

CONFIANZA HACÍA LO DESCONOCIDO

- Herramientas de concentración y atención llevan a soluciones nuevas.
- Crear un equipo con visión compartida: menos frustración, más implicación.

TRANSFORMAR LIMITACIONES EN OPORTUNIDADES, UN CRECIMIENTO DEL INDIVIDUO AL COLECTIVO

- Ejercicios de **atención al cuerpo** aumentando la percepción y observación.
- Parar las posiciones repetitivas sentadas en la oficina que crean tensiones y dolor.
- Usar la respiración para **controlar el nivel de energía** en momentos de estrés.
- Aplicar herramientas de mindfulness para aumentar **la concentración**.
- Descubrir el **talento escondido** y su aportación al equipo.
- **Programa adaptado** a las necesidades de cada empresa.