

Talleres

EDUCACIÓN FÍSICO-MENTAL



BöWee

Activamos el bienestar laboral

Talleres

TEAM BUILDING

TE OFRECEMOS UNA VARIADA OFERTA DE TALLERES Y ACTIVIDADES PARA GRUPOS Y EMPRESAS.

Tenemos una oferta variada y profesional de talleres para empresas, donde mezclamos la **salud y el bienestar** de una manera dinámica y divertida, trabajando mente, cuerpo y emociones.

En **BöWee**, pensamos que la formación profesional y académica es muy importante para desarrollar una actividad profesional, pero no debemos descuidar la **formación física, mental y emocional** para poder tener un **estado de salud óptima** y poder rendir en nuestra actividad diaria.

Formamos a las personas para que puedan rendir EN SU TRABAJO, aumentar la **productividad**, la **motivación** y sobre todo incrementar la **Felicidad**.

SOMOS CREADORES DE TALLERES

¿ESTÁS INTERESADO/A EN HACER UN TALLER ESPECÍFICO Y PERSONALIZADO PARA TU EMPRESA?

PONTE EN CONTACTO CON NOSOTROS.

DINOS QUÉ TALLER ES EL QUE NECESITARÍAS PARA TU EQUIPO
NOSOTROS LO CREAREMOS EXCLUSIVO PARA TI.

TALLERES TOTALMENTE PERSONALIZADOS A LAS NECESIDADES DE LA EMPRESA

TALLERES BONIFICABLES AL 100%

TODOS NUESTROS TALLERES PUEDEN BONIFICARSE A TRAVÉS DE LA FUNDAE CON LOS CREDITOS DISPONIBLES QUE DISPONE LA EMPRESA AL AÑO.



FISIOTERAPIA ENFOCADA AL DOLOR EN EL TRABAJO

¿PORQUÉ TENEMOS DOLOR DE CUELLO Y LUMBARES?

¿Te gustaría saber cómo poder aliviar los dolores comunes provocados por largos periodos en la oficina?

A TRAVÉS DE LA FISIOTERAPIA TE VAMOS A ENSEÑAR COMO SER MAS EFECTIVO EN TU TRABAJO Y NO PERDER TIEMPO Y EFECTIVIDAD, SUFRIENDO DOLORS Y GASTANDO ENERGÍA PADECIENDO PATOLOGÍAS QUE GENERAN DÉFICIT FÍSICOS Y PSÍQUICOS

¿QUE APRENDERÁS EN ESTE TALLER?

- ✓ Aprenderás técnicas terapéuticas de fisioterapia y osteopatía, donde practicarás con tu propio cuerpo, todo con mucha precaución.
- ✓ Conocerás a través de la formación lo que nos puede pasar si utilizamos mal nuestro cuerpo, tendremos ejemplos reales.
- ✓ Realizaremos técnicas autoterapéuticas sencillas, según el nivel, para poder reducir inflamaciones, aliviar un dolor, estirar un tendón, musculo o ligamiento.
- ✓ Se realizará un estudio físico, osteomuscular, individualizado, por Fisioterapeuta y Osteópata.
- ✓ Se realizarán control de nivel de anatomía. Anatomía física, anatomía palpatoria, visceral, consciente.

MODULO 1
Dolores de cabeza,
migrañas, Cefaleas

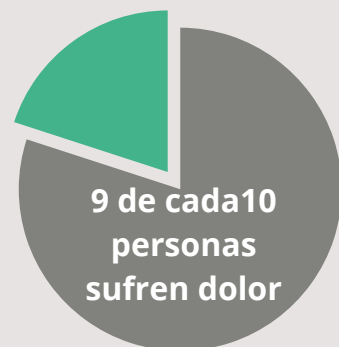
MODULO 2
Cervicalgias

MODULO 3
Lumbalgias

¿QUE ES?
¿DIAGNOSTICO?
¿QUE PUEDO HACER PARA
MITIGARLAS?

9 DE CADA 10 PERSONAS DE MAS DE 18 AÑOS SUFREN DOLOR SIN
SABERLO.

¿QUIERES SABER POR QUÉ?
¿QUIERES SER EL QUE DOMINE TU CUERPO?



TALLER IMPARTIDO POR:
LUIS MIGUEL NAVARRO
Director de BôWee
Fisioterapeuta-osteópata
Nutricionista
Experto en terapia Manual

ERGOTERAPIA LABORAL EN LA EMPRESA

La Terapia Ocupacional se encarga de analizar el puesto de trabajo y la postura del trabajador con la finalidad de sustituir los vicios posturales por una higiene postural más saludable y adecuar los elementos de trabajo para facilitar una ergonomía más segura y saludable. Con ello se pretende aliviar las dolencias, como son el dolor de cabeza, cuello, espalda, hombros, brazos, manos, cadera, rodillas y pies.

METODOLOGÍA

- ✓ Educar en la auto-gestión de la condición dolorosa
- ✓ Re-estructuración del patrón motor
- ✓ Re-educación postural en el puesto de trabajo
- ✓ Eliminación de vicios posturales
- ✓ Adaptación del entorno de trabajo a través de medidas de accesibilidad y de productos de apoyo (atriles, reposapiés, cojines, etc)
- ✓ Enseñar el uso de estrategias de descarga posturales (ejem. qué hacer para relajar el cuello cuando ya está tenso y molesta, mientras seguimos trabajando)
- ✓ Eliminación del miedo al dolor a través de la actividad

BENEFICIOS

- Mejora el **alineamiento vertebral** y de las **articulaciones** de una forma segura y cómoda
- Se activan los **sistemas naturales de analgesia** que produce nuestro cuerpo contribuyendo a generar un alivio del dolor.
- El empleado/a aprende a **gestionar su dolor**, corrigiendo su postura en todos los ámbitos de su vida diaria.
- El trabajador/a es capaz de realizar el trabajo sin tener la necesidad de parar o **abandonar** ciertas tareas.
- Aumenta la **autoestima**, el sentimiento de **productividad** y de **responsabilidad**.
- Rompe el círculo vicioso de **miedo-incapacidad**
- Mejora la **concentración y la atención**.
- Deja de sentir estímulos de dolor (**nociceptivos**).

LAS ENFERMEDADES ASOCIADAS AL ENTORNO DE TRABAJO PUEDEN CAUSAR PERIODOS DE INACTIVIDAD LABORAL, PÉRDIDA DE LA CALIDAD DEL TRABAJO, O INCLUSO BAJAS LABORALES. TODO ELLO PUEDE SER UNA AMENAZA PARA LA RENTABILIDAD DE LA EMPRESA.

LA TERAPIA OCUPACIONAL MEJORA TODOS LOS ÁMBITOS DE TU VIDA, TANTO A NIVEL FÍSICO, COMO INTELLECTUAL Y EMOCIONAL, LO QUE AUMENTA LA SENSACIÓN DE COMODIDAD DEL TRABAJADOR Y LA CALIDAD DEL TRABAJO QUE REALIZA

BöWee

IMPARTIDO POR:
LUIS MIGUEL NAVARRO
Director de BöWee
Fisioterapeuta-osteópata
Nutricionista
Experto en terapia Manual

HIGIENE POSTURAL



En este curso práctico, te mostraremos y enseñaremos una serie de ejercicios sencillos, que de forma orientativa puedas realizar antes de empezar tu actividad o al terminar, o bien cómodamente en tu casa y poco a poco fortalecer tu espalda y evitar futuras lesiones.



ESCUELA DE ESPALDA

¿Cómo funciona la espalda?

Concienciación de posturología

Estructura activa y Estructura pasiva

El movimiento, musculatura implicada y su patrón de movimiento

El dolor de espalda (su origen y patrón de movimiento)

¿Qué hacer para prevenir el dolor de espalda?

Ejercicios y estiramientos para prevenir lesiones en el trabajo

BENEFICIOS

- Aumento de la flexibilidad, del tono, la fuerza, la resistencia del músculo
- Aumenta las sales minerales del hueso (lucha contra la osteoporosis)
- Aumenta la resistencia cardiorrespiratoria y la resistencia a la fatiga.
- Aumenta la elasticidad, el equilibrio y movilidad, es una buena fuente de autoestima, de socialización y de mejora del estado emocional.
- Reduce el estrés y el LDL (colesterol malo).

IMPARTIDO POR:

ELI GARCIA
COLABORADORA DE BÖWEE
INSTRUCTORA PILATES
DIRECTORA CENTRO PILATES GRANADA

BöWee



BöWee

YOGA EN LA EMPRESA

¿PORQUE YOGA EN LA EMPRESA?



El Yoga en el ámbito laboral, permite aumentar los **beneficios sociales** con una actividad realmente **positiva para la empresa** y el trabajador que, además, permitirá a este desenvolverse mejor en relación a su trabajo, con la empresa y con sus compañeros. **Mejorando su salud y estado de ánimo, previniendo el estrés, agotamiento, depresiones, dolencias físicas, etc.**

Con el **Yoga**, al **fortalecer el sistema inmunitario**, prevenir dolencias comunes (dolores de espalda y cervicales, el síndrome del túnel carpiano o el alto nivel de estrés) y **adoptar una postura correcta de forma consciente** (lo que evita trastornos derivados de malas conductas posturales), **se consigue la reducción de la incapacidad temporal que supone el 80% del absentismo laboral.**

LA PRÁCTICA DEL YOGA PERMITE MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA LABORAL. DENTRO DE LA EMPRESA LOS RESULTADOS SON PRÁCTICAMENTE INMEDIATOS

PROGRAMA VITALIDAD

Se combina diferentes técnicas de Hatha yoga, a través de la practica de posturas corporales (asanas) y estiramientos.

Esta practica va a despertarnos, despejarnos y activarnos durante todo el día; haremos que nuestra columna tenga un extra de movilidad para que la energía pueda fluir por todo el cuerpo. Aporta a los músculos firmeza y elasticidad.

Aumenta la capacidad pulmonar.
Alivia y controla lesiones
Reduce el estrés

PROGRAMA REGENERADOR

Con técnicas de Relajación, la actividad cerebral disminuye al máximo, como si le hiciéramos un reset, recibiendo los beneficios de un completo descanso, Recomendado en periodos de gran volumen de trabajo y saturación mental.

PROGRAMA ESPECIFICO

Clases dirigidas a Directivos o ejecutivos, con programas muy específicos, atendiendo a la situación personal de cada individuo. Muy apropiado para personas con lesiones leves y tensión muscular, Programas de desintoxicación y ajustes posturales especifico para evitar lesiones,,y mucho mas..

BENEFICIOS

NIVEL

FÍSICO

Favorece el correcto **alineamiento de la columna** vertebral, tonifica los músculos y **previene lesiones** de articulaciones, contracturas, dolores de cabeza y de espalda.

Aporta beneficios a los sistemas cardiovascular, nervioso, linfático, inmunológico y favorece el equilibrio glandular, disminuyendo y previniendo enfermedades.

NIVEL

INTELLECTUAL

Mejora la **concentración**, la capacidad de atención y la memoria, mejora el intelecto.

Aumenta el **rendimiento y la productividad**, no sólo a nivel laboral, sino en todos los aspectos de la vida del trabajador.

Ayuda a la **toma de decisiones** de forma más eficiente y estimulando su creatividad.

NIVEL

EMOCIONAL

Reduce el **nerviosismo y el insomnio**, previene y ayuda a manejar las situaciones de **estrés** al mejorar la capacidad y calidad respiratoria.

Incrementa los niveles de energía. Aumenta los valores y el **sentido de responsabilidad**.

Genera un **ambiente de trabajo más armónico**, motivando a los empleados a trabajar más distendidos y que la jornada laboral sea más llevadera.



"DEJA QUE LA SALUD TE LA ENSEÑEMOS DESDE EL PUNTO DE VISTA MÁS PROFESIONAL Y PRACTICO"

BöWee

IMPARTIDO POR:

Ana María Frías
Profesora de Yoga
Maestra de Reiki
Colaboradora de
BöWee

¿SABES COMO POTENCIAR EL SISTEMA INMUNOLOGICO?

AUMENTA TUS DEFENSAS DE MANERA NATURAL



¿Sabes lo que es, lo que los científicos llaman, Segundo Cerebro?

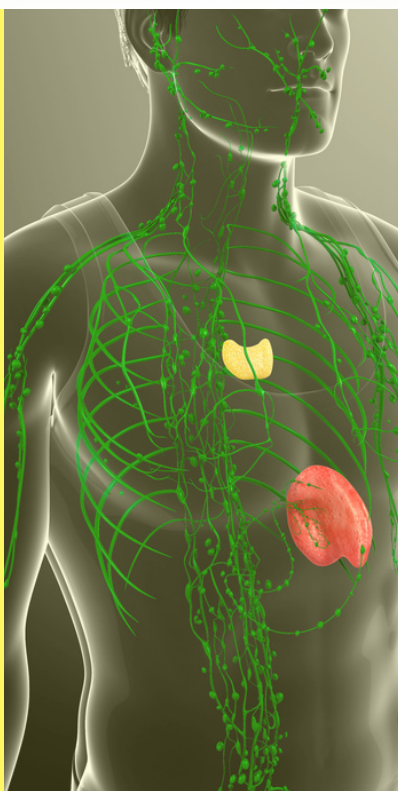
¿Sabes donde se producen y que son, los linfocitos?

¿Eres consciente del daño diario que nuestro sistema inmune recibe?

APRENDE A HACERLE FRENTE A VIRUS Y PATOGENOS EXTERNOS DE UNA MANERA NATURAL

Queremos enseñarte, lo que realmente afecta en beneficio y en perjuicio a nuestro sistema inmunológico

- ALIMENTACIÓN
- NUEVOS HÁBITOS DE VIDA
- NUESTROS PENSAMIENTOS
- EL ESTRÉS
- EL SUEÑO



"Deja que la salud te la enseñemos desde el punto de vista más profesional y practico"

IMPARTIDO POR:
LUIS MIGUEL NAVARRO

Director de BöWee
Fisioterapeuta-osteopata
Nutricionista
Experto en terapia Manual

BöWee

"Conoce como funciona tu sistema inmunológico y aprende a reforzarlo"



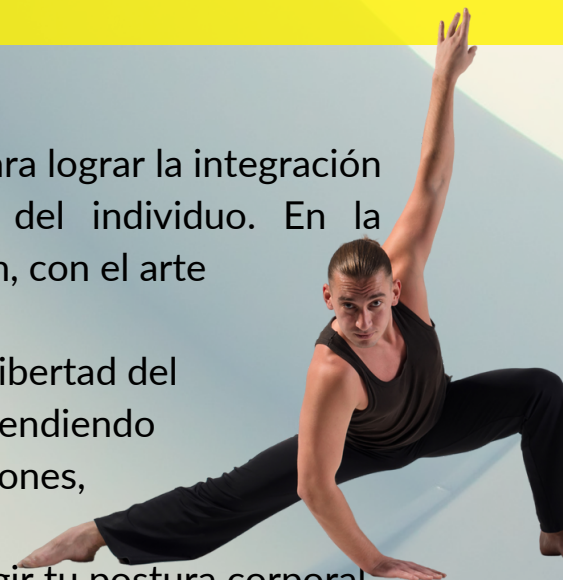
DANZATERAPIA

SALUD FISICA Y EMOCIONAL

¿QUE ES LA DANZATERAPIA?

Es una Terapia, donde se utiliza la danza y el movimiento para lograr la integración de los procesos cognitivos, corporales y emocionales del individuo. En la danzaterapia, se trabaja con el cuerpo, la mente y el corazón, con el arte de la Danza como protagonista.

Utilizando todo tipo de música, nos centraremos más en la libertad del movimiento y la improvisación. Sin darte cuenta estarás aprendiendo y divirtiéndote, a la vez que conseguirás expresar tus emociones, liberar tensiones, eliminar estrés, mejorar tu agilidad y coordinación del cuerpo, ayudar su riego sanguíneo y corregir tu postura corporal.



No es un taller de Danza, utilizaremos los movimientos y las técnicas de la Danza para conseguir beneficios físicos, cognitivos y emocionales.



Conecta con la música y el baile sin protocolo

Una experiencia vivencial en la que cada participante

- ✓ **CONECTAREMOS CUERPO, MENTE Y CORAZÓN A TRAVÉS DE LOS MOVIMIENTOS QUE NOS OFRECE LA MÚSICA Y LA DANZA**
- ✓ **LIBERAREMOS TENSIONES Y ESTRÉS**
- ✓ **MEJORAREMOS LA AGILIDAD Y COORDINACIÓN DE NUESTRO CUERPO Y MENTE**
- ✓ **AYUDA A CORREGIR LA POSTURA CORPORAL**
- ✓ **APRENDERÁS A TENER UNA MEJOR COORDINACIÓN DE BRAZOS Y PIERNAS**

**TALLER IMPARTIDO POR:
ROCIO MONTOYA**

Profesora de flamenco y Danza
Bailaora y Coreógrafa
Colaboradora de BöWee

BöWee



FLAMENCOTERAPIA

SALUD FISICA Y EMOCIONAL

¿QUE ES LA FLAMENCO-TERAPIA?

Es una Terapia, donde se trabaja con el cuerpo, la mente y el corazón, con el arte del Flamenco como protagonista.

Utilizando la Música, la Danza y la percusión, podrás dejarte llevar y casi sin darte cuenta estarás aprendiendo y divirtiéndote, a la vez que conseguirás expresar tus emociones, liberar tensiones, eliminar estrés, mejorar tu agilidad y coordinación del cuerpo, ayudar su riego sanguíneo y corregir tu postura corporal.

Libera tensiones y elimina
estrés de una manera divertida.
Salud y bienestar



No es un taller de Flamenco, utilizaremos los movimientos y las técnicas del flamenco para conseguir beneficios físicos, cognitivos y emocionales.

Una experiencia vivencial en la que cada participante

- ✓ CONECTARÁ CUERPO, MENTE Y CORAZÓN A TRAVÉS DE LOS MOVIMIENTOS QUE NOS OFRECE EL FLAMENCO.
- ✓ LIBERAREMOS TENSIONES Y ESTRÉS
- ✓ MEJORAREMOS LA AGILIDAD Y COORDINACIÓN DE NUESTRO CUERPO Y MENTE
- ✓ AYUDA A CORREGIR LA POSTURA CORPORAL
- ✓ APRENDERÁS A TENER UNA MEJOR COORDINACIÓN DE BRAZOS Y PIERNAS.

TALLER IMPARTIDO POR:
ROCIO MONTOYA

Profesora de flamenco y Danza
Bailaora y Coreógrafa
Colaboradora de BöWee

BöWee

REFLEXOLOGIA PODAL

TALLER

¿QUE ES LA REFLEXOLOGIA PODAL EN LA EMPRESA?

LA REFLEXOLOGÍA PODAL ES UNA TÉCNICA TERAPÉUTICA BASADA EN LA ESTIMULACIÓN DE PUNTOS SOBRE LOS PIES, DENOMINADOS ZONAS DE REFLEJO. ESTAS ZONAS DE REFLEJO CORRESPONDEN A DISTINTAS PARTES DEL CUERPO, PUES LA REFLEXOLOGÍA PODAL MANTIENE QUE, EN EL PIE, TANTO EN LA PLANTA COMO EN EL DORSO TENEMOS REPRESENTADOS TODO NUESTRO ORGANISMO, POR LO QUE ESTIMULANDO DE FORMA INDIRECTA O REFLEJA LOS ÓRGANOS, MÚSCULOS U OTRAS PARTES DEL CUERPO ESTOS RECIBEN UN ESTÍMULO.



LOS COLABORADORES CON MAYOR ÍNDICE DE BIENESTAR SON MÁS COMPROMETIDOS CON SU TRABAJO, RINDEN MAS Y SON MAS PRODUCTIVOS, IMPLICANDOSE EN LA ORGANIZACIÓN, AL SENTIRSE ORGULLOSOS DE DONDE TRABAJAN

BENEFICIOS PARA LA EMPRESA

- Reduce el **insomnio** y mejora la calidad del sueño.
- Un **sistema inmunológico fuerte** nos ayudará a combatir y a reponernos antes de posibles ataques, con lo que disminuyen los días de baja laboral.
- Aumenta del **rendimiento** y la **productividad**
- Aumenta la **concentración** y la toma de decisiones como resultado de una mejor calidad del sueño
- Disminución del absentismo por trastornos producidos por **ansiedad y estrés**.
- Nos ayuda a aliviar el dolor de **dolencias** asociadas a nuestro puesto de trabajo, como patologías musculo-esqueléticas, cervicalgias, lumbalgias, tendinitis, ciáticas.
- Mejora la **circulación** sanguínea y linfática, a nivel local y global.
- Equilibra la transmisión nerviosa, contribuyendo a mantener el medio interno en perfectas condiciones de "homeostasis".
- Favorece mecanismos de **depuración** y eliminación de toxinas.
- Favorece la respiración y la nutrición celular.
- Reduce el **estrés**, la tensión y la ansiedad.
- Normaliza las funciones de los órganos, glándulas y hormonas.
- Estimula las **defensas** del organismo. Aumenta la actividad del sistema inmunológico.
- **Alivia el dolor**, analgésico y antilógico

BöWee

TALLER IMPARTIDO POR:

LUIS MIGUEL NAVARRO
Director de BöWee
Fisioterapeuta-osteópata
Nutricionista
Experto en terapia Manual



PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES PREVENCIÓN DEL DOLOR DE ESPALDA

El Dolor de Espalda, está considerado en la actualidad como uno de los principales problemas de Salud Pública. Debido a su alta incidencia y carácter invalidante, representa además una de las principales causas de absentismo laboral, con los consiguientes costes empresariales y sociales que se derivan de ello.

Un programa de **Prevención de Riesgo Laboral**, basado en la **prevención del dolor de espalda**, se fundamenta en el desarrollo de una Educación Postural Funcional y la adecuación específica del puesto de trabajo.



TEMÁTICAS

I. ¿QUE ES LA HIGIENE POSTURAL?

- Test a nivel individual sobre la postura
- Trabajo de empatía y conciencia a nivel grupal
- Problemas relacionados con una mala higiene postural

II. EVALUACIÓN OBJETIVA: LA POSTURA Y EL PATRÓN DE MOVIMIENTO EN EL ÁMBITO LABORAL

- Análisis postural
- Características del puesto de trabajo
- Musculatura implicada en la postura de trabajo habitual
- Debilidades musculares y patologías asociadas a la postura
- Nivel de actividad o estrés en el ámbito laboral
- Trabajo de conciencia corporal con los principios de Pilates

III. PREVENCIÓN (TRABAJO FINAL, OBJETIVO FINAL)

- Trabajo de la musculatura debilitada.
- Estiramientos para musculatura acortada.
- Tabla de ejercicios para hacer en casa y en la oficina.

IV. ESCUELA DE LA ESPALDA E HIGIENE POSTURAL EN EL ÁMBITO LABORAL. (CONCIENCIACIÓN DE POSTUROLOGÍA)

- ¿Cómo funciona la espalda? Estructura activa y Estructura pasiva
- En movimiento, musculatura implicada y su patrón de movimiento
- El dolor de espalda y su origen. ¿Qué hacer para prevenir el dolor de espalda?
- Ejercicios y estiramientos

V. CONCLUSIONES (SEGUIMIENTO FUERA DEL MEDIO LABORAL)

- Repaso de ejercicios y estiramientos para adquirir una postura correcta
- Ejercicios para evitar lesiones (Trabajo para casa y para la oficina)

WORK IN NATURE

RETIROS

CORPORATIVOS

ESCAPADAS EN EQUIPO

LOS RETIROS TIENEN UN FUERTE PODER PARA FORTALECER A LA EMPRESA

¿DESEAS ENFOQUE PARA UN PROYECTO?

¿DEBES DEFINIR LA ESTRATEGIA PARA EL SIGUIENTE AÑO?

¿Tienes un equipo remoto y deseas que se conozcan a nivel personal para generar cohesión?

¿TE HAS SENTIDO ALGUNA VEZ QUE ESTÁS DESCONECTADO DE TU EMPRESA?

¿QUE ESTÁS DESILUSIONADO Y COMO SIN DIRECCIÓN NI RUMBO?

BLOQUEADO/A ANTE QUÉ ACCIONES IMPLEMENTAR?

¿TRABAJAR MÁS EN LO URGENTE QUE EN LO IMPORTANTE?

¿ESTADOS DE ESTRÉS Y ANSIEDAD?

PUES BIEN, PARA ESTO SIRVE HACER UN RETIRO EMPRESARIAL, PARA DEDICAR TIEMPO DE CALIDAD A TU EMPRESA Y PENSAR EN LO IMPORTANTE EN LUGAR DE LO URGENTE

**¿QUE BENEFICIOS APORTA
"ESCAPADAS EN EQUIPO BÖWEE?"**

MOTIVACIÓN

COHESIÓN DE GRUPO

MOTIVACIÓN INTEGRACIÓN DEL EQUIPO

TRABAJO EN EQUIPO RESILIENCIA

GESTIÓN DE CONFLICTOS

APRENDER A RESPIRAR

DESPIERTA TU SENSIBILIDAD CORPORAL

AUTOESTIMA LIBERAS ESTRÉS Y ANSIEDAD

ESTIMULAR LA CREATIVIIDAD

CRECIMIENTO PERSONAL Y PROFESIONAL



BöWee

The background features several blue circles of varying sizes and large, organic, wavy shapes in shades of blue, creating a modern and abstract aesthetic.

Böwee

HACEMOS CRECER A LAS EMPRESAS, MEJORANDO EL ENTORNO LABORAL Y
LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS QUE LA COMPONEN