

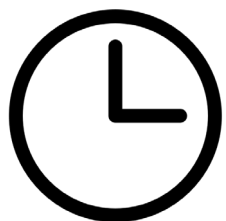
tra  
e  
s

# Cuidémonos. BienEstar físico

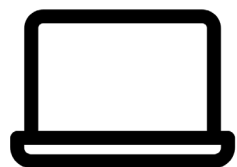
Estiramientos y técnicas de mejora postural

Tanto si trabajas desde casa como si estás en una oficina o haces trabajos más mecánicos, las **posturas repetitivas** o **malas posturas** pueden suponer riesgos añadidos para nuestro cuerpo.

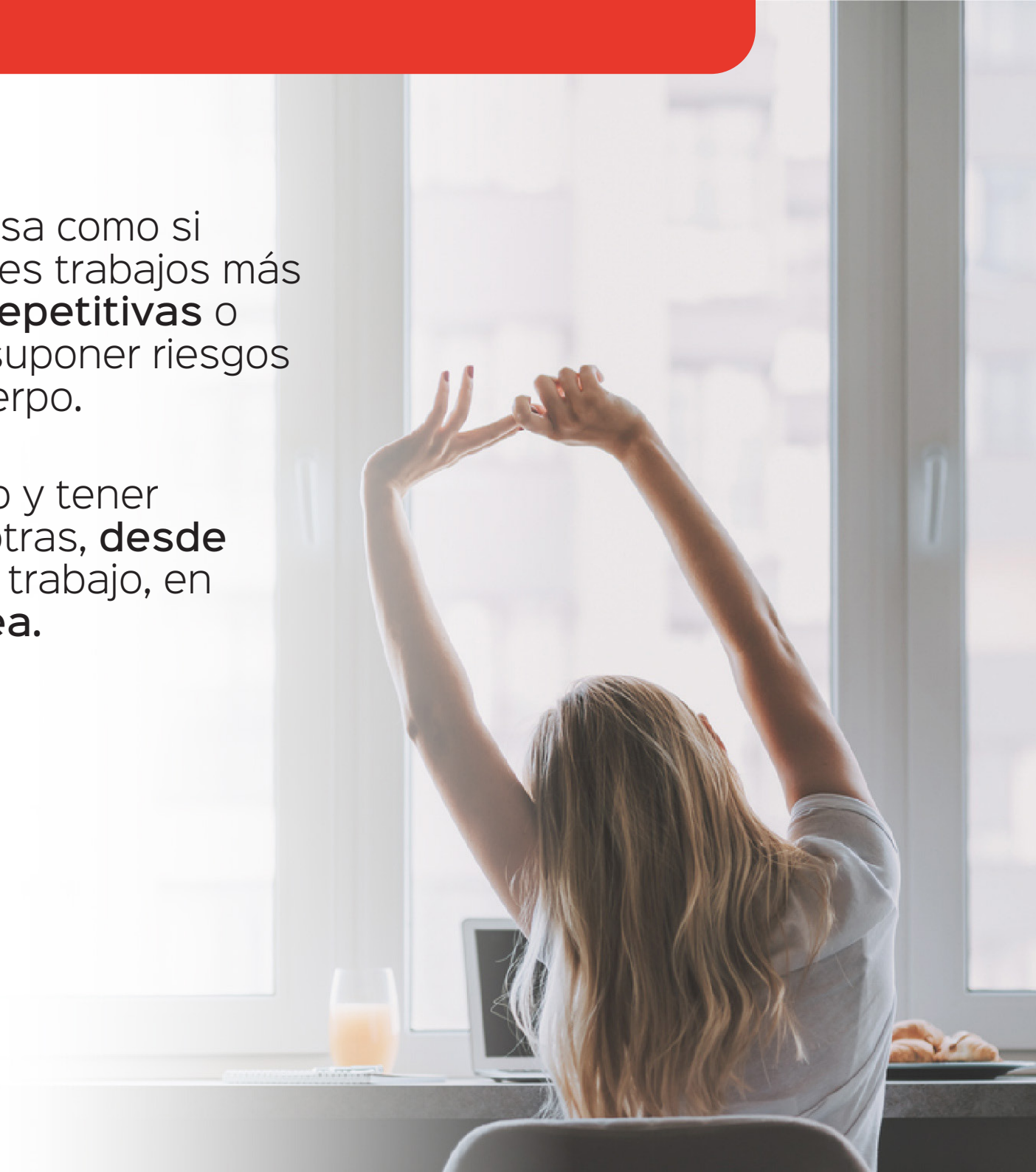
Aprende a cuidar el cuerpo y tener **BienEstar físico** con nosotras, **desde casa** o desde el centro de trabajo, en **sesiones cortas y en línea**.



Sesiones de  
30 minutos



Sesiones  
en línea



FECHA	TEMÁTICA	EXPLICACIÓN	MATERIAL
16/02 10h	Relajación Cervical	Aprende a relajar las tensiones cervicales con estiramientos y respiraciones.	Silla
01/03 16h	Consciencia corporal	Conoce más tu propio cuerpo a partir de estiramientos, respiraciones y ejercicios que te hacen conectar contigo misma.	Esterilla, palo de escoba
16/03 10h	Hipopresivos	Aprende a hacer ejercicios hipopresivos para mejorar tu postura, la faja abdominal y el suelo pélvico. Nivel básico.	Silla
29/03 16h	CORE	Ejercicios para fortalecer y reforzar tu faja abdominolumbar. Una zona clave para prevenir lesiones en las lumbares y en el resto del cuerpo.	Esterilla
20/04/ 10h	Glúteos	Trabajo de la musculatura glútea, que se encarga de estabilizar la pelvis y pasar las cargas de las piernas al tronco y viceversa.	Esterilla, goma elástica
03/05 16h	Propiocepción	Trabaja el equilibrio y la estabilidad de las piernas para prevenir lesiones.	Esterilla
18/05 10h	Hombros	Ejercicios de fuerza, elasticidad y coordinación para prevenir lesiones en los hombros y brazos.	Silla, goma elástica i/o cojín
01/06 10h	ATM	Destensa la musculatura de la boca y la cabeza con unos ejercicios específicos que te ayudarán a reducir los dolores de cabeza.	Manos limpias, toalla

# Inscripciones:

Envía un email a:  
**formacionline@sepra.coop**

con **Nombre, Email, DNI, Empresa y número de personas** que os queréis apuntar al curso

Máximo **cinco personas** por empresa

Puedes inscribirte **a una sesión o a más de una**

Capacidad máxima de **30 personas por sesión**

**Cuidémonos.  
BienEstar físico**



Salud laboral  
para personas y  
organizaciones.

#SalutLaboral