

FORMACIÓN PARA LA PREVENCIÓN Y GESTIÓN DEL ESTRÉS EN LA EMPRESA

Individuos y Empresas SALUDABLES



¿QUIÉNES SOMOS?

La Escuela **Sanatana Dharma** fundada por Manuel Paz Macazaga, cuenta con más de **40 años de experiencia** y más de **1300 profesores formados**.

El centro de formación principal está situado en la localidad guipuzcoana de **Zestoa**.

La escuela es miembro de:

- Federación española de Entidades Formadoras de Yoga.
- Confederación Ibérica, Europea y Mundial de Yoga.



MANUEL PAZ MACAZAGA,
FUNDADOR DE SANATANA DHARMA

¿DÓNDE ESTAMOS?

CENTRO DE FORMACIÓN DE PROFESORES

78 Escuelas oficiales

y en más de 350 entidades

Asociaciones culturales

Gimnasios

Universidades

Colegios públicos

Polideportivos

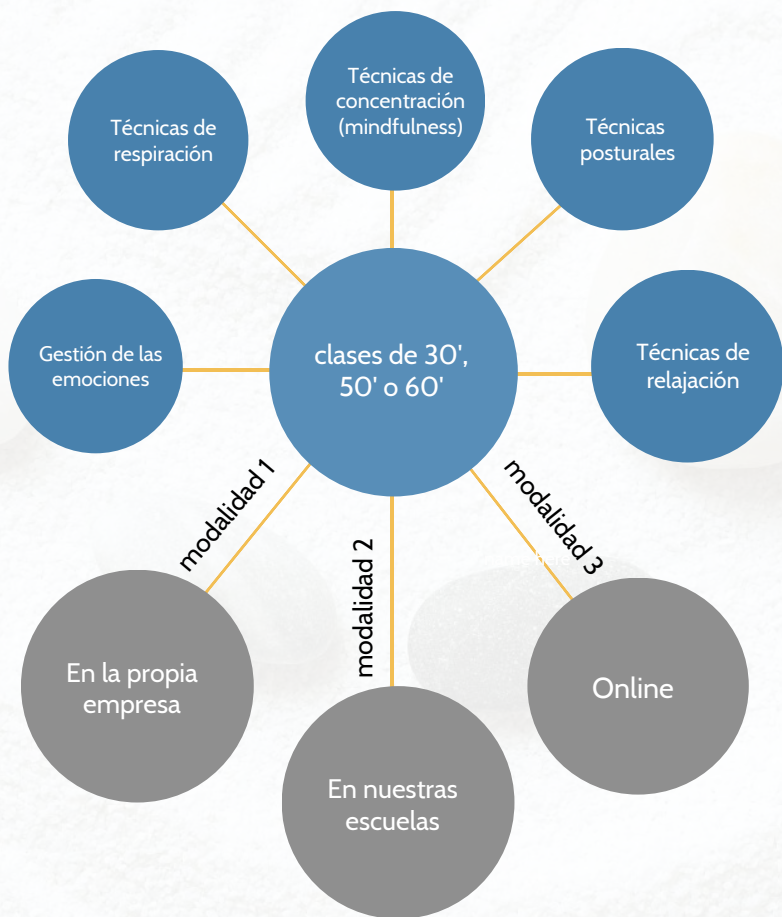
Escuelas de adultos

Empresas y
organismos oficiales



NUESTRAS PROPUESTAS

Para todas las personas, de cualquier edad y condición



*Posibilidad de practicar en esterilla o, en su defecto, en silla

BENEFICIOS PARA LA EMPRESA

- ✓ Mejora de las relaciones interpersonales y del ambiente laboral
- ✓ Alivio del estrés y la ansiedad en el trabajo.
- ✓ Aumento de la productividad y del rendimiento.
- ✓ Incremento de la capacidad de concentración.
- ✓ Reduce las bajas laborales.
- ✓ Fidelización de talentos.

EFECTOS POSITIVOS SOBRE LAS PERSONAS

- ✓ Higiene postural, espalda sana y desbloqueo articular.
- ✓ Establecimiento de hábitos saludables.
- ✓ Reducción de cuadros de fatiga.
- ✓ Ajuste en los hábitos de sueño.
- ✓ Construcción de actitudes positivas.
- ✓ Auto-conocimiento y auto-dominio.

PRÓXIMOS PASOS

- ✓ Presentación a la plantilla mediante charla introductoria
- ✓ Módulo de prueba de 5 sesiones.
- ✓ Sesiones regulares.

CONTACTO

Responsable de empresas:

Jaione Goikoetxea

Tel: 629373438

individuosyempresas.saludables@gmail.com



AÑADE A TU
EMPRESA LO
QUE LE FALTA

