

# PAUSAS ACTIVAS

## ENERGÍA, FOCO Y BIENESTAR EN SOLO 15 MINUTOS

Las **Pausas Activas** son breves intervalos de 15 minutos, guiados por un profesional que visita los espacios de trabajo. En grupos reducidos, de entre 2 y 20 personas, se realizan movimientos suaves, respiración consciente y posturas inspiradas en el yoga. **Estas prácticas ayudan a reactivar el cuerpo, mejorar la postura, disminuir molestias musculares y prevenir los efectos negativos del sedentarismo y las posturas prolongadas.**



## ELIGE CÓMO IMPLEMENTARLO EN TU EMPRESA

Te proponemos 3 opciones

### PRESENCIAL

en el escritorio, en planta de manufactura o donde el colaborador esté trabajando

### VIRTUAL

sesión online en vivo para llegar a todos, estén donde estén

### VIDEOS CÁPSULAS

para que cada uno lo vea cuándo y dónde lo desee

Las Pausas Activas se adaptan a la dinámica, los objetivos y la cultura de cada organización, integrándose de forma simple y efectiva en la jornada laboral

## CONOCE LOS BENEFICIOS

- Favorece el cambio de posturas y rutina de trabajo
- Libera estrés articular y muscular
- Disminuye el riesgo de enfermedades profesionales
- Mejora el desempeño laboral y la productividad
- Disminute el estrés y favorece el autoestima
- Estimula y favorece la circulación sanguínea
- Favorece la capacidad de concentración en la jornada laboral



## ¿Quieres implementar Pausas Activas en tu empresa?

Armamos una propuesta a medida según los objetivos y necesidades de tu organización

¡CONTACTANOS!

### EMPRESAS QUE CONFÍAN EN NOSOTROS



WWW.OM-HOUSE.COM | Seguinos en @omhouse

ARGENTINA

Báez 348 1°C, Buenos Aires  
info@om-house.com  
+54 11 5624-6122

LATAM

18 Bartol Street, San Francisco, CA  
latam@om-house.com  
+1 (415) 871-0909