



# PROPUESTA DE BIENESTAR

Año 2024



---

## NUESTRA PROPUESTA

- Queremos llegar a toda la comunidad de las Instituciones Educativas: alumnado, profesores y empleados de la Institución, padres y familiares.
- Con la intención de llevar información y conocimientos que pueden mejorar nuestra calidad de vida.



---

## NUTRICIÓN

- **Charlas de Alimentación saludable.**
- El objetivo de las mismas es convocar a los participantes a adquirir hábitos saludables.
- Algunos temas a tratar: Alimentación para el futuro, Cambiando hábitos, ¿Cómo como?, Dietas de moda para bajar de peso: sirven?, Diet & Light, Alimentos Ultraprocesados vs. Alimentos Reales, Alimentación basada en plantas, Emociones y nutrición, Derribando Mitos; entre otros.



---

## **BIENESTAR EMOCIONAL**

- **Talleres de Bienestar Emocional.** Estos son algunos temas:
- Manejo de stress y emociones
- Administración del tiempo
- Diversidad e inclusión
- Liderazgo
- Trabajo en Equipo



# MEDITACIÓN Y RESPIRACIÓN

Encuentros grupales

Para aprender a volver al eje y gestionar las emociones.

Se les enseña desde pequeños a enfocar su atención en lo importante, a mantener la calma, a entender mejor sus emociones y a mejorar su concentración. Una de las ventajas de la meditación es que nos ayuda a gestionar situaciones complejas, reduciendo los niveles de estrés y/o ansiedad





---

## YOGA - EJERCICIOS POSTURALES - STRETCHING

- Clases presenciales, duración a convenir.
- Proveemos Yoga Mats.
- Beneficios del Yoga en niños y adolescentes:
- Desarrollo de la flexibilidad.
- Mejora la concentración y atención.
- Promoción de la calma y relajación.
- Fortalecimiento del cuerpo y la mente.
- Fomento de la autoexpresión y la creatividad.
- Mejora de la postura y la coordinación.
- Cultivo de la empatía y la compasión.



---

## CHARLAS MÉDICAS

- Con distintos especialistas tratamos diferentes temas para educar y concientizar: Reproducción, Tabaco, HIV, etc.
- Duracion 1 hora, incluyendo preguntas de participantes.



## RCP Y PRIMEROS AUXILIOS

Taller de Capacitación, con teoría y práctica.

Sobrevivir a un paro cardíaco es posible gracias a la RCP.

Es una de las principales causas de muerte. Aproximadamente el 90% de las personas que lo sufren no lo superan. La supervivencia depende de alguien cercano que realice la RCP de forma inmediata. Todos debemos saber cómo actuar en una emergencia.





---

# PROGRAMA DE BIENESTAR

Esperamos empezar a trabajar juntos muy pronto!!!

Cel. 11 5177 1100  
info@relaxincompany.com.ar  
www.relaxincompany.com