


# YOGA & MINDFULNESS

## Empresas y Organizaciones



A photograph of a wooden chair with a yellow cushion and a vase of pink flowers on a table, with a semi-transparent text box overlaid.

Un estilo de vida saludable es el que cuida tanto el cuerpo como la mente, esto incluye el entrenamiento físico, el mental y la alimentación saludable. Si tenemos estos tres pilares bien cubiertos, podemos gozar de una vida más plena, de buenas relaciones y ser más resilientes y, por lo tanto, más felices.



YOGA  
MINDFULNESS  
WORKSHOPS  
alimentación  
saludable

**Empresas**

Eva  
Berenguer  
HEALTH  
COACH

# Eva Berenguer

## **Coach de nutrición saludable y emocional, Instructora de Mindfulness y Yoga**

Durante más de 15 años he gestionado equipos en distintas empresas y sectores, En estos años he vivido la desorganización, la competitividad, la falta de foco, reuniones eternas sin sentido. Ladrones de tiempo, la sensación de apagar fuegos constantemente, sin realmente priorizar las cosas importantes. Esto hace que las personas se sientan poco motivadas en sus puestos de trabajo, fomentando los conflictos, el estrés y la desconexión.

Crear entornos de trabajo más conscientes y felices es la clave del éxito.

A través de herramientas como el Mindfulness y el yoga se pueden hacer cambios en las personas que repercuten en el equipo y en las organizaciones.



# YOGA



- HATHA VINYASA
- POWER YOGA
- YOGA NIDRA

# Hatha Vinyasa



- Vas a combinar respiración consciente con el movimiento fluido, aportando equilibrio y quietud mental.
- Beneficios: libera toxinas, mejorando la respuesta inmunitaria del organismo, reduce el estrés, mejora la digestión, disminuye la presión arterial, ayuda a dormir mejor y aumenta la flexibilidad, entre muchos otros beneficios.

# Power Yoga



- Vas a trabajar intensamente a nivel físico sin dejar de lado la unión de la mente, el cuerpo y el alma. Es un tipo de yoga muy dinámico e intenso, despertando el calor interno y activando tu concentración.
- Beneficios: Aumenta la fuerza muscular, tonifica la musculatura, mejora el equilibrio, enfoca la mente, aporta serenidad y reduce la grasa corporal.

# Yoga Nidra



- Es el yoga del sueño mental o psíquico, el objetivo es alcanzar una relajación profunda, pero sin dormirse, es decir, estar consciente.
- Beneficios: favorece estados de relajación profunda, elimina la ansiedad, el estrés, conecta cuerpo y mente, mejora la calidad del descanso.



# MINDFULNESS

Actualmente, vivimos en un mundo que cambia a gran velocidad, un mundo interconectado, avanzado. Pero a la vez un mundo donde cada vez más personas sufren estrés y ansiedad, personas insatisfechas con sus trabajos y su vida que buscan un cambio.

En este contexto de nuevos desafíos, el mindfulness o atención consciente se convierte en uno de los pilares para potenciar un mayor bienestar personal y, por lo tanto, laboral.

- Mindfulness es prestar atención al momento presente de una forma amable y sin juicios. Es una disciplina de entrenamiento de la mente validada por estudios científicos de la Neurociencia que demuestran que la práctica de Mindfulness fomenta la empatía, la memoria, la creatividad y la intención en la que hacemos las cosas, generando un entorno laboral más agradable, consciente y, por lo tanto, más productivo y feliz.

# Diferentes Programas

1. **Desarrollar** la conciencia del momento presente para prevenir el estrés y mejorar la efectividad personal.
2. **Identificar** distintas percepciones de la realidad para poder ser proactivos en vez de reactivos.
3. **Aprender** a relajar la mente y el cuerpo, desconectando después de una jornada de tensión. Usar los estiramientos y el yoga para aliviar la tensión muscular.
4. **Reconocer** el poder de las emociones y mejorar la inteligencia emocional, practicando la regulación emocional.



5. **Reconocer** los síntomas del estrés y los mecanismos de la resiliencia, para poder manejarse mejor en situaciones complejas.

6. **Cultivar** estrategias adaptativas para reducir el estrés y la tensión emocional en la actividad profesional y personal.

7. **Practicar** la comunicación consciente, asertiva y no violenta en momentos de crisis.

8. Mejorar la organización y la gestión del tiempo, asignando prioridades de forma consciente.

.

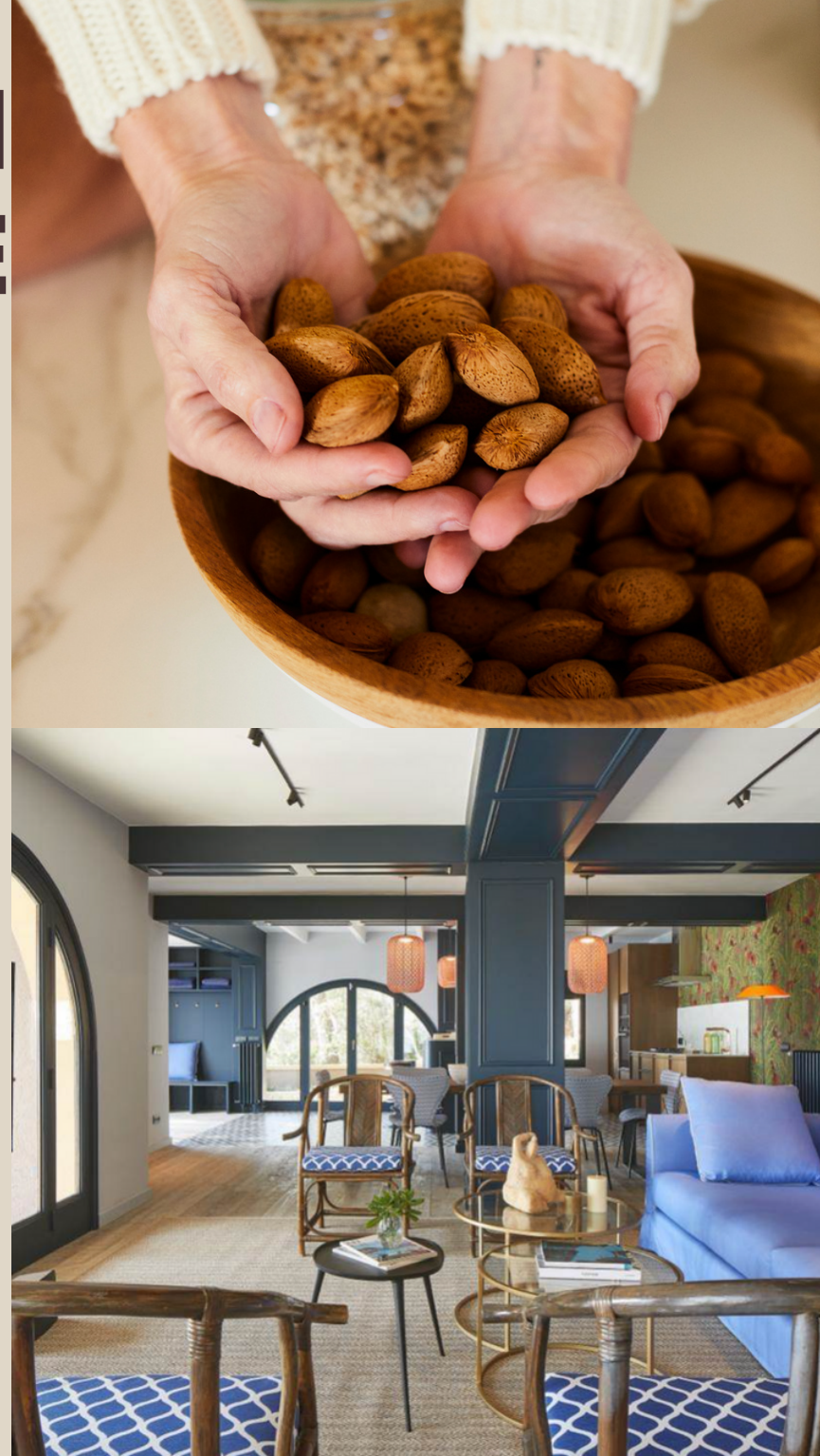
Los programas se adapta a cada empresa y sus necesidades tanto en el contenido como en la duración.



# ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Como Health Coach, entiendo la alimentación como un todo, por un lado, lo que llamamos **alimentación primaria** que sería como nos nutrimos a través de nuestras relaciones personales, profesionales, nuestra mente con el entrenamiento psíquico y el cuerpo a través del entrenamiento también físico. Por otro lado, **la alimentación secundaria**, no menos importante, sería como nos nutrimos, es decir, que alimentos ofrecemos a nuestro cuerpo.

Tanto la alimentación primaria como la secundaria están interrelacionadas, es por esa razón que siempre hablamos de las dos.



# ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

- Pilares de una alimentación saludable

- Alimentación primària :

relaciones-trabajo-entrenamiento físico-  
entrenamiento mental.

- Alimentación secundaria
- Mindfuleating
- Buscando el equilibrio



# RETIROS



Un retiro de empresa es un encuentro entre todos o una parte de los miembros de una empresa, esto se hace fuera de la oficina, con la intención de trabajar pero también crear espacios de reflexión, autoconocimiento y salir de los ritmos acelerados y automáticos del día a día.

Estos espacios, crean motivación, inspiración y colaboración.

Los retiros empresariales pueden ser sumamente beneficiosos para la compañía.

Cada retiro se adapta a las necesidades de la empresa. Pueden ser desde un día hasta una semana, cerca de Barcelona y Girona.

Villa Pi Blau ( Empordà)

Seon Meditación ( Vallès)

Villa Valentina ( Sant Andreu de LLavaneres)

Àgape Caldes d'Estrac

# Tarifas

**ACTIVIDADES PARA EVENTOS CORPORATIVOS**  
YOGA+GESTIÓN ESTRÉS ( 3 HORAS)

**50€/PERSONA**

**ACTIVIDADES PARA EVENTOS CORPORATIVOS**  
YOGA+RESPONDER AL ESTRÉS CULTIVANDO LA RESILIENCIA  
( 3 HORAS)

**50€/PERSONA**

**ACTIVIDADES PARA EVENTOS CORPORATIVOS**  
YOGA+EL PODER DE LAS EMOCIONES ( 3 HORAS)

**50€/PERSONA**

**ACTIVIDADES PARA EVENTOS CORPORATIVOS**  
YOGA+COMUNICANDO CON MINDFULNESS ( 3 HORAS)

**50€/PERSONA**

**ACTIVIDADES PARA EVENTOS CORPORATIVOS**  
YOGA+GESTIÓN TIEMPO (3 HORAS)

**50€/PERSONA**

**ACTIVIDADES PARA EVENTOS CORPORATIVOS**  
YOGA O MINDFULNESS ( 1 HORA)

**30€/PERSONA**

**YOGA REGULAR EN LA EMPRESA**  
( 1 HORA)

**20€/PERSONA**

LAS PROPUESTAS DE ADAPTAN A CADA EMPRESA EN FUNCIÓN DE SUS NECESIDADES  
NO INCLUYE IVA.

# CONTACTO

Eva Berenguer

608248071

[hola@evaberenguer.com](mailto:hola@evaberenguer.com)

[www.evaberenguer.com](http://www.evaberenguer.com)