

MANUAL INFORMATIVO

**YOGA EN TU
EMPRESA**

**BIENESTAR, CREATIVIDAD Y
PRODUCTIVIDAD**

MANUAL INFORMATIVO

YOGA EN TU EMPRESA

**BIENESTAR, CREATIVIDAD Y
PRODUCTIVIDAD**

© Daniel Mesino

Todos los derechos están reservados, conforme a la Ley Federal del derecho de Autor y los tratados internacionales suscritos por México. Prohibida su reproducción total o parcial en cualquier forma o medio, incluidos los digitales, sin autorización expresa del titular del derecho de autor.

Daniel Mesino

Yoga en tu Empresa

www.yogaentuempra.com

México, CDMX

Información exclusiva para los clientes que contratan nuestras clases y talleres que se imparten de yoga y meditación en las empresas.

EL ESTRÉS LABORAL

El estrés laboral es un conjunto de reacciones nocivas, tanto físicas como emocionales, que ocurren cuando las exigencias de las empresas y organizaciones superan las capacidades, los recursos o las necesidades de los integrantes de los equipos de trabajo.

Nuestra razón de ser es ofrecer una guía práctica, segura y eficaz que permita a los participantes adoptar estilos de vida que incrementen los niveles de satisfacción y bienestar en el entorno laboral. Hoy más que nunca es necesario fomentar el pensamiento positivo y la claridad en la toma de decisiones para aprender a manejar el estrés laboral.

MUCHOS DE NUESTROS CLIENTES NOS PREGUNTAN SOBRE LAS CLASES DE YOGA Y MEDITACIÓN QUE IMPARTIMOS EN EMPRESAS

● ¿Emiten facturas?

Sí. Las emitimos bajo el concepto de capacitación laboral.

● ¿Es necesaria experiencia previa para participar en nuestros cursos?

No. Las clases son multinivel, es decir están diseñadas para atender las necesidades particulares de la empresa. Por eso son clases que se transmiten en vivo, no grabadas. Evaluamos la

edad promedio, condición física, sedentarismo y otros factores para impartir nuestras sesiones de manera segura.

● ¿Cuál es el estilo de yoga que imparten en Yoga en tu Empresa?

Nuestros cursos y clases están conformados por tres estilos principales. El primero es Hatha Yoga que está enfocado en la precisión de la ejecución de la postura. El segundo es Vinyasa Yoga cuyo enfoque está en la ejecución de secuencias dinámicas de posturas que se abordan en las sesiones de Hatha Yoga y el tercero es Yoga Restaurativo cuyo énfasis está en permitir una relación profunda a través de la restauración el cuerpo mediante posturas de yoga.

● ¿Cuáles son los objetivos de los distintos estilos?

Los tres estilos tienen como objetivo generar bienestar en el practicante a través de la salud del cuerpo. Trabajamos a nivel oseo muscular, estimulando órganos internos y ampliando la capacidad del sistema respiratorio. Las posturas fortalecen y relajan articulaciones a la vez que relajan dolencias por dolores de espalda, así como en vértebras lumbares y cervicales derivadas de una vida sedentaria.

● ¿Qué aditamentos necesito para practicar?

Se sugiere un tapete de yoga para no resbalarse ya que se practica descalzo, sin zapatos ni calcetines. Idealmente un cinturón de yoga. Los otros aditamentos se pueden conseguir en casa u oficina y son cobijas o mantas que se puedan doblar, un cojín, una silla y una pared de apoyo.

● ¿Por qué meditar?

La práctica de posturas prepara el cuerpo para el proceso de meditación. La meditación calma la mente, aquietta el ajetreo constante de estímulos al que estamos sometidos y genera un estado de claridad, serenidad y tranquilidad que aporta bienestar y eleva la calidad de vida del practicante.

● ¿Qué tipo de meditación se enseña en Yoga en tu Empresa?

Enseñamos meditación contemplativa con tres pilares: postura estable, respiración consciente y objeto al que se dirige la atención.

- ¿Quiénes pueden practicar yoga y meditación?

Nunca se es demasiado tarde o temprano para comenzar a practicar yoga y meditar. No existe una edad mínima o máxima para iniciarse en la práctica.

- ¿Quiénes no pueden practicar yoga?

A diferencia de la meditación, si existe alguna lesión en el cuerpo, se recomienda obtener la autorización por escrito de un médico para practicar posturas. Es deber del practicante informar con anticipación al instructor sobre alguna lesión.

- Responsabilidades de Yoga en tu Empresa.

Antes de seguir las clases y cursos que se imparten en Yoga en tu Empresa se recomienda consultar con el médico del practicante, especialmente si sufre algún problema de salud. Yoga en tu Empresa no puede aceptar ninguna responsabilidad por los daños causados como resultado de participar en nuestros cursos sin la autorización del médico particular del practicante.