

Posturas Saludables frente a la computadora

CANTIDAD DE HORAS: 2 horas

PROGRAMA

Este taller busca brindarle al participante herramientas para disminuir las molestias musculares que se producen en los trabajos donde se está mayoritariamente sentado frente a una computadora.

El taller está dividido en 6 momentos donde se trabajan los siguientes temas:

- Postura corporal correcta
- Ejercicios para la parte baja del cuerpo (de la cintura a los pies)
- Ejercicios para la parte alta del cuerpo (de la cintura al cuello)
- Ejercicios de cuello y cabeza
- Ejercicios para los ojos
- Ejercicio para tranquilizar la mente