SESIONES CORPORATIVAS
PAUSAS ACTIVAS

AGUSTIN BAX

Las técnicas del Yoga han probado ser una de las herramientas más eficaces para lidiar con el estilo de vida dinámico, cambiante y estresante que experimenta el mercado laboral actual.

Estas técnicas tienen como objetivo la creación de un espacio para la relajación psicofísica y el cuidado de la salud del grupo de trabajo.

Brindar recursos para lidiar con las situaciones estresantes en la vida laboral y personal.
Mejorar la claridad para la toma de decisiones y aumentar la satisfacción personal, potenciando su iniciativa y creatividad.

De esta manera se genera una optimización y mejora en el rendimiento laboral, trasladando esa mejoría a todos los ámbitos de la vida.

Estas herramientas han demostrado ser eficaces para la prevención de enfermedades y se ha logrado comprobar una disminución en el ausentismo de hasta un 30%.

Tal es así que obras sociales y médicos recomiendan la práctica del Yoga para palear con los efectos nocivos del Stress y mejorar el estado de salud en general.

ES SIMPLE, NATURAL, Y EFECTIVO

Mediante ciertos ejercicios como relajación, respiración y concentración se logra generar un profundo descanso en el sistema nervioso que provoca una reducción de la carga emocional y el desequilibrio creado por el stress, permitiendo un mayor enfoque, objetividad y satisfacción durante la realización de las actividades.

BENEFICIOS

- Alinea la postura.
- Disminuye dolores de espalda.
- Mejora la salud psicofísica.
- Mejora la calidad del sueño.
- Mejora la armonia interna y el equilibrio en los roles que se debe cumplir en la vida.
- Mejora las relaciones interpersonales.
- Alivia las tensiones.
- Reduce el stress.
- Mejora la inteligencia emocional.
- Mejora la predisposición y creatividad.
- Aumenta la capacidad de concentración, organización y orden.
- Disminuye y previene enfermedades, reduciendo de esta manera el ausentismo laboral.
- Eleva la productividad del equipo de trabajo.
- Promueve un ambiente laboral positivo.

La práctica de Yoga tiene como objetivo la creación de un espacio para la relajación psicofísica y el cuidado de la salud.

SIMPLE, NATURAL Y EFECTIVO

ACERCA DE MI

Soy Agustin Bax, profesor de Yoga con 20 años de experiencia impartiendo clases, cursos, workshops y formaciones de Instructores de Yoga, de forma presencial y también remota. He desarrollado mi actividad en Argentina, como en diferentes países de Latinoamérica y Europa, tales como Paraguay, Colombia, Panamá, Chile, México y España.

He tenido la oportunidad de trabajar como manager de diferentes studios de Yoga y tener el mio propio, HYGGE Yoga Studio, por 5 años.
Actualmente imparto clases presenciales en Mar del Plata, Argentina, clases especiales, talleres y workshops en Latinoamérica y también online para todos los países de habla hispana.

Junto a Johanna Martínez, reconocida maestra de Yoga de Monterrey, México; ofrecemos diferentes cursos de formación online para promover el estudio y la comprensión profunda de la filosofía del Yoga.

"...Desde hace mas de 20 años me dedico a promover el bienestar a través de la práctica del Yoga, brindando experiencias significativas que fortalezcan el cuerpo, la mente y el espíritu. Todas mis clases están diseñadas para personas de todos los niveles.

Mi pasión por el Yoga me impulsa a crear un espacio acogedor donde los practicantes puedan cultivar su práctica y conectarse consigo mismos.

Estoy aquí para apoyarte en tu viaje hacia el equilibrio y la armonía..."

MI PROPUESTA

Se ha comprobado que invertir en el grupo de trabajo, es invertir en la capacidad de desarrollar todas las potencialidades humanas y profesionales de la empresa.

En este punto, la actitud es la energía que impulsa a ser creativos y eficientes.

Con la práctica de estas técnicas podemos aportar bienestar a las personas a través de sesiones especialmente preparadas para mejorar la calidad de vida y el entorno personal, laboral y social.

Es prioridad para nosotros el desarrollo de estas cualidades en el ser humano.

Por esta razón, queremos proponerles un encuentro virtual de 30 minutos de duración que hemos desarrollado para sus colaboradores, libre y gratuito con día y horario a pautar, con la finalidad de brindarles un conocimiento teórico y práctico de las diferentes técnicas basadas en la conciencia corporal, respiratoria y enfoque mental para obtener una mejor calidad de vida.

Nos encontramos a su disposición para poder esclarecer las diferentes dudas que surjan con respecto a nuestro Programa de Yoga para Empresas.

Prof. Agustín Bax

SESIONES CORPORATIVAS
PAUSAS ACTIVAS

Contamos con las siguientes propuestas para que su equipo de trabajo pueda acceder a nuestros programas de Prácticas de Yoga, Relajación consciente y Meditación con el Prof. Agustin Bax.

PLANES DE SESIONES

Se transmitirán de forma remota en vivo y en directo vía zoom o su software interno, siendo personalizadas y exclusivas para sus colaboradores. También contamos con la posibilidad de enviar estas sesiones grabadas para que sus colaboradores puedan realizarlas en diferido.

- 5 sesiones mensuales de 60 minutos de duración cada una, un encuentro especial mensual de 45 minutos y 2 sesiones de meditación de 15 minutos cada una.

- 10 sesiones mensuales de 60 minutos de duración cada una, un encuentro especial mensual de 45 minutos y 2 sesiones de meditación de 15 minutos cada una.

- 15 sesiones mensuales de 60 minutos de duración cada una, dos encuentros especiales al mes de 45 minutos y 2 sesiones de meditación de 15 minutos cada una.

Sin mas, espero dichas propuestas sean de su agrado, y ante cualquier consulta, por favor no dude en contactarse conmigo para poder esclarecer todas las dudas que surjan con respecto a mi programa.

Prof. Agustin Bax