Recursos prácticos para aliviar las dolencias musculoesqueléticas de la sedestación y el trabajo de oficina

Con financiación de:

Conselleria d'Empresa, Ocupació i Energia
Institut de Seguretat i Salut Laboral

caeb empresarios

11 de julio de 2025
De 10 a 12 h

CAEB PALMA
Carrer d´ Aragó, 215 2º
07008 Palma

RESERVAR PLAZA

A través de este taller práctico facilitaremos **herramientas sencillas y aplicables** al día a día (tanto a nivel **laboral** como **personal**) para aliviar y prevenir las molestias físicas causadas por pasar demasiado tiempo sentado o mal sentado, ayudando a mejorar la salud y el bienestar y a aumentar el rendimiento laboral.

Se ofrecerá **contenido práctico de valor** para el día a día, mediante distintas **técnicas corporales** que abordan respiración, movilidad, estiramientos, conciencia corporal y emocional, liberación miofascial…. para empezar a practicar y sentir sus beneficios desde el primer momento (alivio de dolores de espalda, de cabeza, migrañas, lumbalgias, ciáticas, etc).

Dirigido a: Perfiles intermedios de responsabilidad en el ámbito laboral que deseen integrar estos recursos en sus programas de Prevención y Salud Laboral.

40 plazas. Selección atendiendo al perfil profesional indicado.

Susana Fernández Rivera
Terapeuta Corporal y Entrenadora Personal.
Diplomada en Educación Física, con más de 26 años de experiencia y formación en diversas técnicas y métodos de movimiento y cuerpo.