

# Pausas Activas

Diseñamos tu programa presencial y virtual



**CORPORALEXPERIENCE**  
REINVÉNTATE



Rumba terapia



Pausas activas  
no tradicionales



Hábitos saludables



Gym mental



Ergonomía en casa



313 3234742 - 304 6186105



# Actividades

Diseñamos tu pausa activa  
no tradicional

- Rumba terapia
- 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





# Actividades

Tu nos das el tema  
nosotros lo ejecutamos

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



# Plan estratégico

Realizamos seguimiento a tus actividades

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

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



# Contáctanos



313 3234742 - 304 6186105

Jorge Armando Gutiérrez Ballesteros  
Coordinador General  
313 3234742



corporal\_experience



pausasactivasdivertidas



pausas activas divertidas



Pausas activas divertidas



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

# Pregunta por material promocional





# Rumba terapia

¿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)



# 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)





# Pilates

¿Qué es?: Método 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)

## 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: 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)



# 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*

# 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:

- Incluye materiales según se requiera

# Desconéctate y reconéctate

¿Qué es?:

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

Recursos:

- Incluye materiales según se requiera

*Modo de trabajo: Stand tipo Feria, clase grupal, por puestos de trabajo*







# Cuidado de espalda

¿Qué es?: Taller práctico que aborda el cuidado de nuestra espalda y prevención del dolor.

Recursos:

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

# 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*







# Lonchera saludable

¿Qué es?: Por medio de micro talleres 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



# Gimnasia cerebral

¿Qué es?: Por medio de diferentes actividades de coordinación, memoria, entre otros, se darán tips acerca de la importancia de ejercitar 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 de cáncer de seno

¿Qué es?: Por medio de micro talleres lúdicos, se entregan tips para detección y prevención del cáncer de seno (autoexamen).

Recursos:

- Incluye material según se requiera

## 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



*Modo de trabajo: Stand tipo Feria, clase grupal, por puestos de trabajo*



**CORPORAL EXPERIENCE**  
REINVÉNTATE