

## PAUSAS ACTIVAS PARA EL BIENESTAR

### OBJETIVO GENERAL

El taller trata de fomentar el bienestar y el autocuidado en el entorno laboral a través de la promoción y enseñanza de varias técnicas fáciles de usar en el cotidiano: movimiento consciente, meditación y ejercicios de relajación y movilidad en parejas o grupos, promoviendo hábitos saludables para reducir el estrés y mejorar la postura.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Concienciar sobre la importancia del movimiento corporal en la prevención de dolencias musculoesqueléticas y la gestión del estrés.
- Incorporar técnicas de respiración y meditación que ayuden a relajar la mente y reducir la tensión acumulada.
- Practicar ejercicios de movilidad y estiramiento para aliviar la rigidez corporal causada por el trabajo sedentario.
- Fomentar la conexión y el trabajo en equipo a través de ejercicios en parejas y grupos, promoviendo la colaboración y el bienestar grupal.
- Entregar herramientas prácticas que los participantes puedan aplicar diariamente en su espacio laboral para mantener una mejor postura y equilibrio emocional.

### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- Bienvenida y presentación: objetivos del taller e importancia del Movimiento: consecuencias del sedentarismo y beneficios del movimiento.
- Ejercicios de relajación y de conciencia corporal: dinámica rompehielos, respiración consciente y respiración diafragmática, meditación guiada.
- Movimientos de activación y relajación corporal, para la Espalda en Parejas o Grupos: Estiramiento de columna sentado, Estiramiento de pecho y hombros, ejercicio de movilidad lumbar, masaje de espalda con pelotas de tenis, ejercicio de respiración grupal.
- Cierre y Reflexión

### METODOLOGIA

El taller consiste en proponer una experiencia personal y grupal desde una metodología vivencial y práctica, sostenida por aportes teóricos en termino de salud y autocuidado. La actividad integra un conjunto de herramientas que se pueden usar fácilmente en el cotidiano para desarrollar la conciencia corporal, para movilizar el cuerpo y para conectar con la calma. El taller incluye un círculo final que permite compartir la vivencia e integrar la experiencia, desde el autoconocimiento y autocuidado.

### IMPARTE

Andrea Ciudad, terapeuta Holística, Terapeuta corporal, Masajista y Digitopunturista.