



¿Cómo está la salud física y emocional de tu equipo?

!Gente sana, compañía próspera! Programas Corporativos de Mindfulness y Yoga dirigidos a mantener la productividad y agilidad mental sin burnout, sostener balance emocional y prevenir lesiones de escritorio entre otras. Facilitados en su empresa, en nuestro hermoso estudio en San Juan, virtualmente o combinado. Diseñados para reducir el estrés laboral, mejorar la concentración y bienestar general de los empleados. Totalmente hechos a la medida según el horario y las necesidades de cada empresa.



¿Como mejoraría el desempeño de tu equipo con más balance emocional, entusiasmo y resiliencia

La combinación de talleres y coaching grupal e individual para evitar el “burnout” y mejorar la salud mental de su población corporativa, reduciendo el absentismo y mejorando la actitud de sus empleados.



Antes de que se quemen.. Desintoxicación digital y bienestar tecnológico:

La tecnología es necesaria, educarnos sobre la gestión del estrés digital y la promoción del bienestar tecnológico es urgente. Estas sesiones proveen los hacks más efectivos y adiestran a los empleados en la importancia de equilibrar el uso de la tecnología con la salud mental

Wellness @ Work



¿Como está la energía y estámina de tu gente?®

El desgano es uno de los factores más costosos para cualquier empresa, tanto en el aspecto económico como en calidad de vida para los colaboradores. Diseñamos programas de Fitness Holístico y Positividad Corporal: centrados en el bienestar general en lugar de solo la apariencia física. Esto incluye yoga, meditación y talleres que promuevan la autoestima, confianza y salud mental.



Planes de Bienestar Personalizados, accesibles y costo efectivos

Proveemos acceso a aplicaciones y plataformas que ofrecen planes de bienestar personalizados, incluyendo consejos dietéticos, rutinas de ejercicio y estrategias de bienestar mental adaptadas a las necesidades individuales.



Talleres de Bienestar Natural:

Talleres interactivos de preparaciones de remedios naturales y herbales, alineados con los principios del Ayurveda. Teces, infusiones y aromaterapia para educar a los empleados sobre prácticas de salud holística. Combinado con sesiones prácticas de alivio natural del estrés, técnicas para fortalecer el sistema inmunológico entre otras,



Talleres de Work life balance:

En este taller interactivo proporcionamos herramientas para lograr ese balance tan necesario. Técnicas específicas para lograr auto gestión en compromisos personales con la salud y el bienestar a demás de planificación estratégica, estas son las claves para el éxito y balance.



Programas, coaching y retiros para ejecutivos:

Invertir en el bienestar, salud y rendimiento de tus equipos estrella asegura el éxito de toda la empresa . Programas especializados para ejecutivos y gerenciales hechos a la medida, eventos , retiros, talleres y coaching para mantener a tus MVP's en esa en óptima salud con entusiasmo y enfoque.

 (787) 721-8420

 www.miyoga.com

