

EJERCICIOS PARA UNA MEJOR SALUD PERSONAL Y LABORAL

Se proponen ejercicios guiados, con el objeto de concienciarse de la importancia de vigilar la salud en el trabajo. Y además se preparan de forma efectiva para comenzar la clase más despejados mentalmente, inteligencia emocional.

Videos de demostración de ejercicios de PAUSA ACTIVA

<http://www.youtube.com/watch?v=5nrt2CgKtak>

<http://www.youtube.com/watch?v=jaP5YOLXiuk>

<http://www.youtube.com/watch?v=U1LTHWJ-Vbw>

Gimnasia cerebral:

<https://www.youtube.com/watch?v=OAJjYOlu5fo>

https://www.youtube.com/watch?v=ZqvUQGbj_Pk

https://www.youtube.com/watch?v=25jj_oXfJTs en parejas

<https://www.youtube.com/watch?v=7QPaolzJAAk>