

# BuenaVida!

## Vital Meetings



CUERPO

MENTE

EQUIPO

La salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

## El objetivo

Fomentar y generar un equilibrio entre la vida personal y la vida laboral.

### La actividad:

**BuenaVida! Vital Meetings**

Es un experiencia/programa de talleres prácticos de calidad de vida aplicables al ámbito laboral sobre la base de los tres pilares fundamentales de la salud:

**El Cuerpo:** cuidar y mejorar nuestro rendimiento físico no sólo para el deporte, sino también para cada espacio de la vida cotidiana.

**La Mente:** el manejo del stress en la rutina, la conciencia, la presencia total. Las emociones presentes son también aspectos para concientizar y desarrollar.

**El Grupo:** el “hacer con otros” es una instancia esencial para desarrollar en el día a día. Trabajar de manera práctica aspectos de la convivencia es una tarea fundamental para mejorar la calidad de vida en el trabajo.

**Realización** Los talleres pueden realizarse en un encuentro de una jornada o distribuirse a lo largo de un programa en periodos de tiempo determinados. en el ámbito laboral o locaciones a determinar.

# Buena Vida!

## Vital Meetings



### Descripción

Los talleres pueden contratarse individualmente o en módulos combinables, en un solo encuentro o en varios encuentros programados.

### Preparación Física Funcional:

Mayor agilidad, fuerza, velocidad y coordinación aplicadas a las necesidades cotidianas.

### Alimentación y Nutrición

Claves, consejos y recetas prácticas para mejorar nuestra forma de comer. Consultas con médicos especialistas y seguimientos (Opcional).

### Primeros Auxilios (curso básico)

Charlas o cursos según programa y cronograma a elección de la empresa.

### Ritmo y Movimiento (taller)

El baile y el movimiento como recreación, generador de alegría, liberador de endorfinas y movilizador de la creatividad.

### Meditación Activa

Ejercicios prácticos y accesibles tomados para lograr la relajación y focalización en el medio de la rutina.

### Arquería Trascendental

Descubrir mucho más de la disciplina milenaria del arco. Un vehículo de alineación, focalización, autocontrol y conciencia.

### Mindfulness en acción

El "aquí y ahora" total vivenciado en experiencias simples y desafiantes.

Mindfulness o Atención Plena está integrándose a la Medicina y Psicología. Reconocida como una manera efectiva de reducir el estrés, aumentar la autoconciencia, reducir los síntomas físicos y psicológicos asociados al estrés y mejora el bienestar general.

### Servicios opcionales.

- Preparación física para fines deportivos a equipos. (Maratones, trekking, montañismo)
- Programa de preparación física funcional Outdoor.
- Sesiones express de Masajes relajante.
- Sesiones de Osteopatía. (tratamiento en la estructura y los problemas mecánicos del cuerpo)