

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA EL BIENESTAR



Síguenos en:



FM Fundación **MAPFRE**
guanarteme

Nuestro **Programa de entrenamiento para el bienestar** está compuesto por nueve sesiones en formato de video en los que te ofrecemos una serie de rutinas muy útiles y sencillas para entrenar y potenciar tu bienestar físico, emocional y cognitivo.

¿Cómo?

Realizaremos ejercicios sencillos de yoga, expresión corporal, meditación y relajación,... Además, en cada programa comentaremos de manera cercana temas relacionados con la gestión emocional y su aplicación en nuestro día a día. Y para finalizar te propondremos un divertido reto cognitivo apto para cualquier edad.

¿Quién nos guiará?

Nuestra experta, **Cristina Bermudéz**, psicóloga, profesora de yoga y actriz.

¿Cuándo?

Cuando quieras. Tu gestionas tu tiempo y horarios. Aunque sí te recomendamos que sigas el orden para que tu programa de entrenamiento sea lo más completo posible.

¿Comenzamos?

Programa 1 RUTINA DE RELAJACIÓN

Para aprender a relajarse no es necesario «estarse quieto». Aprende y practica diferentes técnicas de relajación, muy útiles para prevenir y gestionar el estrés, la ansiedad, la carga de responsabilidades..., que es justamente lo que habitualmente tambalea nuestro bienestar. Explora diferentes técnicas de relajación, algunas dinámicas y divertidas, otras mediante la respiración y para terminar una relajación profunda para acabar con la sensación de estar flotando.

Programa 2 RUTINA PARA CUIDAR LA ESPALDA

Cuidar nuestra espalda es uno de los pilares sobre los que se construye nuestro bienestar. Practica esta sencilla rutina de ejercicios para mejorar la relación con tu espalda.

Programa 3 RUTINA MATUTINA

Comienza el día con energía y buen humor con una rutina de ejercicios para realizar al despertar, incluso desde tu cama.

Programa 4 RUTINA ANTES DE DORMIR

Una maravillosa serie de ejercicios relajantes para realizar antes de dormir y que podemos hacer incluso en pijama, sobre nuestra cama. Para terminar, tendremos una relajación de buenas noches y dulces sueños.

Programa 5 RUTINA PARA LA CONCENTRACIÓN

El «músculo de la mente» es la concentración. Vamos a entrenarlo mediante dos técnicas diferentes, una más divertida y en movimiento, y la segunda de forma tradicional y estática.

Programa 6 RUTINA DE ESTIRAMIENTOS CON SILLA

Una rutina sencilla y dinámica de ejercicios para realizar, utilizando una silla, en nuestra casa o en el trabajo.

Programa 7 RUTINA CON SILLA PARA CUIDAR LA ESPALDA

Una rutina para hacer en silla que nos ayudará a cuidar nuestra espalda, especialmente indicado cuando pasamos mucho tiempo sentados.

Programa 8 RUTINA CON SILLA PARA CUIDAR HOMBROS Y CUELLO

La silla volverá a ayudarnos, en este caso para cuidar la parte alta de la espalda, los hombros y el cuello, descargando la tensión acumulada en esa zona debido a la carga emocional y a posturas poco saludables.

Programa 9 RUTINA CON SILLA ENERGETIZANTE

Utilizaremos la silla para realizar una serie de ejercicios dinámicos para activar todo nuestro cuerpo y transmitirnos energía, poniendo atención en cuidar nuestra espalda.

