



JORGE ARMANDO GUTIÉRREZ  
Coordinador General

313 3234742   
304 6186105

Corporal Experience  
[jorge.gutierrez@corporalexperience.com](mailto:jorge.gutierrez@corporalexperience.com)  
[www.corporalexperience.com](http://www.corporalexperience.com)

# ES MOMENTO DE LA PAUSA ACTIVA

Diseñamos tu programa presencial y virtual

¡ESCRÍBENOS YA!



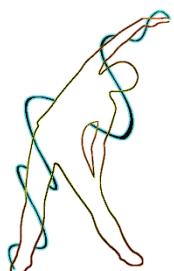
**CORPORAL EXPERIENCE**  
REINVENTATE

# Todas las actividades del portafolio se pueden llevar de Forma Virtual y presencial.

- Micro charla con Tips de cada tema
- Actividades lúdicas de pausa activa o capacitación
  - Sesión magistral de clase grupal



Nos acomodamos a las necesidades de la empresa



**CORPORAL EXPERIENCE**  
REINVÉNTATE

**ADAPTAMOS A  
METODOLOGÍA  
VIRTUAL**



**Zoom**

**Teams**



**2022**

# CUÁLES ACTIVIDADES TE APOYAMOS?

- Rumbaterapia
- Kick Boxing
- Stretching
- Bandas elásticas
- Pilates
- Entrenamiento Funcional / personalizado
- Actividades lúdicas
- Gimnasia Mental
- Desconéctate y reconéctate
- Talleres saludables (cuidado de espalda, cuidado de manos, cuidado visual, cuidado auditivo)
- Higiene postural
- Ergonomía en casa
- Test Fantástico
- Test Higiene Oral
- Alimentación Saludable
- Prevención de Cáncer de Seno
- Prevención de Sustancias Psicoactivas
- Canalización de energías
- Cuida tu corazón
- Me quiero - Me cuido (autoestima)
- Festival de juegos tradicionales
- Semana de la salud
- Yoga
- Prevención enfermedades respiratorias
- Talleres post pandemia (cuidados post COVID, actividad física en rehabilitación)
- Actividades motivacionales
- Tiempo en familia
- Salud mental
- Motivación laboral y personal
- Manejo de conflictos
- Comunicación asertiva- trabajo en equipo
- El estrés desde un enfoque positivo
- Higiene del sueño
- Mindfulness -conciencia plena
- Vitamina N (vive naturaleza)

PREGUNTA POR:

- TALLERES PSICOLOGIA
- SKETCH EMPRESARIAL

Diseñamos tu Pausa activa NO tradicional

# TE APOYAMOS EN

- Pausas activas no tradicionales
- Clases Grupales
- Talleres saludables (cuidado de espalda, cuidado de manos, cuidado visual, cuidado auditivo etc)
- Semana de la salud

**Tú nos das el tema;  
nosotros lo ejecutamos**



- Feria empresarial
- Entrenamientos personalizados y grupales
- Stand empresarial
- Talleres y/o capacitaciones lúdicas
- Actividades a la medida

**Diseñamos tus actividades a la medida**

# PAUSAS ACTIVAS NO TRADICIONALES Y TALLERES

Las pausa activas no tradicionales apuntaran a todas las dimensiones del ser humano ,dándole un espacio diferente y único en su día a día para mejorar su salud física y mental

## Actividades de medicina preventiva



Riesgo psicosocial

Crecimiento  
laboral y personal



# RUMBATERAPIA

¿Qué es?:

Clase musicalizada, que a partir de bailes divertidos promueve el movimiento integral de todo nuestro cuerpo

Recursos:

- Incluye parlante para espacios cerrados
- Incluye lista de reproducción (Merengue, Salsa, Salsa choque, Bachata, Reggaeton, Zamba, entre otros)

Modo de trabajo:

- Stand tipo Feria
- Clase Grupal
- Por puestos de trabajo.



# KICK BOXING

¿Qué es?:

Clase musicalizada, que a partir de movimientos aeróbicos y golpes de artes marciales estimula y fortalece, segmentos corporales.

Recursos:

- Incluye parlante para espacios cerrados
- Incluye lista de reproducción (especial para la actividad)

Modo de trabajo:

- Stand tipo Feria
- Clase Grupal
- Por puestos de trabajo.

# STRETCHING

¿Qué es?:

Ejercicios de relajación, estiramiento y fortalecimiento de los músculos a través de la respiración y la conciencia corporal.

Recursos:

- Incluye materiales según requiera (parlante para espacios cerrados, colchonetas, bandas entre otros)

Modo de trabajo:

- Stand tipo Feria
- Clase Grupal
- Por puestos de trabajo.



# BANDAS ELÁSTICAS

¿Qué es?:

Ejercicios orientados a la prevención de lesiones y fortalecimiento osteomuscular, mediante bandas elásticas.

Recursos:

- Incluye bandas elásticas.

Modo de trabajo:

- Stand tipo Feria
- Clase Grupal
- Por puestos de trabajo.



CORPORAL EXPERIENCE  
REINVENTATE

# PILATES

¿Qué es?:

Metodo de entrenamiento basado en ejercicios que permiten generar en la persona conciencia corporal y se enfoca en el fortalecimiento de la zona Abdominal.

Recursos:

- Incluye materiales según requiera (parlante para espacios cerrados, colchonetas, bandas entre otros)

Modo de trabajo

- Stand tipo Feria
- Clase Grupal
- Por puestos de trabajo



## ENTRENAMIENTO FUNCIONAL - PERSONALIZADO

¿Qué es?:

Técnicas de entrenamiento funcional dirigidas al acondicionamiento físico y a la mejora de las capacidades físicas (fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación y equilibrio) dirigido de acuerdo a los objetivos de la persona.

Recursos:

- Incluye materiales según requiera (parlante para espacios cerrados, colchonetas, bandas elásticas, TRX, pesas, fitball, kit de boxeo, entre otros)

Modo de trabajo:

- Personalizado
- Grupal

# ACTIVIDADES LÚDICAS

¿Qué es?:

Mediante elementos recreativos y lúdicos se propiciarán espacios de ocio para romper la rutina, la monotonía y el estrés laboral.

Recursos:

- Inlcuye materiales según se requiera

Modo de trabajo:

- Stand tipo Feria
- Clase Grupal
- Por puestos de trabajo.



CORPORAL EXPERIENCE  
REINVENTATE

## DESCONÉCTATE Y RE CONÉCTATE

¿Qué es?:

Invitar a los participantes por medio de actividades lúdicas, microtalleres y/o tips, al uso responsable de la tecnología, concientizando sobre adicciones, complicaciones ósteomusculares, posturales, pérdida de relaciones sociales y familiares, entre otros.

Recursos:

- Inlcuye materiales según se requiera

Modo de trabajo:

- Stand tipo Feria
- Clase Grupal
- Por puestos de trabajo.

# TALLERES SALUDABLES

## CUIDADO DE ESPALDA

¿Qué es?:

Taller práctico que aborda el cuidado de nuestra espalda y prevención del dolor.

Recursos:

- Inlcuye masajeadores, bandas elásticas.
- Música (según el caso)

Modo de trabajo:

- Stand tipo Feria
- Clase Grupal
- Por puestos de trabajo.



## CUIDADO DE MANOS

¿Qué es?:

Taller práctico que aborda la importancia de nuestras manos, prevención de dolores articulares, cuidado y uso correcto de los EPP y lavado de manos.

Recursos:

- Incluye materiales según se requiera

Modo de trabajo:

- Stand tipo Feria
- Clase Grupal
- Por puestos de trabajo.

# TALLERES SALUDABLES

## CUIDADOS VISUALES

¿Qué es?:

Mediante ejercicios lúdicos se entregan tips de autocuidado y prevención de riesgos. ( técnicas de descansar la vista palming)

Recursos:

- Inlcuye materiales según se requiera

Modo de trabajo:

- Stand tipo Feria
- Clase Grupal
- Por puestos de trabajo.



CORPORAL EXPERIENCE  
REINVENTATE

## CUIDADOS AUDITIVOS

¿Qué es?:

Mediante ejercicios lúdicos se entregan tips de autocuidado y prevención de riesgos.

Recursos:

- Inlcuye materiales según se requiera

Modo de trabajo:

- Stand tipo Feria
- Clase Grupal
- Por puestos de trabajo.

# HIGIENE POSTURAL

¿Qué es?:

Mediante ejercicios lúdicos se entregan tips de autocuidado, corrección de posturas y manejo de cargas.

Recursos:

- Incluye materiales según se requiera.
- Música (según el caso)

Modo de trabajo:

- Stand tipo Feria
- Clase Grupal
- Por puestos de trabajo.



## TEST FANTÁSTICO

¿Qué es?:

Por medio de la aplicación del test, se realiza retroalimentación de cada uno de los aspectos de estilo de vida saludable generando cambios positivos en la cultura de autocuidado.

Recursos:

- Incluye Test Fantástico (impreso)

Modo de trabajo:

- Stand Tipo Feria
- Clase Grupal
- Por puestos de trabajo.

**Test de autoevaluación sobre estilos de vida:**

Completa el cuestionario recordando tu vida en el último mes. Marca con una x (X) la opción que más se asemeja a tus hábitos.

Dale un voto de 1 a 5, siendo 1 el peor y 5 el mejor.

**CORPORALEXPERIENCE**  
REINVENTATE

ESTILO DE VIDA	1 (PEOR)	2	3	4	5 (MEJOR)
F amilia y amigos	Casi siempre	A veces	Casi siempre	A veces	Casi nunca
Adividir tiempos	Casi siempre	A veces	Casi nunca		
Nación	Casi siempre	A veces	Casi siempre	A veces	Casi nunca
Terreno	Punto objetivo	Generalmente lo hago... al punto de...			
Antes	Más de 10 horas	Entre 5 y 10 horas	Entre 3 y 5 horas	Entre 1 y 3 horas	Menos de 1 hora
Salud, estilos	Casi siempre	A veces	Casi siempre	A veces	Casi nunca
Tra personalidad	Punto que más me identifica	Me siento encantado/a al saberlo			
I inspección	Me preocupo	Me preocupo	Me preocupo	Me preocupo	Me preocupo
C crecimiento constante	Desarrollo el sentido de seguridad	Me siento satisfecho con mi trabajo y mis actividades			
O tra continua	Casi siempre	A veces	Casi siempre	A veces	Casi nunca

\*Mejorar el resultado final por día.

# TEST HIGIENE ORAL

¿Qué es?:

Por medio de la aplicación del test, se realiza retroalimentación de cada uno de los aspectos de la salud oral generando cambios positivos en la cultura de autocuidado.

Recursos:

- Incluye Test (impreso)

Modo de trabajo:

- Stand Tipo Feria
- Clase Grupal
- Por puestos de trabajo.



CORPORAL EXPERIENCE  
REINVENTATE

TEST AUTOIMAGEN

Marca con una equis (X) Casi Siempre, a veces o Casi nunca, de acuerdo a como te ves a ti mismo y como actúas en cada situación. Recuerda responder con total sinceridad.

Situación	Casi Siempre	A veces	Casi Nunca
Tengo poca suerte con los dientes	3	2	1
Me gusta comer risquita, aventuras	3	2	1
Me siento orgulloso/a	3	2	1
Soy muy trabajador/a - comprometido/a	3	2	1
Me siento triste	3	2	1
Tengo miedo	3	2	1
Tengo dolor facial por la dentadura	3	2	1
Como en reacción a mis problemas	3	2	1
Me gustaría cambiarme por otra persona	3	2	1
Le preocupa la salud dental de sus hijos	3	2	1
Hago las cosas lo mejor que sé	3	2	1
Soy desordenado/a	3	2	1
No me importa lo que los demás piensen	3	2	1
Mi comportamiento es irritable	3	2	1
Mis competencias cuentan conmigo	3	2	1
Tengo mucha energía	3	2	1
A los demás les agrada mi carisma	3	2	1
Las personas más cercanas a mí, respetan mis sentimientos	3	2	1
Respondo bien a las críticas	3	2	1
Hago bromas a mis amigos	3	2	1
Las personas escuchan demasiado de mí	3	2	1
Me considero un profesional	3	2	1
Creo que los demás se burlan de mí	3	2	1
Me ven como alguien solitario/a, aislado/a	3	2	1
Creo que si propongo algo, no lo aceptarán	3	2	1

Resultados

Suma los puntos correspondientes a cada respuesta que marcaste, de acuerdo a esto revisa la siguiente valoración:

- Entre 25 y 29, tienes una EXCELENTE IMAGEN DE TI
- Entre 30 y 40, tienes una BUENA IMAGEN DE TI
- \* Entre 41 y 59, tienes una IMAGEN NORMAL/ACEPTABLE DE TI
- Mas de 60, tienes una MALA IMAGEN DE TI. Tienes una baja valoración de tus cualidades, debes buscar mecanismos que te ayuden a fortalecer estos aspectos o consultarlo con un experto.

Cra 9 #53-58 of 511 Bogotá Colombia - ☎ Celular 3133234742  
[www.corporalexperience.com](http://www.corporalexperience.com) [reinventate@corporalexperience.com](mailto:reinventate@corporalexperience.com)



# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

¿Qué es?:

Por medio de dinámicas y Tips de alimentación saludable, se enseña a las personas a generar conciencia de un menú saludable y buenos hábitos de alimentación, el cual contribuye con la calidad de vida.

Recursos:

- Incluye material según se requiera

Modo de trabajo:

- Stand Tipo Feria
- Clase Grupal
- Por puestos de trabajo.

## LONCHERA SALUDABLE

¿Qué es?:

Por medio de microtalleres y Tips de alimentación saludable, se enseña a las personas a crear el menú adecuado para una lonchera saludable, el cual contribuye con la calidad de vida.

Recursos:

- Incluye material según se requiera

Modo de trabajo:

- Stand Tipo Feria
- Clase Grupal
- Por puestos de trabajo.



## GIMNASIA CEREBRAL

¿Qué es?:

Por medio de diferentes actividades de coordinación, memoria, entre otros, se darán tips acerca de la importancia de ejercitarse el cerebro y generar hábitos saludables para evitar todo tipo de riesgo.

Recursos:

- Incluye material según se requiera

Modo de trabajo:

- Stand Tipo Feria
- Clase Grupal
- Por puestos de trabajo.

# PREVENCIÓN CÁNCER DE SENO

¿Qué es?:

Por medio de microtalleres lúdicos, se entregan tips para detección y prevención del cáncer de seno (autoexamen).

Recursos:

- Incluye material según se requiera

Modo de trabajo:

- Stand Tipo Feria
- Clase Grupal
- Por puestos de trabajo.



# PREVENCIÓN DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

¿Qué es?:

Por medio de microtalleres y tips se abordan temas de prevención adiciones a cualquier sustancia (cafeína, alcohol, drogas), mecanismos de apoyo, fases o etapas de adicción, consecuencias físicas, emocionales y sociales.

Recursos:

- Incluye material según se requiera

Modo de trabajo:

- Stand Tipo Feria
- Clase Grupal
- Por puestos de trabajo.



## CANALIZACIÓN DE ENERGÍAS- YOGA

¿Qué es?:

Por medios de ejercicios y técnicas de relajación (yoga), se establecen pautas para el manejo y control del estrés.

Recursos:

- Incluye material según se requiera

Modo de trabajo:

- Stand Tipo Feria
- Clase Grupal
- Por puestos de trabajo.



## CUIDA TU CORAZÓN

¿Qué es?:

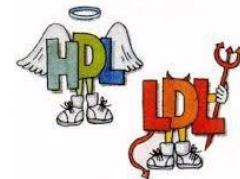
Por medios de ejercicios cardiovasculares moderados, se enseñan a los participantes a realizar rutinas sencillas para prevención de riesgos cardiacos. Taller lúdico en riesgo cardiovascular

Recursos:

- Incluye material según se requiera

Modo de trabajo:

- Stand Tipo Feria
- Clase Grupal
- Por puestos de trabajo.



## ME QUIERO - ME CUIDO

¿Qué es?:

Por medio de microtalleres se genera conciencia de autoestima, autoimagen, para evitar riesgos psicosociales.

Recursos:

- Incluye material según se requiera

Modo de trabajo:

- Stand Tipo Feria
- Clase Grupal
- Por puestos de trabajo.



Me quiero  
Me Cuido



## FESTIVAL DE JUEGOS TRADICIONALES

¿Qué es?:

Por medio de juegos tradicionales autóctonos colombianos, generamos espacios para que las personas salgan de la rutina por medio del ocio.

Recursos:

- Incluye material según se requiera, disponibilidad y espacio para el desarrollo de la actividad (jenga, uno, tiro al blanco, rana, rompecabezas, Twister, entre otros)

Modo de trabajo:

- Stand Tipo Feria
- Clase Grupal

# SEMANA DE LA SALUD

¿Qué es?:

Por medio de distintas actividades lúdicas y Tips, daremos apoyos a las empresas en la Semana de la Salud, que lleven a la concientización del autocuidado de los trabajadores y aliados .

Actividades:

- Tamizajes
- Actividad física dirigida
- Taller saludable
- Juegos tradicionales
- Test Fantástico
- Entre otros convenidos con anterioridad

Recursos:

- Inlcuye materiales según se requiera

Modo de trabajo:

- Stand Tipo Feria
- Puestos de trabajo



## SILLA DE MASAJES

¿Qué es?:

Mediante una silla de masajes se brinda al usuario una experiencia relajante y confortante.

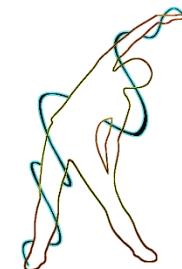
Recursos:

- Incluye silla para masajes

Modo de trabajo:

- Stand Tipo Feria
- Tiempo superior a 4 horas
- Sujeto a disponibilidad

# PREGUNTA POR MATERIAL PROMOCIONAL



CORPORALEXPERIENCE  
REINVÉNTATE

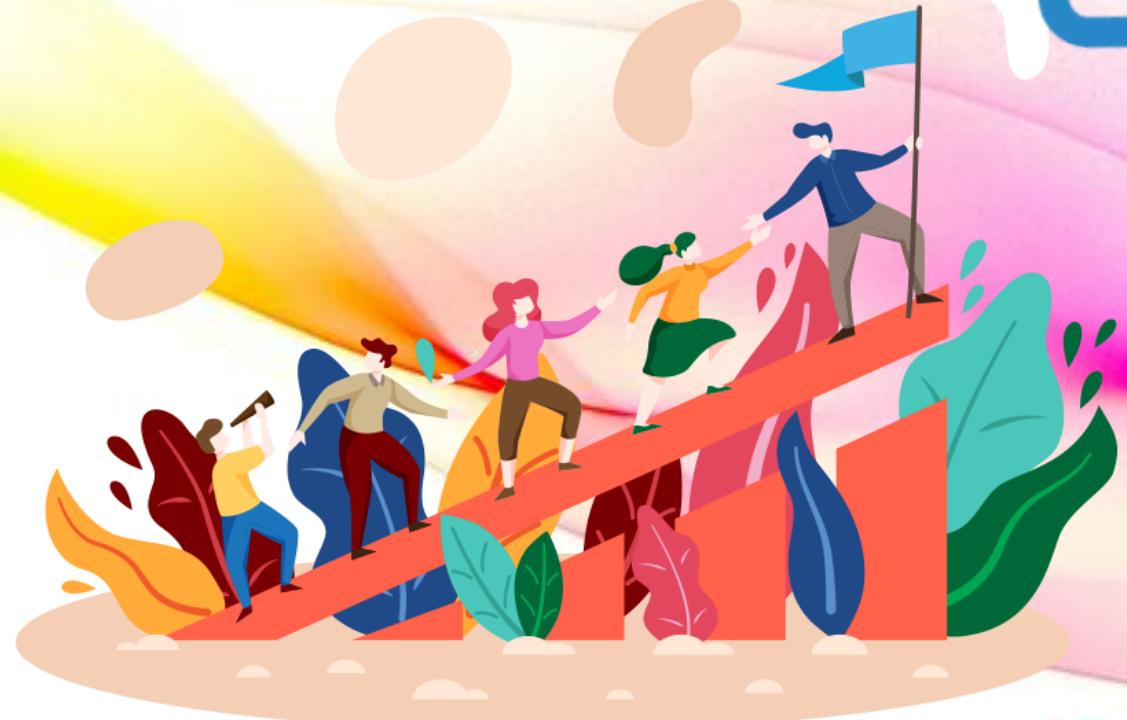
Kit de  
relajación





Te regalamos una sesión de  
cualquiera de nuestros servicios  
**totalmente**

**GRATIS**



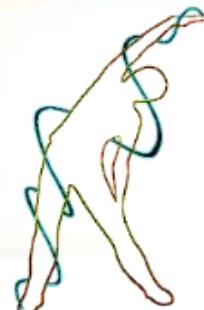
**CORPORALEXPERIENCE**  
REINVENTATE

A través de nuestro plan estratégico realizamos seguimiento a tus actividades

- ✓ Prueba Piloto
- ✓ Propuesta y Elaboración de Cronograma
- ✓ Ejecución del Programa
- ✓ Entrega de Resultados (informes de gestión)
- ✓ Informe Especializado



**Te regalamos una sesión de cualquiera de nuestros servicios totalmente gratis**



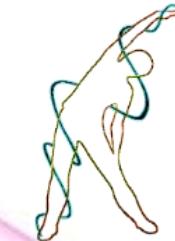
**CORPORALEXPERIENCE**  
REINVÉNTATE



# YouTube

¿Quiéres ver lo que hacemos?

Corporal Experience  
Pausas activas no tradicionales



CORPORAL EXPERIENCE  
REINVENTATE

corporal experience

X Q + 9+

INICIO VÍDEOS LISTAS COMUNIDAD CANALES INFORMACIÓN >

KICK BOX Pausa Activa TIPS SALUDABLES PARA EL 2022 FORMA DIFERENTE PAUSAS ACTIVAS Pausa Activa FULL ENERGY Pausa Activa

7:45 3:43 7:26 7:53 0:14

Pausas activas musicalizadas: kick box Pausa Activa: consejos para iniciar este 2022 Pausas activas dinámicas Pausa activa dinámica: Abs y pierna #prevención #cancerdeseno #pausasactivas...

72 visualizaciones • hace 2 horas 60 visualizaciones • hace 21 horas 922 visualizaciones • hace 1 mes 457 visualizaciones • hace 1 mes 111 visualizaciones •

Mira nuestros videos AQUÍ

# Contacto

**Jorge Armando Gutiérrez Ballesteros**  
Coordinador General  
313 3234742



313 3234742 - 304 6186105



Corporal Experience



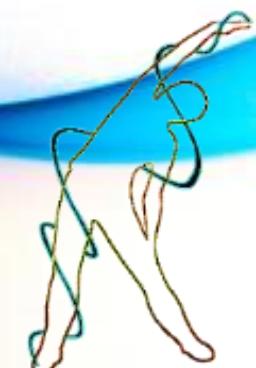
Corporal\_Experience



jorge.gutierrez@corporalexperience.com  
reinventate@corporalexperience.com  
Lina.Bello@CorporalExperience.com

**Síguenos**

[www.corporalexperience.com](http://www.corporalexperience.com)



**CORPORALEXPERIENCE**  
REINVÉNTATE