

espazio
CALMA



Servicios Online para Empresas

Asesoramiento personalizado: te guiamos
para que obtengas el mayor beneficio posible



Centro Espazio Calma

Tres Cantos

Video presentación



Presentación

En **Espazio Calma** creemos firmemente que el éxito de una empresa está íntimamente relacionado con la salud de las personas que la integran. Además, las nuevas generaciones de profesionales valoran más el bienestar y la proyección que la estabilidad laboral. Por ello, para retener el talento es importante cuidarlos y permitirles que desarrollen todo su potencial.

Para ayudarte a conseguirlo, en Espazio Calma contamos con un equipo en el que cada miembro pone a disposición de las empresas y sus trabajadores, su pasión, talento y experiencia.

11 años de experiencia nos avalan

Estamos atravesando momentos complicados, no sólo para las personas a nivel individual, sino también para las empresas. Son tiempos de incertidumbre y de cambio que está generando niveles de estrés y ansiedad más allá de lo habitual.

Estudios científicos avalan que niveles de estrés y ansiedad sostenidos en el tiempo disminuyen la capacidad de concentración, la memoria, el rendimiento laboral y personal y seguiríamos con una larga lista entre la que podemos destacar el descenso de la fortaleza del sistema inmunológico. Queremos resaltar la importancia del cuidado del sistema cardiovascular, que sufre las consecuencias de pasar mucho tiempo sentado ante una pantalla.



Servicios

Con la intención de poder dar solución a la necesidad actual de las empresas, dadas las circunstancias de confinamiento y teletrabajo, hemos abierto un servicio de Sesiones Online de:

- [Yoga](#)
- [Meditación y técnicas de relajación](#)
- [Pilates](#)

Estas sesiones ofrecen herramientas que facilitan reducir la carga mental y la ansiedad que esta situación está produciendo en los trabajadores y que es clave para transitar este momento dentro de toda empresa.

Todas ellas son herramientas fundamentales para favorecer la concentración, reducir el estrés, aliviar tensiones musculares y mejorar el bienestar general.

Se trabaja con técnicas de respiración que actúan directamente sobre el sistema nervioso, técnicas de relajación para reducir el estrés y la ansiedad y práctica de ejercicios suaves de estiramientos para incrementar la flexibilidad, mejorar el equilibrio, corregir la postura y activar la energía y la vitalidad.

Toda la comunidad médica destaca más que nunca la importancia del ejercicio diario para proteger el sistema cardiovascular, especialmente ahora que las circunstancias incitan a permanecer mucho tiempo sentados.



Beneficios

Para los trabajadores

- Reduce el estrés y la ansiedad
- Prevención de enfermedades cardiovasculares
- Aumenta la energía vital
- Aumenta la capacidad de concentración
- Fortalece el sistema inmunitario mejorando la salud
- Ayuda a la corrección postural
- Disminuye el dolor de espalda y otras patologías
- Flexibiliza el cuerpo y la mente

Para la empresa

- Previene bajas laborales
- Crea un mejor ambiente laboral
- Mantiene el optimismo y la motivación
- Potencia la creatividad y la productividad
- Ayuda a consolidar grupos
- Reduce el absentismo
- Prestigio como “Empresa Saludable”



Pídenos una propuesta a la medida de tu empresa

Nuestros precios incluyen:

Reunión por zoom con los empleados para orientación de las actividades.

Plan de acción para motivar a realizar las actividades a los empleados.

Asesoramiento y guía para los empleados, para que puedan conocer que actividad es más beneficiosa en función de sus necesidades.

Contamos para ello con la experiencia de Isabel Meca, directora de Espazio Calma, 11 años al frente del centro y 18 años trabajando con las distintas disciplinas que ofrecemos.

Actividades propuestas: Yoga Pilates Meditación

Atenderemos la sugerencia que tenga de otras actividades que considere que cubren sus necesidades y las de los trabajadores de su empresa.

Sesiones en diferentes horarios de mañana, mediodía y tarde. El gran beneficio de esta opción es el contacto en directo con el profesor o profesora para la corrección postural y la aclaración de dudas que los alumnos puedan tener. Por nuestra experiencia sabemos que, al haber interacción, este tipo de clases online y presencial al mismo tiempo provocan una mayor motivación, con todos los beneficios que esto aporta.

Acceso para cada uno de los trabajadores y sus familias (un acceso por familia) a todas las sesiones grabadas de todas las actividades, facilitando así la conciliación de horarios al tiempo que el trabajador recupera la sesión a la que, por distintos motivos, no pudiera asistir en directo.

espazio
CALMA



Gracias!

....



Isabel Meca

Directora de Espazio Calma



630 88 54 43



hola@espazicalma.es



www.espazicalma.es