

FRASCO DE YOGA



#PositivaTeAcompaña

JUSTIFICACION

El Yoga en el ámbito laboral permite a las empresas aumentar sus beneficios sociales con una actividad realmente positiva para la empresa y el trabajador que, además, permitirá a este desenvolverse mejor en relación a su trabajo, con la empresa y con sus compañeros. Mejorando su salud y estado de ánimo, previniendo el estrés, agotamiento, depresiones, dolencias físicas, etc.

A continuación se presenta una dinámica utilizando posturas del yoga con la finalidad de prevenir la presencia de estrés laboral en los trabajadores.



#PositivaTeAcompaña

OBJETIVO

Prevenir la presencia del estrés laboral.

MATERIALES

1. Un frasco de vidrio
2. Láminas de las posiciones del yoga
3. Música relajante

#PositivaTeAcompaña

PROCEDIMIENTO

- Conseguir un frasco de vidrio vacío, luego vas a imprimir las láminas de las posiciones del yoga y por último las doblaras en tres partes y las colocarás en el frasco.
- Cada dos horas agarras al azar una de las cartillas de las posiciones del yoga y por un periodo de 5 minutos realizarás la pose inhalando y exhalando el aire por la nariz.
- Al terminar, continúas con tus actividades y así repites el procedimiento durante el día.

Nota: Para esta actividad es importante la respiración y que te concentres en ella.



#PositivaTeAcompaña



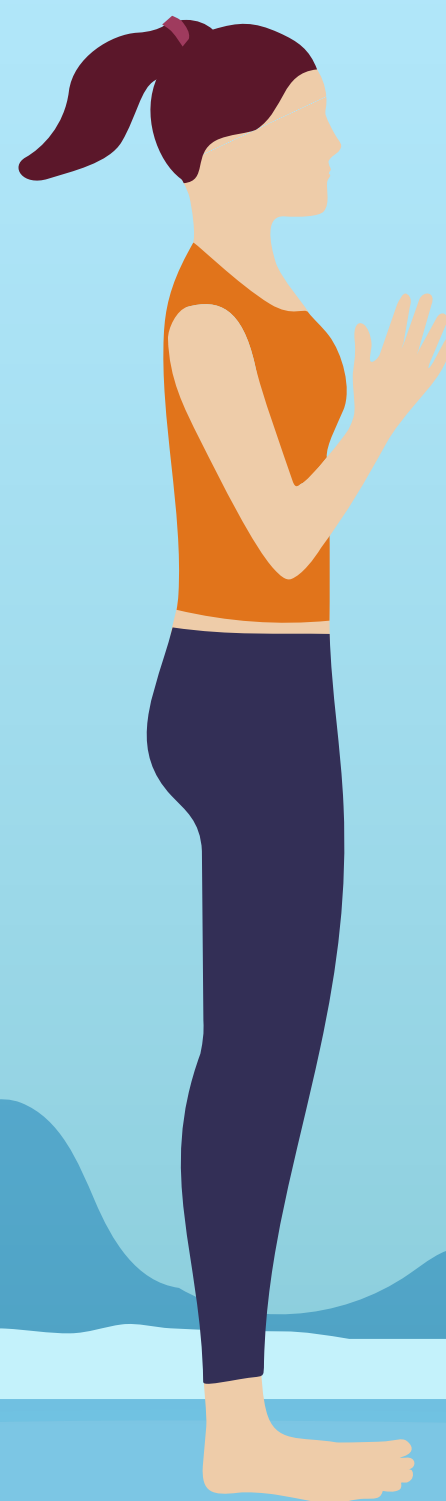
POSTURA DE ARBOL



#PositivaTeAcompaña



POSTURA DE REZAR



#PositivaTeAcompaña



POSTURA DE SILLA



#PositivaTeAcompaña



MANOS LEVANTADAS



#PositivaTeAcompaña

EXTENSION LATERAL



#PositivaTeAcompaña



PIERNA ESTIRADA



#PositivaTeAcompaña



POSTURA DEL PUENTE



#PositivaTeAcompaña



POSTURA DE LOTO



#PositivaTeAcompaña

POSTURA DEL GUERRERO



#PositivaTeAcompaña



POSTURA DE LA COBRA



#PositivaTeAcompaña



POSTURA DEL NIÑO



#PositivaTeAcompaña



INCLINACION HACIA ADELANTE



#PositivaTeAcompaña