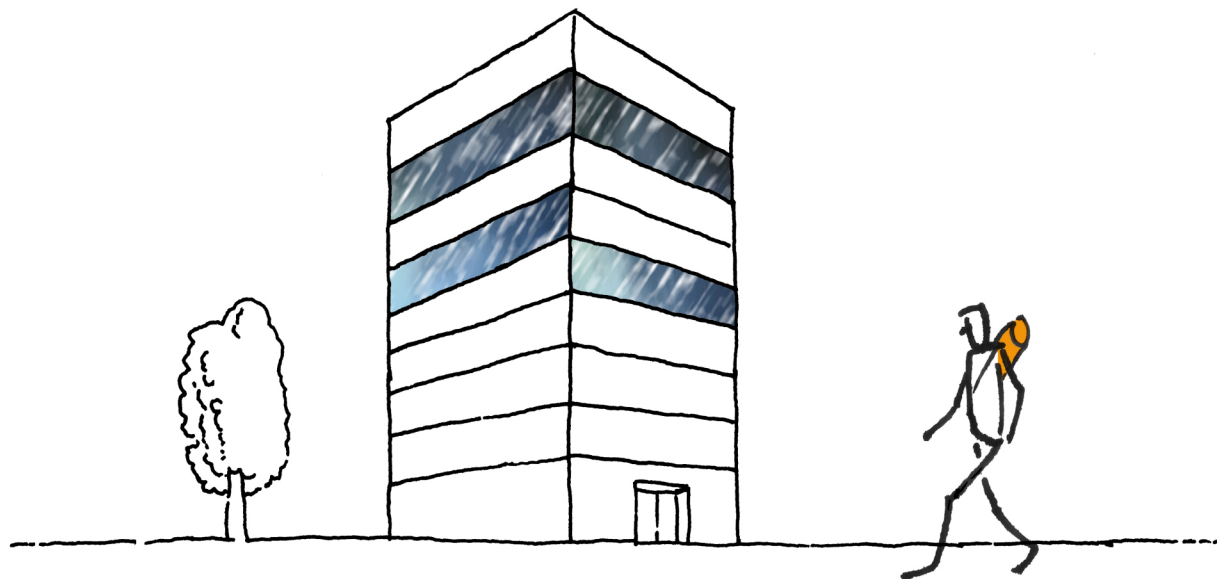


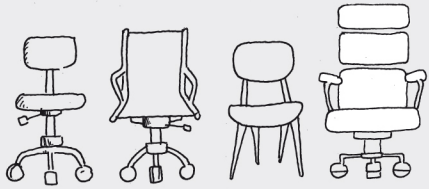
yogainsitu
YOGA DONDE TÚ ESTÉS



El Yoga **viene** a tu empresa

Llevamos el rigor de la tradición del Yoga,
sus beneficios y nuestra experiencia a tu empresa.
Fácil y cómodo.

**DISEÑAMOS PROGRAMAS
DE YOGA A MEDIDA
DE LAS NECESIDADES
DE TU EMPRESA**



DESDE UNA SILLA A UNA GRAN SALA
Adecuamos la práctica del Yoga
a cualquier espacio

Beneficios del Yoga para tu empresa

A corto plazo:

- Incrementa la capacidad de trabajo y de optimización del tiempo
- Potencia la creatividad
- Aumenta la actitud positiva y proactiva
- Mejora la imagen de la empresa hacia los trabajadores y hacia el sector

A largo plazo:

- Mayor motivación laboral
- Mejora el ambiente de trabajo y la relación con clientes, proveedores y colaboradores
- Reduce el absentismo y las bajas relacionadas con el estrés laboral
- Aumenta la productividad



UNA INVERSIÓN EN CALIDAD DE VIDA, SALUD Y PRODUCTIVIDAD

Beneficios del Yoga para los profesionales

A corto plazo:

- Bienestar
- Claridad mental
- Energía renovada
- Potencia la concentración
- Aumenta la creatividad
- Mejora la respiración
- Corrección postural y alivio del dolor de espalda, lumbares y cervicales
- Disminuye los efectos del sedentarismo
- Reduce el insomnio

A largo plazo:

- Mayor optimismo, energía y vitalidad
- Mejora la capacidad de respuesta en situaciones de estrés y de toma de decisiones, lo que provoca un aumento de la autoestima
- Equilibra el sistema nervioso
- Refuerza el sistema inmunológico
- Amplia la flexibilidad
- Fortalece huesos y músculos



NO SE REQUIERE EXPERIENCIA EN YOGA,
NI APTITUDES FÍSICAS ESPECIALES

Sesiones a medida

En las sesiones de Yoga buscamos conectar con el cuerpo y la mente a través de un trabajo riguroso y a la vez respetuoso con las necesidades y particularidades de cada persona. Ofrecemos alternativas de cada práctica, según los niveles de cada uno de los participantes, para que todos puedan disfrutar al máximo de los beneficios del Yoga.



NOS ADAPTAMOS
A VUESTRO HORARIO

Formato de las sesiones

Las sesiones mantienen una estructura que se puede modificar en función de cada persona o grupo.

Constan de las siguientes partes:

- Toma de consciencia
- Desbloqueo y ejercicios de calentamiento
- Āsanas o posturas
- Prāṇāyāma o prácticas respiratorias
- Relajación y/o meditación

La duración de las sesiones es de entre 45 a 75 minutos.

Los horarios más habituales son:

-A primera hora de la mañana, antes de comenzar la jornada laboral

Sesiones más físicas que activan el cuerpo y la mente para el resto del día y que contribuyen a disfrutar de una actitud positiva y una mente enfocada.

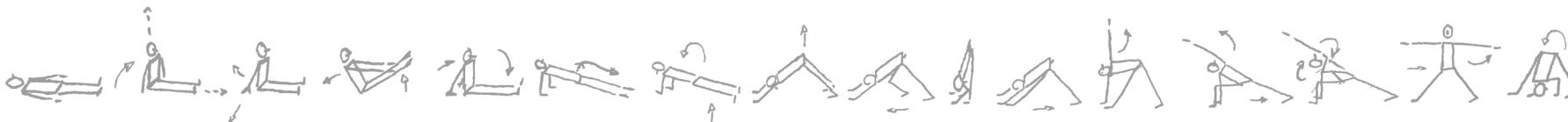
-A mediodía

Sesiones que ayudan a reconectar el cuerpo y la mente para poder continuar el trabajo con energía y concentración.

-Después de la jornada laboral

Sesiones enfocadas a relajar el cuerpo y prepararlo para el descanso.

También organizamos sesiones en fin de semana.





NUEVAS EXPERIENCIAS
A TRAVÉS DEL YOGA

Talleres a medida

Organizamos talleres específicos a partir de vuestras necesidades e intereses.

Estos son algunos de los talleres que ofrecemos:

- Taller de iniciación al Yoga
- Taller de Yoga y meditación
- Taller de control de las emociones a través de la respiración
- Taller de técnicas de relajación
- Taller de Yoga Nidra
- Taller de Yoga y alimentación





NUESTROS INSTRUCTORES ESTÁN ACREDITADOS POR LA GENERALITAT DE CATALUNYA Y EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE



Yoga In Situ

Manuel Padilla Cerezo

Fundador de Yoga In Situ.

Instructor de Hatha Yoga por la IYTA (International Yoga Teachers Association).

Instructor de Yoga acreditado por la Generalitat de Catalunya y el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.

Formador de instructores y miembro del comité pedagógico de la IYTA.

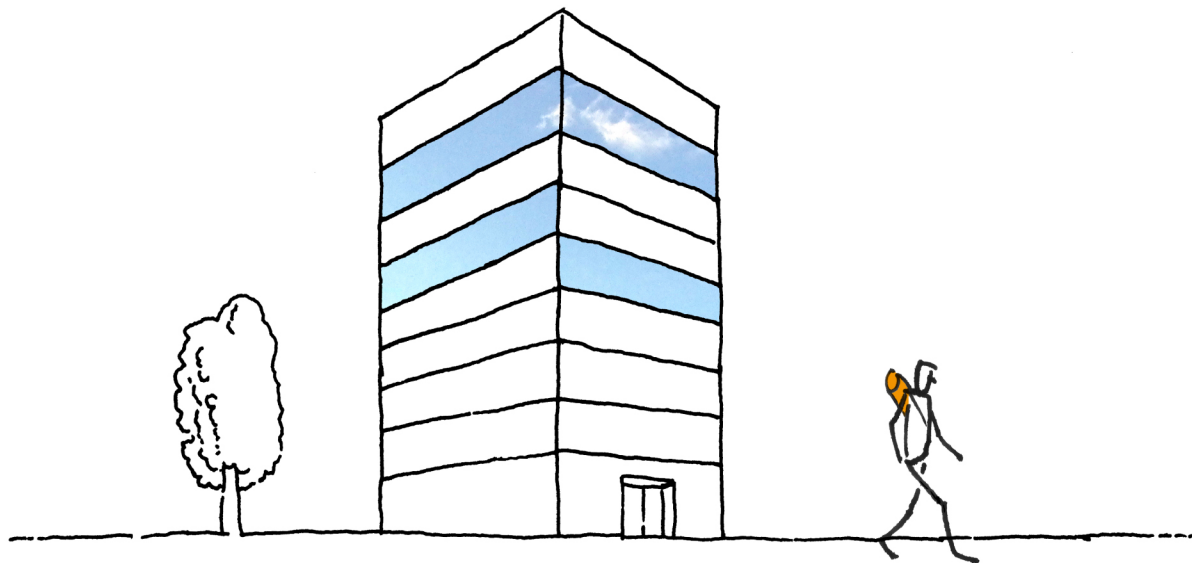
Ha ampliado sus conocimientos a través de diferentes ciclos de perfeccionamiento para profesores de Yoga y cursos: Yoga terapéutico en las discopatías (degeneración, protrusión y hernia discal), Meditación, Yoga clásico de la India con Dharm Narayan Mishra, Kriya Yoga, ejercicios hipopresivos en el Hatha Yoga, Yoga en el embarazo y postparto y Yoga para niños.

Manuel sigue formándose y buscando nuevas técnicas y experiencias que mejoren la práctica de sus alumnos.

En su etapa profesional anterior, trabajó en diferentes multinacionales y pudo experimentar y comprobar, como alumno, el potencial del Yoga a nivel laboral y personal. Ahora acerca los beneficios del Yoga a otros profesionales de la forma más fácil y cómoda: In Situ.

Equipo Yoga In Situ

Los instructores que forman el equipo de Yoga In Situ comparten un gran conocimiento y experiencia en las técnicas del Hatha Yoga. Todos están acreditados oficialmente como instructores de Yoga por la Generalitat de Catalunya y el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.



Ponte en contacto con nosotros. Encontraremos la mejor forma de acercar el Yoga a tu empresa.

hola@yogainsitu.es
669899278