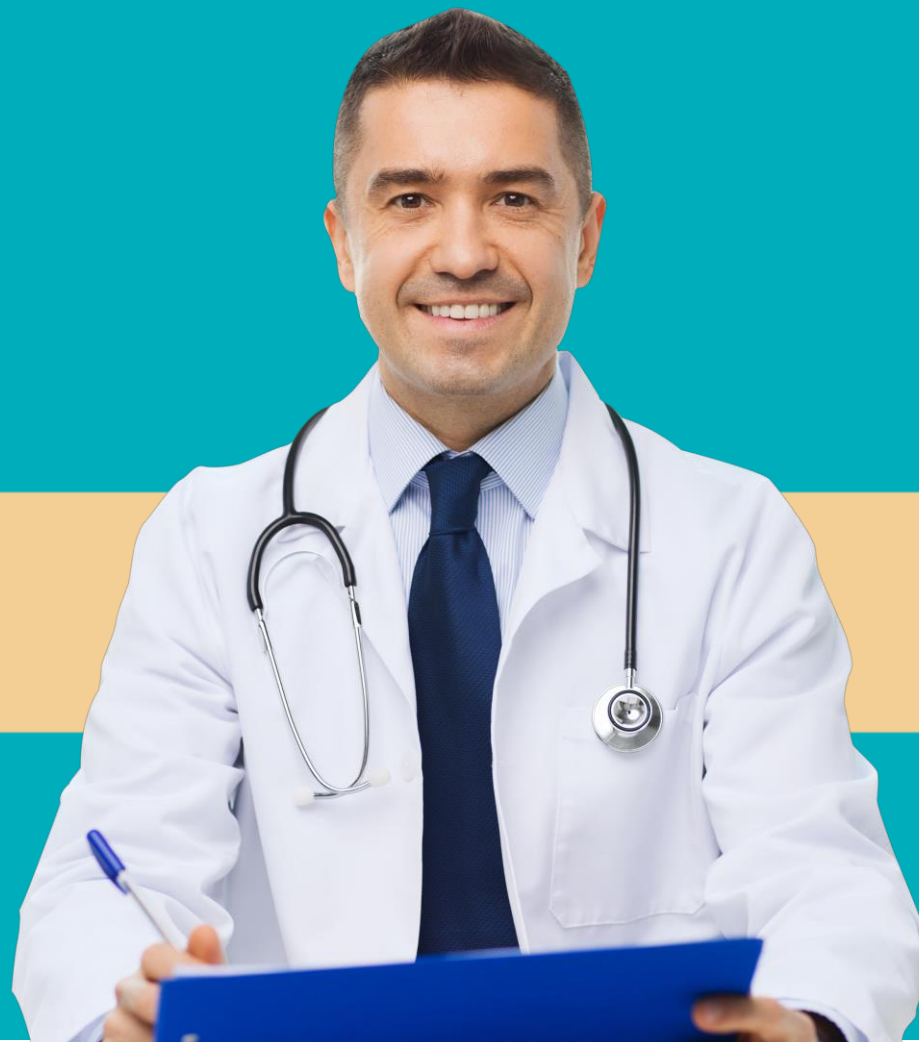


Semana



de la **salud**

Del 20 al 24 de
septiembre



Objetivo

Ofrecer a las empresas en el marco de la semana de la Salud, actividades y contenidos que ayude a sensibilizar a sus colaboradores a tener estilos de vida saludables, lo cual entre otros, produce resultados muy valiosos para las empresas como el bienestar emocional, físico y mental de los mismos.

Plataforma para las actividades: Zoom



Actividades

Lunes: *El cuidado de la Salud Mental y emocional*

Dale a tu mente el cuidado que necesita con las actividades que tenemos para ti.

- **Salud mental en pandemia:**
Recomendaciones para mantener la salud mental en momentos de crisis como la pandemia
 - **Hora: 11:00 a.m.**
- **Rompiendo Obstáculos - Terapia Neuroactivadora :**
Una forma original y divertida de "romper" con la rutina y el estrés acumulado
 - **Hora: 4:00 p.m.**



Actividades

Martes: *Nutrición y salud*

Saber lo que te hace bien es cuidar de ti.

- **Tips de alimentación saludable:**
Recomendaciones para una sana alimentación
 - **Hora: 11:00 a.m.**
- **¡Transfórmate! Tu tiempo de Oruga ha Expirado:**
Identifica tus propios riesgos psicosociales e inicia tu Transformación
 - **Hora: 4:00 p.m.**

Actividades

Miércoles: *Consejos de nuestros especialistas*

Al ser parte de Compensar tienes una serie de privilegios y servicios que hacen parte de nuestro modelo de atención

- **Salud Respiratoria:**
¿Cómo influye el cuidado del medio ambiente en la respiración?
 - **Hora: 11:00 a.m.**
- **Consejos de Salud Osteomuscular:**
Cómo prevenir las lesiones osteomusculares
 - **Hora: 4:00 p.m.**

Actividades

Jueves: *Belleza y Salud*

La salud y el bienestar de todos están estrechamente relacionados con el medio ambiente que nos rodea. Conoce las recomendaciones que tenemos para mejor calidad de vida y la sostenibilidad ambiental del planeta.

- **Salud Visual:**

Conoce las recomendaciones que tenemos para cuidar nuestros ojos

➤ **Hora: 11:00 a.m.**

- **Cuidado de la Piel:**

Consejos mantener una piel sana por una experta dermatóloga

➤ **Hora: 4:00 p.m.**



Actividades

Viernes: Actividad física y Salud

Únete y finaliza la semana con actividades para salir de la rutina

- **Yoga de la Risa:**

Ejercicios en relación al cuerpo y la mente. Al reírnos con nuestro cuerpo iniciamos cambios positivos poderosos en él, nuestra mente y emociones, integrando todos sus aspectos, armonizando nuestro cuerpo con nuestra mente, espíritu y sociedad

➤ **Hora: 11:00 a.m.**

- **Rumboterapia :**

Solo necesitas una buena actitud para conectarte

➤ **Hora: 4:00 p.m.**

Semana

de la **salud**